

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний авіаційний університет



**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**ХІІІ Міжнародної  
науково-практичної конференції  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»**

**17 квітня 24 року**



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний авіаційний університет**  
**Державна наукова установа**  
**«Інститут модернізації змісту освіти»**  
**Bingöl University Science and Literature (Bingöl, Turkey)**  
**Palacký University, Olomouc (Czech Republic)**  
**Warsaw Management University Warsaw (Poland)**  
**Національний університет оборони України**  
**імені Івана Черняховського**  
**Український державний університет**  
**імені Михайла Драгоманова**  
**Мукачівський державний університет**  
**Інститут соціальної та політичної психології**  
**НАПН України**  
**Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та**  
**мистецької освіти Мелітопольського державного**  
**педагогічного університету**  
**імені Богдана Хмельницького**

**XIII International Scientific and Practical Conference**  
**«AVIATION AND EXTREME PSYCHOLOGY IN THE**  
**CONTEXT OF TECHNOLOGICAL ACHIEVEMENTS»**

**April 17, 2024**

**Збірник наукових праць**

**Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій**  
**Кафедра авіаційної психології**  
**Faculty of Linguistics and Social Communications**  
**Department of Aviation Psychology**



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

УДК 159.9:629.7.001.76 (063)

**Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень:** збірник наукових праць / за заг. ред. Л. С. Яковицької, С. Л. Горбенко. Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2024. 350 с.

*Збірник містить матеріали ХІІІ Міжнародної науково-практичної конференції з актуальних проблем авіаційної та екстремальної психології у контексті технологічних досягнень, що відбулася 17 квітня 2024 року на кафедрі авіаційної психології Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету.*

***Рекомендовано до друку Вченою радою  
Національного авіаційного університету  
(протокол № 6 від 22 травня 2024 року)***

**Голова оргкомітету:**

**ЯКОВИЦЬКА Лада** – доктор психологічних наук, професор, в.о. завідувача кафедри авіаційної психології факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету

**Координатори конференції:**

**КОКАРСВА Анжеліка** – кандидат педагогічних наук, доцент, заступник декана з наукової та міжнародної діяльності факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету.

**ХОХЛИНА Олена** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри авіаційної психології факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету.

**Рецензенти:**

**РОМАНЕНКО Оксана** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ.

**ВОЛОШИНА Валентина** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**ISBN 978-966-409-246-0**

© Колектив авторів, 2024; © Національний авіаційний університет, 2024



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

***Rustem Adamanov***

*graduate student of the Department of Aviation Psychology  
National Aviation University  
Kyiv (Ukraine)*

## **STRESS MANAGEMENT TECHNIQUES FOR AIR TRAFFIC CONTROLLERS: ENHANCING DECISION-MAKING IN EMERGENCIES**

Air traffic controllers are entrusted with the essential duty of upholding the safety and efficacy of air transportation, a responsibility that underscores their indispensable contribution to aviation. Yet, this role comes with immense pressure, particularly during emergencies where split-second decisions can mean the difference between life and death. In this article, the realm of stress management techniques tailored specifically for air traffic controllers is delved into with the aim of bolstering their decision-making prowess in the face of adversity.

The high-stakes environment of air traffic control places considerable strain on controllers, both mentally and emotionally. According to the Federal Aviation Administration (FAA), the impact of stress on cognitive function and decision-making cannot be understated (FAA, 2017). Therefore, it is imperative to explore effective strategies for managing stress to maintain optimal performance, especially during emergencies. Exploring stress management techniques:

- Mindfulness Practices.

Mindfulness, a practice rooted in ancient wisdom, offers promising benefits for air traffic controllers. By cultivating mindfulness through meditation, breathwork, and self-awareness exercises, controllers can develop a heightened sense of focus and clarity even amidst chaos. As Jon Kabat-Zinn eloquently states, «Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally» (Kabat-Zinn, 1994). This deliberate focus empowers controllers to navigate stressful situations with greater composure and precision.

- Stress Inoculation Training (SIT).

Stress inoculation training, a technique borrowed from the realm of



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

psychology, holds promise for bolstering resilience among air traffic controllers. By gradually exposing controllers to simulated stressors and equipping them with coping strategies, SIT empowers individuals to adapt and thrive in high-pressure environments. As Meichenbaum (1985) aptly puts it, «Stress inoculation training aims to 'inoculate' individuals against the detrimental effects of stress by preparing them with effective coping mechanisms.»

- Physical Well-being Initiatives.

The importance of physical well-being cannot be overstated in the realm of stress management. Regular exercise, sufficient sleep, and proper nutrition form the cornerstone of a healthy lifestyle conducive to stress resilience. As outlined by Salmon (2001), «Engaging in physical exercise not only reduces physiological markers of stress but also enhances cognitive function, promoting overall well-being and resilience».

Air traffic controllers often face prolonged periods of high stress due to the demanding nature of their work. Long hours spent monitoring flights, managing air traffic flow, and responding to emergencies can take a toll on their mental and physical well-being. Therefore, it is essential to implement strategies not only for managing acute stressors during emergencies but also for promoting overall resilience and well-being in the long term.

- Supportive Organizational Culture.

Organizational support plays a pivotal role in mitigating stress among air traffic controllers. A culture that fosters open communication, teamwork, and access to resources can significantly alleviate the burden of stress. In the words of Simon Sinek, «A team is not a group of people who work together. A team is a group of people who trust each other» (Sinek, 2009). Building trust and camaraderie within the air traffic control community creates a supportive ecosystem where controllers feel empowered to cope with stress effectively.

As the demands of air traffic control continue to evolve, the integration of advanced techniques becomes increasingly crucial in equipping controllers with the skills and resources necessary to navigate complex scenarios with confidence and effectiveness, ensuring the safety and efficiency of air travel even in the most challenging circumstances.



XIII Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Advanced techniques:

- Biofeedback Training.

Biofeedback training enables controllers to gain awareness and control over physiological responses to stress through real-time monitoring of bodily functions such as heart rate and muscle tension. By learning to regulate these responses, controllers can enhance their ability to remain calm and focused during high-pressure situations (Ros et al., 2014).

- Resilience Building Workshops.

Interactive workshops focusing on resilience-building strategies, such as goal-setting, positive reframing, and social support, can equip air traffic controllers with the psychological tools necessary to thrive in the face of adversity (Richardson et al., 2010).

- Emotional Intelligence Training.

Emotional intelligence training helps controllers recognize and manage their emotions effectively, enabling them to maintain composure and make rational decisions under pressure (Goleman, 1995). By enhancing emotional self-awareness and empathy, controllers can navigate challenging situations with greater resilience and adaptability.

Furthermore, proactive measures such as regular debriefings and peer support programs can provide controllers with opportunities to process their experiences, share insights, and learn from one another. By fostering a culture of reflection and collaboration, air traffic control organizations can empower controllers to collectively navigate the challenges inherent in their profession and emerge stronger and more resilient in the face of adversity.

In the dynamic world of air traffic control, effective stress management is paramount for maintaining safety and efficiency, particularly during emergencies. By embracing mindfulness practices, undergoing stress inoculation training, prioritizing physical well-being, fostering a supportive organizational culture, and exploring advanced techniques such as biofeedback training, resilience building workshops, and emotional intelligence training, air traffic controllers can enhance their capacity to make informed decisions and navigate crises with resilience and grace.

**References:**

1. Carver C. S., & Scheier M. F. (2014). Dispositional optimism.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Trends in Cognitive Sciences, 18(6), 293-299.

2. Federal Aviation Administration (2017). Stress Management for Air Traffic Controllers. Retrieved from [https://www.faa.gov/other\\_visit/aviation\\_industry/designees\\_delegations/designee\\_types/ame/fasmb/media/2016/Stress\\_Management\\_for\\_Air\\_Traffic\\_Controllers.pdf](https://www.faa.gov/other_visit/aviation_industry/designees_delegations/designee_types/ame/fasmb/media/2016/Stress_Management_for_Air_Traffic_Controllers.pdf)

3. Goleman D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.

4. Kabat-Zinn J. (1994). Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. Hachette Books.

5. Luthans F., Avolio B. J., Avey J. B., & Norman S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.

6. Meichenbaum D. (1985). Stress inoculation training. Pergamon Press.

7. Richardson G. E., Neiger B. L., Jensen S., & Kumpfer K. L. (2010). The resiliency model. *Health Education*, 31(6), 31-34.

8. Ros T., Munneke M. A. M., Ruge D., Gruzelier J. H., & Rothwell J. C. (2014). Endogenous control of waking brain rhythms induces neuroplasticity in humans. *European Journal of Neuroscience*, 39(11), 1877-1888.

9. Salmon P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.

10. Sinek S. (2009). Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action. Portfolio.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Софія Барміна**

здобувач вищої освіти

Черкаський інститут пожежної безпеки

імені Героїв Чорнобиля

Національний університет цивільного захисту України

м. Черкаси (Україна)

**Ольга Лавріненко**

здобувач вищої освіти

Черкаський інститут пожежної безпеки

імені Героїв Чорнобиля

Національний університет цивільного захисту України

м. Черкаси (Україна)

**Неля Вовк**

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри організації заходів цивільного захисту

Черкаський інститут пожежної безпеки

імені Героїв Чорнобиля

Національний університет цивільного захисту України

м. Черкаси (Україна)

**ПОРУШЕННЯ СНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ:  
ПРОГНОЗУВАННЯ, НАСЛІДКИ, ПРОФІЛАКТИКА**

Військова служба є одним з найскладніших та екстремальних видів діяльності, що висуває особливі вимоги до особистості військовослужбовця. Професійна діяльність у цій сфері характеризується постійним напруженням, стресом і високою динамічністю поведінки, що вимагає ефективного використання сучасних технологій та обробки інформації. У зв'язку з цим розлади сну серед військовослужбовців стали досить поширеним явищем. Недостатня кількість та якість сну може призвести до різних функціональних розладів та погіршення фізичного і психічного здоров'я. Тому боротьба з розладами сну стає важливим питанням у забезпеченні ефективності та здоров'я військовослужбовців.

Військова служба визначається як один із найскладніших,





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

екстремальних, суспільно значущих видів діяльності, що висуває до особистості особливі вимоги. Професійна діяльність військовослужбовців передбачає виконання ними функцій, пов'язаних із високою оперативністю, динамічністю дій підрозділів, обслуговуванням і використанням складної сучасної техніки обробки інформації. Отже, можна стверджувати, що військова служба – діяльність в особливих умовах. Професійна діяльність військовослужбовців характеризується складними умовами, які закономірно відображаються на психічному рівні особистості у вигляді перенапружень, тривожності, страхів, стресів, а також розладів сну [1].

Сон є одним із найважливіших процесів, що забезпечує відновлення всього організму, сприяє інтегруванню і зберіганню важливої інформації, та відсіюванню непотрібних даних. Недостатня кількість або зниження якості сну можуть призвести до різних функціональних порушень. Першою чергою страждає центральна нервова система, що проявляється роздратованістю, зниженням розумової діяльності, пам'яті та працездатності, підвищенням ризику виникнення тривожних розладів та галюцинацій. Крім того, сон має важливу роль в регуляції діяльності імунної системи. Тому наявності розладів сну може знижуватись загальна опірність організму, що призводить до підвищення рівня інфекційної захворюваності, яка має тенденцію до швидкого розповсюдження в закритому колективі. Військовослужбовці, що знаходяться в зоні активних бойових дій, постійно стикаються з різного роду стресом, переважною під час важкого фізичного навантаження та іншими факторами, що впливають на якість та тривалість сну [3]. Порушення сну є найчастішою скаргою в осіб, які перебувають у ситуації гострого чи хронічного стресу. Розпізнати таких людей досить легко за їх скаргами і зовнішнім виглядом: набряки під очима, червоні очі, сухі губи, млявість, пригніченість, а також у них наявні різні соматичні захворювання та психотравмуючі ситуації. Учасники бойових дій, в яких є порушення сну, часто скаржаться, що вони не сплять взагалі. Більшість із них вказують, що протягом дня вони не можуть заснути



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

або починають дрімати і тут же прокидаються.

Дослідниками О. Когут та С. Вишніченко під час реалізації програми «Відновлення під час війни» було проведено ряд опитувань військовослужбовців, в результаті було визначено ряд порушень сну за «Афінською шкалою безсоння» [2]. Аналіз результатів щодо змін особистості у результаті участі у вказаній програмі показав, що показники сну у більшості військовослужбовців – учасників програми реабілітації покращено вдвічі (табл. 1).

Таблиця 1

<b>Показники порушення сну у військовослужбовців за «Афінською шкалою безсоння (AIS)»</b>		
	<b>До реабілітації</b>	<b>Після реабілітації</b>
1	7	4
2	2	1
3	11	5
4	6	5
5	11	5
6	3	1
7	3	1
сер.ариф.	6,14	3,14

Згідно з інформацією міжнародної асоціації сну, виділяють чотири групи дисомнічних порушень, які притаманні саме військовослужбовцям: порушення стадії сну і засинання, зміна його тривалості, інакше – інсомнія; зміна циклу сну/неспання з появою тривалих епізодів денного сну; збільшення тривалості сну або гіперсомнія; інші проблеми, пов'язані зі сном або пробудженням, інакше – парасомнія [4]. В учасників бойових дій скарги на розлади сну виникають як при органічній патології, так і при психогеніяx. Дисомнії (безсоння) розвиваються як прояв реактивних станів: гострої реакції на стрес, розладів адаптації, реактивних психозів, ПТСР. Безсоння в таких випадках також може бути викликане зміною місця перебування, нереалізованими бажаннями (наприклад, голодом, думками про незавершені справи), порушенням режиму (у випадку караульної служби) та наявністю болісних захворювань. Безсоння



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

також може бути пов'язане з низкою фізичних захворювань, включаючи психічні розлади внаслідок черепно-мозкових травм, контузія, синдроми залежності, психосоматичні розлади, артрит, серцеву недостатність, ниркову недостатність та астму.

Отже, військова служба, особливо виконання завдань у в зоні бойових дій, часто призводить до серйозних порушень сну у військовослужбовців. Такі розлади сну можуть бути наслідком як фізичних, так і психологічних факторів, пов'язаних з військовою діяльністю та пов'язаними з нею стресами. Зниження якості та тривалості сну може мати серйозні наслідки для здоров'я військовослужбовців, включаючи погіршення психічного здоров'я та зниження фізичної витривалості. Поглиблене дослідження і, як наслідок, розуміння причин та наслідків цих розладів, а також подальша розробка ефективних методів їх профілактики та лікування є ключовим завданням для збереження фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців.

### Література:

1. Ковальчук О., Мороз Р. Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2. С. 84-86.
2. Когут О. О., Вишніченко С. І. Результати апробації програми реабілітації військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 109-115.
3. Плотнікова А., Брек В. Розлади сну у військовослужбовців в період активних бойових дій. *Grail of Science*. 2023. № 26. С. 534-536.
4. Рациборинська-Полякова Н. В.; Семененко К. М. Особливості проявів дисомній в учасників бойових дій. *Архів психіатрії*. 2018. Т. 24. № 4: С. 178-181.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Беата Барчі**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології*

*Мукачівський державний університет*

*м. Мукачєво (Україна)*

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ТЕХНОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ**

Здоров'я є найважливішою цінністю, що забезпечує необхідну якість та тривалість життя людини. Збереження та відновлення фізичного, психічного, соціального та особистісного здоров'я після пережитої травми є головним життєвим завданням. Здоров'я включає гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних та соціальних чинників, що забезпечують внутрішнє благополуччя. Хоча рівень здоров'я може задавати певні можливості і обмеження, людина несе відповідальність за свій вибір стосовно стилю життя та способу самореалізації.

Соціальне здоров'я також є важливим аспектом для кожної людини і включає політико-соціальні, екологічні та етичні аспекти її життя, які впливають на загальну якість життя та відчуття благополуччя. Хоча деякі чинники соціального здоров'я не залежать від людини, наприклад, кліматичні умови або соціальне походження, інші, такі як рівень доходів чи умови праці, можуть бути впливовані великою мірою самою людиною.

У збереженні здоров'я важливу роль відіграє культура ставлення до себе та до здорового способу життя. Багато людей, особливо молоді, можуть не цінувати своє здоров'я, дозволяючи собі бездумно витратити ресурси, ігноруючи режим роботи та відпочинку та допускаючи шкідливі звички. Це може призвести до погіршення не лише соціального здоров'я, але й здоров'я взагалі, сприяючи розвитку різноманітних соматичних та психічних захворювань.

У сучасних умовах в Україні, становище психічного здоров'я людей стає надзвичайно актуальним через постійні загрози військових конфліктів, які включають бомбардування територій, загрози



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

ядерними та хімічними атаками, а також напади з боку військ агресора. У зв'язку з цими подіями у населення виникають посттравматичні розлади, неврози, підвищується рівень тривоги, страхи та стани фрустрації. Це ставить перед психологами необхідність надання психологічної підтримки та допомоги населенню для того, щоб забезпечити їхнє психічне благополуччя та адаптацію до непередбачуваних та стресових обставин [1].

Психологічне здоров'я є критично важливою складовою повноцінного функціонування та розвитку людей під час війни. Для збереження психічного здоров'я та збереження енергії для дії на користь сім'ї, необхідно вміти відділятися від найболючішого досвіду. Важливо зрозуміти, що не можна постійно занурюватися в хвилювання та думки про всі можливі негативні наслідки. В іншому випадку, людина може впасти у паніку та горе, що призводить до втрати корисної взаємодії з оточуючими. Важливо вчасно обробляти стресовий та травматичний матеріал у терапії, щоб уникнути поглиблення депресивного стану.

Технології відновлення – це широкий спектр методів, інструментів і підходів, спрямованих на покращення фізичного, емоційного, психологічного та психічного благополуччя людини. Ці технології можуть використовуватися для попередження та лікування різних проблем здоров'я, таких як стрес, депресія, тривожність, травми, залежності та інші стани, що впливають на психічне здоров'я [2].

Технології відновлення можуть включати в себе різноманітні методи інтервенції, такі як психотерапія, медикація, фізична активність, медитація, соціальна підтримка, технології на основі штучного інтелекту, терапія тваринами та інші. Ці методи можуть бути використані окремо або в поєднанні один з одним, залежно від потреб конкретної особи та її стану здоров'я. Мета технологій відновлення полягає в тому, щоб допомогти людям зберегти або відновити їхнє психічне здоров'я, підтримати їх у процесі відновлення після стресових ситуацій або травм та сприяти їхньому загальному самопочуттю та якості життя.

Розглянемо деякі з найпоширеніших технологій відновлення



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

психічного здоров'я.

Психотерапія – використання спеціальних технік спілкування та взаємодії з професійним психотерапевтом для розуміння, вирішення та подолання проблем, пов'язаних із психічним станом людини. Це є професійний підхід до лікування психічних та емоційних проблем шляхом спілкування з психотерапевтом. Вона може включати когнітивно-поведінкову терапію, психоаналіз, групову терапію та інші методи.

Медикація – для деяких психічних порушень, таких як депресія або тривожність, може бути призначена медикація. Це можуть бути антидепресанти, анксиолітики та інші препарати, які допомагають стабілізувати настрій та зменшити симптоми.

Медитація та міндфулнес. Ці практики спрямовані на зосередження уваги, зниження стресу та поліпшення емоційного благополуччя через регулярну медитацію та свідоме сприйняття моменту.

Фізична активність. Регулярна фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, підвищує вироблення ендорфінів та сприяє загальному почуттю добробуту.

Соціальна підтримка. Підтримка від друзів, родини або груп підтримки може бути важливою для відновлення психічного здоров'я, зокрема при подоланні стресу та травматичних подій.

Технології на основі ШІ. Розвиток технологій у галузі штучного інтелекту сприяє розробці інноваційних застосувань у психіатрії та психотерапії, наприклад, мобільних додатків для моніторингу та керування емоційним станом, віртуальної реальності для терапевтичних цілей та інших.

Терапія тваринами: Використання тварин, таких як собаки або коні, в якості частини терапевтичного процесу може допомогти знижувати стрес, покращувати настрій та збільшувати соціальну взаємодію.

Ці технології можуть використовуватися окремо або в поєднанні з іншими підходами, залежно від індивідуальних потреб та ситуації. Важливо, щоб кожна людина знайшла ті методи, які найкраще підходять саме для неї.

Психологи вважають технології відновлення психічного здоров'я



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

надзвичайно важливими для підтримки емоційного благополуччя та психічного здоров'я людей. Вони визнають, що життя може бути складним і стресовим, і існують різні методи та інструменти, які можуть допомогти людям подолати труднощі та відновити своє психічне здоров'я. Вони розуміють, що кожна людина унікальна, тому існує потреба у різноманітних підходах до відновлення психічного здоров'я, які можуть бути налаштовані на індивідуальні потреби та вподобання кожної людини [3].

Варто також відзначити важливість використання інноваційних технологій, таких як технології на основі штучного інтелекту та віртуальної реальності, які можуть допомогти в управлінні стресом, тривогою та іншими емоційними проблемами.

Загалом, підтримка розвитку та використання різноманітних технологій відновлення психічного здоров'я є ефективною та важливою для загального благополуччя особистості.

#### **Література:**

1. Бондарчук, О. І., Карамушка, Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни та повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів: *Серія міжнародних вебінарів. HNAESU 2023, № 5, С.1-4.*
2. Володарська Н. Д. Технології відновлення позитивного психічного здоров'я особистості студентів. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»).* 2023, № 12(30). С. 623-636.
3. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кривийницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Катерина Бедей**

*здобувач вищої освіти*

*Національний авіаційний університет*

*м. Київ (Україна)*

**Тетяна Вашека**

*доцент, кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри авіаційної психології*

*Національний авіаційний університет*

*м. Київ (Україна)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ, ЗАЛУЧЕНИХ У СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ**

У сучасному світі віртуальні соціальні мережі стали звичними супутниками життя практично будь-якої людини: вони дозволяють бути в курсі останніх світових подій та новин про життя друзів та знайомих, дозволяють дізнаватися більше нового та цікавого. Незважаючи на невеликий термін існування, соціальні мережі стали багато в чому незамінними, а вплив на людей та їх життя став досить помітним.

Інтернет надає безліч можливостей уникнути реальності та поринути у вигаданий світ: онлайн-спілкування, масові ігри, новини, розваги, а тепер і соціальні мережі – все це дозволяє людині відійти від проблем і бар'єрів, що існують у її житті. Проте соціальні мережі дозволяють як втекти з реального світу, так і побудувати свій власний, що позначається не тільки на сприйнятті індивідом об'єктивної реальності, а й на його емоційному стані.

Тема обговорення емоційних станів підлітків у соціальних мережах є актуальною, адже дітям підліткового віку хочеться набути самостійності та незалежності, бути в центрі уваги однолітків, проявити свою власну активність і свободу у виборі змісту та форм спілкування, в чому соціальні мережі їм повністю сприяють. Але соцмережі несуть і негативні наслідки для підростаючого покоління, які характеризуються залежністю, озлобленістю, незадоволеністю собою, комплексами тощо. Також соціальні мережі виступають





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

небезпечним простором для підлітків, оскільки батькам дуже складно контролювати свою дитину при он-лайн спілкуванні.

Під терміном «соціальна мережа» найчастіше розуміють віртуальну платформу, Інтернет-сайт, веб-сервіс, портал в Інтернеті, мета якого – об'єднати як можна більше людей, надавши їм максимум можливостей для комунікації між собою [4, с. 125]. На думку Х. Уайтман, «соціальні мережі надають підтримку індивіду щоразу, коли користувач входить у систему» [2, с. 654]. Користувачі, які залежать від соціальних мереж, завжди намагаються отримати багато лайків, коментарів, репостів за контент, що публікується ними. Також зазначається, що часте використання соціальних мереж призводить до занепокоєння, що, у свою чергу, призводить до безперервного викиду кортизолу та розвитку стресу [32, с. 96].

Основними причинами залежності від соціальних мереж є самотність, самооцінка та дозвілля/нудьга. Користувачі соціальних мереж завжди зайняті тим, що постійно перевіряють свій профіль, щоб оцінити прогрес чи увагу до своїх власних публікацій і переконатися, що вони нічого не пропустили [1, с.92]. Цей стан підвищеної пильності створює ще більший стрес та інші негативні емоційні стани.

Об'єкт дослідження: залежність від соціальних мереж.

Предмет дослідження: емоційні стани підлітків, залучених у соціальні мережі.

Мета дослідження – виявлення особливостей емоційних станів підлітків, залучених у соціальні мережі.

Дослідження проводилося на базі Вищого професійного училища, яке розташоване в м. Черкаси, учасниками дослідження стали 60 підлітків віком від 14 до 16 років.

Ступінь залученості та частота використання соціальних мереж була встановлена за допомогою анкети. Для діагностики емоційних станів було використано наступні психодіагностичні методики: «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда (адаптація А. Б. Леонової), методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса, опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої), методика «Рівень соціальної фрустрованості».



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

За результатами анкетування ми виявили, що більше 2 годин витрачають на соціальну мережу «TikTok» 23,3% опитуваних респондентів. Щодо типів глядацької симпатії, то серед респондентів переважають комедійні скетчі – у 50%. Серед опитаних 83,4% відмічають наявність позитивних емоцій після перегляду відеоконтенту. Найбільш сильні емоції під час перебування в соціальних мережах у користувачів викликав контент, який виходив за рамки їх картини світу, був пов'язаний зі сприйняттям дійсності з негативним (80%) або позитивним (20%) змістом.

Результати за методикою «Диференційна шкала емоцій» К. Ізарда показали, що у підлітків переважають актуалізовані позитивні емоції: інтерес виражений у 75,4%, радість – у 84,9%, подив – у 66%. Також значний відсоток респондентів переживає гострі прояви негативних емоцій: горе – 71,6%, гнів – 64,1%, огида – 39,6%, зневага – 58,4%. Тривожно-депресивні переживання відчувають близько половини респондентів: страх – 54,7%, сором – 58,4%, вина – 41,5%. Коефіцієнт самопочуття позитивний у 55,5% підлітків.

Дослідження за допомогою опитувальника «Самооцінка емоційних станів» показало такі результати: у 28% підлітків діагностовано низький рівень загального емоційного фону, у 62% – середній, і лише 10% респондентів мають високий показник.

За результатами проведення методики САН було виявлено наступні показники: за суб'єктивними відчуттями більшість підлітків мають хороши настрої (64,3%), поганий – 28,6%, не можуть відповісти 7,1%; за показником «Активність» така якість притаманна 57,1% опитаних, 33,3% більш спокійні, інертні та пасивні, а 9,6% – не могли визначитися; за показником «Настрій», більшість підлітків (66,7%) відчувають позитивний емоційний стан.

Діагностика рівня соціальної фрустрованості показала, що 42% опитаних не задоволені своєю освітою, 39% підлітків не задоволені відносинами з однолітками, 49% не задоволені стосунками з батьками, а 35% опитаних не задоволені проведенням дозвілля.

На наш погляд, серед підлітків досить виражені як негативні емоції, так і емоційні стани, що вказують на незадоволеність, фрустрацію,



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

погане самопочуття, пасивність. Отримані результати можна пояснити втому від воєнного стану, напруженістю в суспільстві та складною економічною ситуацією, що позначається на дітях. Наступним кроком дослідження було встановлення особливостей емоційних станів підлітків, залучених до соціальних мереж. На основі отриманих за допомогою анкетування результатів ми розділили учасників експерименту на 2 групи: підлітки, що захоплюються використанням соціальних мереж, та ті, хто помірно їх використовує. Порівняння груп здійснювалось за допомогою критерію Стюдента. Значимі відмінності між групами представлено в табл. 1.

Таблиця 1

**Статистично значимі відмінності емоційних станів підлітків,  
що захоплюються соціальними мережами**

Шкали	Підлітки, що захоплюються соціальними мережами	Контрольна група	Значимість t-критерію Стюдента
	Середні показники		
Гнів	7,59	5,29	0,010
Презирство	6,93	4,38	0,003
Індекс гострих негативних емоцій	37,19	23,24	0,000
Індекс тривожно-депресивних емоцій	38,07	18,90	0,000
Самопочуття	22,78	39,19	0,001

Отже, за результатами порівняльного аналізу можна зробити висновок, що значимі відмінності між двома групами встановлено за показниками гнів, презирство, індекс гострих негативних станів, індекс тривожно-депресивних емоцій та самопочуття.

Можна зробити висновок, що зі збільшенням захопленості підлітками використанням соціальних мереж, переживання негативних емоційних станів зростає.

Висновок. Соціальні мережі мають свої як позитивні сторони, так і негативні. З одного боку, вони виявляються помічником у пошуку



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

своїх знайомих та друзів, у підтримці з ними відносин, незважаючи на відстань та зайнятість. З іншого боку, останнім часом вчені всерйоз стурбовані тим, скільки часу витрачає сучасна людина, перебуваючи в соціальних мережах.

Використовуючи соціальні мережі як засіб спілкування, підвищення свого статусу, багато підлітків поступово настільки залучаються до віртуального спілкування в соціальній мережі, що відбувається підміна реального життя подіями життя віртуального, що поступово призводить до погіршення емоційного стану.

Проведене емпіричне дослідження підтверджує переважання негативних емоційних станів у підлітків, залучених у соціальні мережі в порівнянні з контрольною групою. В них більше виражені гнів та презирство, вони частіше переживають негативні емоції (гнів, горе, огида), тривожно-депресивні емоції та частіше скаржаться на погане самопочуття.

Отримані результати вказують на необхідність розробки та впровадження заходів профілактики, спрямованих як на гармонізацію емоційних станів підлітків, які вже залучені до соціальних мереж, так і на правильне планування вільного часу, яке б включало спілкування поза мережею Інтернет та сприяло гармонійному розвитку та самореалізації підлітків.

### **Література:**

1. Вигонський С. В. Зворотній бік інтернету. *Психологія роботи з комп'ютером та мережею*. Київ: Фенікс, 2019. № 5. С. 79-97.
2. Воронкин А. С. Соціальні мережі: еволюція, структура аналіз. *Освітні технології та суспільство*. 2017. № 1. С. 650-675.
3. Гансен А. Як екранна залежність призводить до стресів та депресії. Київ: Наш формат, 2020. 200 с.
4. Чалабієва М. Р. Поняття соціальних мереж як особливого виду електронних засобів масової інформації. *Молодий вчений*. 2019. № 8 (72). С. 125-129.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Олег Білінов**

*професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри соціальних технологій  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА  
ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я АВІАЦІЙНОГО ПЕРСОНАЛУ**

Умови життєдіяльності сучасного фахівця характеризуються потужним, регулярним та інтенсивним впливом різнобічних стрес-факторів. Постає питання про організацію заздалегідь роботи для зміцнення та розвитку ресурсного потенціалу фахівця. Як варіант вирішення проблеми пропонується для повсякденного використання методика авторської профілактично-оздоровчої гімнастики зміцнення психічного та фізичного здоров'я авіаційного персоналу.

Виконується як комплекс вільних фізичних вправ 15-20 хв. Бажано, щоб у приміщенні був доступ свіжого повітря, під ритмічне музичне супроводження (допускаються надихаючі тематичні програми з TV і відео, створення приємного фону запахів, стимулюючих фізичну активність тощо).

*Настрій на роботу.*

Необхідно налаштуватися на виконання гімнастичних вправ. Намагатися мати гарний настрій. Виконати підготовчу вправу – погладити (розтерти, промасажувати) долонями тіло (області шиї, рук, ніг, корпусу тіла). Це дозволить розігріти м'язи тіла та підготувати їх до роботи.

Також, якщо є можливість, виконуємо стрибки через скакалку. Виконуємо в ранковий час мінімум 70 разів по 3 підходи (у вечірній час мінімум 100 разів за 5 підходів).

Якщо немає можливості виконувати стрибки через скакалку, постаратися просто пострибати. Виконуються стрибки та кругові рухи руками абсолютно ідентичні стрибкам за допомогою скакалки, але тільки в руках скакалка відсутня. Можна, як запасний варіант,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

покласти кисті рук на талію і виконувати просто стрибки на місці.

*Здійснюємо першу вправу «Ранок».*

Ставимо ноги на ширині плеч, руки на талії. Робимо вдих і піднімаємо руки вгору, потягуємось (із задоволенням), стаємо на пальці ступней ніг, розводимо руки в різні боки паралельно корпусу тіла. Робимо видих, руки і корпус опускаємо, необхідно потрясти руками, помахати кілька разів, як маятник годинника. Зробити вправу 2-3 рази. Намагатися виконувати її із задоволенням.

Потягуючись із піднятими руками вгору, посилюємо позитивні емоції словами: «Потягушки-потягну.... Представляємо та промовляємо – сонечко, сонечко....».

*Працюємо з різними частинами тіла.*

Комплекс вправ виконуємо загальним напрямом зверху вниз. Початок комплексу вправ здійснюється з вправи обертання голови (бажано з відкритими очима).

*Головою.*

*Вправа «Гусак».*

Вихідне положення – руки на талії, ноги на ширині плечей.

Здійснюємо кругове обертання головою. Пропонується супроводжувати виконання вправи рахунком раз-два-три-чотири. Вимовляти цифри чітко та з виразом. Робимо поворот голови спочатку на 4 рахунки вправо за годинниковою стрілкою, потім вліво. Потім на 4 рахунки виконуємо кивки головою вперед, назад (вперед-назад вважається за один раз).

*Руками.*

*Вправа «Міксер».*

Руки зігнути в ліктях і підняти на рівень плечей. Пальці кистей рук зверху торкаються плеча. Енергійно виконуємо кругове обертання плечовим суглобом на 4 рахунки вперед (раз-два-три-чотири). Також на 4 рахунки назад. Зробити 3-4 рази.

Продовжуючи амплітуду руху, плавно перейти на повне кругове обертання руками вперед і назад на 4 рахунки.

Дати перепочинок м'язам рук. Плавно опустити руки і потрясти ними (начебто ви струшуєте воду з рук), подякувати їм за роботу.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

*Вправа «Ножниці».*

Руки паралельно одна проти іншої підняти і витягнути перед грудьми. На рахунок раз-два-три-чотири починайте паралельний рух руками в горизонтальній площині. Рухи руками нагадують роботу лез ножиць. Поперемінно змінюємо місце положення кистей рук. Спочатку одна кисть руки зверху потім інша зверху.

*Вправа «Замок».*

Вихідне положення – кисті рук разом. Пальці однієї руки входять в зачіп з пальцями кисті іншої руки. Виконуємо кругові рухи кистей рук за годинниковою стрілкою на 4 рахунки вперед та на 4 рахунки назад.

*Вправа «Розрив кільця».*

Вихідне положення – руки підняті і знаходяться паралельно одна проти однієї на рівні грудей. Робимо енергійні рухи на 2 рахунки в горизонтальній площині, намагаючись розвести руки в різні боки. Потім продовжуючи виконувати вправу робимо поворот праворуч на 2 рахунки (раз-два) розводячи кисті рук у різні боки (як би здійснюючи розрив кільця). Потім в аналогічній послідовності все робимо в ліву (протилежну) сторону.

*Вправа «Боксер».*

Для розминки суглобів рук. Вправа виконується для розминки ліктьових суглобів рук. Вихідне становище рук – витягнуті паралельно перед собою, кисті рук розслаблені. Виконуємо кругові рухи кистями рук від себе (на 4 рахунки), а також у протилежний бік (на себе). Для посилення ефекту кругового обертання рук дозволяється в такт руху підводитися поперемінно на пальцях правої ноги або лівої.

*Вправа «Карамисло».*

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, ліва рука на талії, права піднята вертикально вгору. На рахунок раз-два здійснюємо нахил корпусу вліво. Намагаємось прогнутися як найдалі. На рахунок три-чотири, здійснюємо нахил корпусу у правий бік. Виконуємо вправу кілька разів.

*Стегна.*

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки на талії.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Вправа «Жорна».

Виконуємо кругові рухи стегнами на 4 рахунки спочатку праворуч потім вліво.

*Ногами.*

Вправа «Чарівний пендель».

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки паралельно лише на рівні грудей розведені у бік на 90 градусів. Піднімаємо поперемінно ноги. Завдання – на 2 рахунки махом лівої ноги торкнутися кінчика пальців правої руки. Потім правою ногою – кінчиків пальців лівої руки.

Пропонується виконувати 5 разів поперемінно змінюючи ноги та руки.

*Вправа «Жабка».*

Присідання навпочіпки. Виконати 10 присідань на 2 рахунки. На рахунок «раз» сідаємо, руки витягуємо вперед паралельно одна до одної. На рахунок «два» встаємо. Дихання здійснюємо у довільному темпі. Виконуємо рухи поперемінно.

*Комплексна вправа «Млин».*

Вихідне положення – ноги ширші за плечі, руки на талії. Нахиляємося вперед, ліву руку піднімаємо вгору та одночасно торкаємося кінчиками пальців правої руки лівої ноги. І навпаки – дістати пальцями лівої руки – пальчики правої ноги.

Модифікацією цієї вправи може бути наступний варіант: під рахунок – раз-два-три-чотири, робимо нахил вперед і торкаємося послідовно кінчиками пальців двох рук спочатку пальців лівої ноги, потім підлоги перед собою, потім кінчиків пальців правої ноги. Розпрямляємось (повертаємося у вихідне положення). Здійснюємо виконання вправи кілька разів.

*Завершальна вправа.*

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки на талії. Необхідно із задоволенням потягнутися руками вгору до уявного сонечка. Потім руки опустити і потрясти ними. Зробити це кілька разів. Подякувати своєму організму та оточуючим людям за проведену роботу.





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Відчутти стан комфорту, гармонії та радості від виконаної гімнастики. Прислухатися до вдячного «гудіння» м'язів від фізичного навантаження та гарного настрою.

*Додатково зробити виходячи із загального самопочуття*

За наявності суб'єктивного відчуття розігрятості тіла та гарного настрою вважається, що розминка (розігрів) м'язів успішно завершена. Дозволяється збільшити фізичне навантаження. Наприклад, підтягнутися на турніку, зробити 3 підходи по 3 рази. Виконати віджимання від підлоги мінімум 20-30 разів (для чоловіків), від лавки 10-15 разів (будь-якого невеликого піднесення) для жінок. Гойдання преса в горизонтальній площині щонайменше 10 разів по 2 підходи.

Рекомендується гімнастику проводити щодня вранці. У вечірній час проводити гімнастику аналогічно описаному вище алгоритму зі збільшенням кількості силових вправ. Можливе додаткове використання тренажерів.

Успішного проведення гімнастики!

Таким чином, авторська методика дозволяє здійснювати гармонізацію фізичної та психічної сфери фахівця. Формує та розвиває у людини культуру зміцнення здоров'я.

### Література:

1. Блінов О. Бойова психічна травма: монографія. К.: Талком, 2019. 700 с.
2. Блінов О. Іноваційний психологічний інструментарій діагностики, психотерапії та психокорекції бойового стресу: навчально-методичний посібник. К.: Талком, 2020. 130 с.
3. Блінов О. Особливості проведення психокорекції та психологічної психотерапії в умовах військової лікувальної установи. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. С. 30-36
4. Блінов О. Саморегуляція несприятливих емоційних станів людини у напружених умовах діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. пр.* Харків.: НУЦЗУ, 2013. Вип. 14. Ч. II.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

С. 21-29.

5. Mariia S. Kanibolotska, Marharita A. Dergach, Neonila V. Partyko, Anastasiia Cherkasova, Oleg Blinov, Olga Litvinova, Daniela Dumitru (2021). The ability of young people to self-regulate emotions as mental health sign. Wiadomosci Lekarskie. 74(11 cz 1(sad)2806-2811. [https://doi:10.36740/WLek202111122](https://doi.org/10.36740/WLek202111122)

**Олег Блінов**

*професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри соціальних технологій  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Світлана Галка**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕНСІОНЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Війна викликає стрес, тривогу, втрату безпеки та стабільності, що може загострити існуючі психологічні проблеми або спровокувати нові. Пенсіонери часто зіштовхуються з додатковими труднощами, такими як ізоляція, втрата близьких, зниження фізичного здоров'я та обмежені можливості отримання допомоги. Тому, розробка ефективних методів психологічної підтримки для цієї групи є критично важливою для підтримання їх психічного здоров'я та якості життя.

Залучення уваги до цієї проблеми та розробка відповідних програм допомоги можуть значно покращити ситуацію. Важливість таких досліджень полягає не тільки в розумінні специфічних потреб пенсіонерів в умовах війни, але й у визначенні найефективніших стратегій надання допомоги, що може включати індивідуальну та групову психотерапію, соціальну підтримку, та програми зміцнення психологічної стійкості. Результати такого дослідження мають



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

важливе значення для розробки політик і програм, які допоможуть забезпечити належну підтримку пенсіонерам в умовах війни, тим самим підвищуючи якість їхнього життя та сприяючи позитивним змінам у суспільстві в цілому.

Надання психологічної підтримки літнім людям під час війни є ключовим для їхнього психічного здоров'я та добробуту. Унікальні виклики, з якими стикаються представники цієї демографічної групи, включаючи загострення існуючих проблем, стрес від переміщення та потенційне збільшення ізоляції, потребують спеціалізованих втручань та систем підтримки. Дослідження висвітлюють кілька ключових аспектів та стратегій для надання ефективної психологічної підтримки літнім населенням у зонах конфлікту.

Житинська М. підкреслює важливість розуміння специфічних соціо-психологічних потреб літніх людей під час війни, включаючи адресацію особистих та фізіологічних змін та надання підтримки, яка задовольняє ці потреби для підтримки їхнього соціального здоров'я та добробуту [2].

Психологічний дистрес, який відчувають літні особи, може бути пом'якшений через соціальну підтримку від друзів, сім'ї та громади. Різні джерела підтримки, включаючи однолітків та молодших членів сім'ї, мають різний вплив, але всі вони сприяють зменшенню відчуття ізоляції та посиленню відчуття приналежності та безпеки [3].

Впровадження програм психосоціальної підтримки, що включають навчання з психологічної діагностики та допомоги, а також формування соціальних комунікацій, може допомогти розвинути психологічну стійкість та соціальну згуртованість у часи війни. Такі програми спрямовані як на негайне покращення психоемоційного здоров'я, так і на довгострокове психологічне та соціальне відновлення [1].

Підтримка, яку надає сім'я, включаючи міжпоколінну допомогу, є фундаментальною в підтримці психологічного здоров'я літніх. Діяльність, що сприяє взаємодії та повазі в межах сім'ї, може значно вплинути на емоційну стабільність та добробут старших осіб [4].

Надання психологічної підтримки пенсіонерам під час війни,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

особливо в контексті російсько-української війни, є критично важливим аспектом загальних зусиль із забезпечення добробуту та ресоціалізації населення. Пенсіонери належать до вразливої категорії, яка особливо потребує уваги та підтримки в такі складні часи. Їх добробут вимагає інтегрованого підходу, що охоплює емоційну, соціальну та фізичну підтримку (рис. 1).



**Рис. 1. Інтегрований підхід підтримки пенсіонерів під час війни**

Сеанси індивідуальної та групової психотерапії можуть допомогти пенсіонерам обробити переживання, пов'язані з війною, знайти спільність у спільних випробуваннях і навчитися справлятися з тривогою та стресом. Гарячі лінії можуть надавати негайну підтримку тим, хто переживає емоційні кризи, пропонуючи консультації та напрямки для додаткової допомоги.

Програми, спрямовані на інтеграцію пенсіонерів у спільноту через заходи, такі як групові заняття, соціальні зібрання та культурні заходи, можуть сприяти зменшенню ізоляції та відчуття самотності. Залучення пенсіонерів до волонтерської діяльності може зміцнити їхнє почуття цінності та забезпечити почуття приналежності до спільноти.

Забезпечення доступу до медичного обслуговування, включаючи реабілітаційні послуги, є важливим для підтримки фізичного здоров'я



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

пенсіонерів. Організації та урядові інститути повинні забезпечити пенсіонерів продуктами харчування, одягом та необхідними ліками, особливо в умовах війни.

Проведення освітніх програм, які інформують пенсіонерів про доступні ресурси психологічної підтримки та способи самодопомоги. Утворення партнерств між державними установами, неприбутковими організаціями та місцевими громадами для створення мережі підтримки.

Для ефективної реалізації цих заходів потрібен комплексний підхід, який залучає як урядові структури, так і неприбуткові організації, а також місцеві громади. Спільні зусилля можуть значно підвищити якість життя пенсіонерів у воєнний час, забезпечивши їм необхідну підтримку та ресурси для подолання викликів, пов'язаних з війною.

Надання спрямованої психологічної підтримки літнім людям під час війни включає розуміння їхніх унікальних потреб, посилення мереж соціальної підтримки, реалізацію структурованих програм психосоціальної підтримки та використання сімейних динамік для емоційного та соціального добробуту. Ці стратегії є ключовими для пом'якшення негативного впливу конфлікту на літніх людей та сприяння їхньому справлянню та стійкості перед обличчям таких викликів.

### **Література:**

1. Бондаревська К. В., Івашина А. В., Озерян К. С. Психосоціальна підтримка населення в умовах воєнного часу. Науково-виробничий журнал «Бізнес-навігатор». 2023. № 2 (72). С. 107-113
2. Житинська М. Соціально-психологічна підтримка людей похилого віку в умовах повномасштабної війни. Освітологічний дискурс. 2023. № 3 (42). С. 54-67
3. Matt, G., & Dean, A. (1993). Social support from friends and psychological distress among elderly persons: moderator effects of age. *Journal of health and social behavior*, 34 3, 187-200.
4. Mierrina, C. R., & Rahmawati, H. D. (2021). Family Support for Psychological Health of the Elderly. *Proceedings of International Conference on Da'wa and Communication*. 3, no. 1: 159-167.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Олександра Боровик**

*здобувач вищої освіти*

*Черкаський інститут пожежної безпеки*

*імені Героїв Чорнобиля*

*Національного університету*

*цивільного захисту України*

*м. Черкаси (Україна)*

**Неля Вовк**

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри організації*

*заходів цивільного захисту*

*Черкаський інститут пожежної безпеки*

*імені Героїв Чорнобиля*

*Національного університету*

*цивільного захисту України*

*м. Черкаси (Україна)*

## **АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ**

Тривала військова агресія росії проти України та невизначеність майбутнього суттєво впливають на емоційний стан українців. Результати дослідження Gradus Research в рамках проекту «Градус суспільства під час війни» показали, що високий або дуже високий рівень стресу відчувають 88% опитаних, при тому що у попередніх двох хвилях дослідження таких було 84% [1; 3]. Якщо конкретизувати емоції та стани, то найпоширенішою є втома – її відмічає половина опитаних, але водночас 43% мають почуття надії. Серед інших розповсюджених станів – напруга (42%), роздратування (31%), обережність (28%) та гнів (27%).

Всесвітня організація охорони здоров'я заявила, що в ситуаціях збройного конфлікту приблизно 10 відсотків людей, які пережили травматичні події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще 10 відсотків розвинуть поведінку, яка перешкоджатиме їхній здатності ефективно функціонувати [7]. За



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

даними ВООЗ, через війну чверті українців загрожують розлади психіки: депресія, тривожний розлад та посттравматичний стресовий синдром. Симптоми таких захворювань можуть проявитись у понад 8 млн осіб. Унаслідок такого стану психіки люди можуть довго хворіти, із підвищенням температури та порушеннями імунітету. Для психічного вигорання характерні також агресивні реакції, конфліктність, схильність до шкідливих залежностей. А це впливає не тільки на саму людину, а й на її оточення, зокрема на трудовий колектив. Робоча група Європейського співтовариства з охорони праці (ESOSH) з керування ментальним здоров'ям на роботі спільно з журналом «Охорона праці» провели анкетування щодо сучасних потреб роботодавців у сфері ментального здоров'я працівників, у якому взяли участь 62 підприємства.

Згідно з отриманими даними, 41,9% респондентів визнали, що відчують потребу в поліпшенні ментального здоров'я. Водночас 87% учасників опитування виявили зацікавленість у поглибленому навчанні та отриманні навичок з побудови системи керування ментальним здоров'ям.

У цьому контексті ставимо за мету заповнити науковий прогалину та надати глибше розуміння багатофакторного впливу війни на цивільного населення України, зокрема на ментальне здоров'я. Умови війни створюють низку екстремальних факторів, які впливають як на цивільне населення, до найбільш вагомих за наслідками впливу та ми віднесли наступні. Фізичні небезпеки: цивільні знаходяться під загрозою прямого фізичного ушкодження внаслідок військових дій, таких як обстріли, вибухи, атаки тощо. Психологічний стрес: Небезпека, невизначеність, страх за власне життя та здоров'я, за близьких, рідних можуть викликати значний психологічний стрес як у військових, так і у цивільних. Це може призвести до гострих реакцій на стрес, у формі виявлення тригерів, ПТСР та інших розладів та психологічних проблем. Відсутність ресурсів: Війна часто призводить до обмеженого доступу до основних ресурсів, таких як їжа, вода, тепло-, електро-, водопостачання, ліки та інші необхідні засоби для життя і виживання. Це може мати серйозні наслідки для здоров'я та



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

добробуту людей, значно ускладнювати їх життєдіяльність. Пошкодження або руйнування інфраструктури: Війна може спричинити серйозне пошкодження інфраструктури, такої як дороги, мости, електро-, тепломережі, мережі газо- та водопостачання, та інше. Це може ускладнювати доставку гуманітарної допомоги та доступ до надання медичних послуг, у тому числі невідкладних. Розрив соціальних зв'язків: Війна може розривати соціальні зв'язки і відносини, що може призвести до відчуття відірваності та самотності. Погіршення умов життя: Війна призводить до загострення бідності, погіршення умов та якості життя через руйнування економіки, проблеми із працевлаштуванням, втрату робочих місць та інші негативні наслідки. Небезпека техногенних загроз: Під час воєнних конфліктів є загроза хімічних, біологічних або радіаційних аварій та катастроф, що може призвести до масових отруєнь та захворювань, смертей та зараження територій.

Всі вказані фактори можуть мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я як військових, так і цивільних осіб, що перебувають у зоні конфлікту. В умовах повномасштабного вторгнення люди вимушені адаптуватися до непередбачуваних обставин та постійного стресу. Відмінною рисою цього періоду є поєднання фізичних та психологічних викликів, які ставлять під загрозу не лише безпеку, але і психічне здоров'я особистості та суспільства в цілому. Пуски ракет та напади безпілотників, обстріли артилерією, важкі моменти в укриттях під звуками сирен – це лише частина тих випробувань, з якими щоденно зіштовхуються наші громадяни. В результаті, наслідком переживання такого досвіду є виникнення тривожності.

Аналіз психофізіологічних механізмів впливу війни на цивільне населення включає комплексне вивчення фізіологічних, психологічних та соціальних чинників. Стресовий стан, що виникає внаслідок впливу факторів війни, є одним з ключових механізмів впливу на організм людини. Згідно з твердженнями науковців та згідно з практичними даними – стрес може спричинити серйозні наслідки у функціонуванні нервової, ендокринної та імунної систем. Наприклад, довготривала експозиція до стресу може призвести до дисфункції гіпоталамус-





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

гіпофіз-надниркової системи та викликати різні патологічні стани. Результати досліджень показують, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є частим наслідком військових дій і може призвести до серйозних психічних та поведінкових порушень у військовослужбовців та цивільних осіб [2; 4; 5; 6].

У роботі Л. Котлової зазначено: серед найпоширеніших негативних проявів, спостерігається зростання тривоги, депресії та проблем зі сном внаслідок військових подій. Відповідно до обробки статистичних даних, науковці визначили значне збільшення кількості звернень на консультації, пов'язаних із тривожними та депресивними станами, неконтрольованою агресією та навіть суїцидальними думками [5]. Ці стани супроводжуються втратою ідентичності, близьких, домівки та створюють серйозні виклики для психологічного благополуччя населення. Важливо підкреслити, що захист цивільного населення під час воєнних конфліктів є не лише гуманітарною проблемою, а й важливим фактором гарантування міжнародної безпеки та стабільності.

У контексті сучасних геополітичних реалій, воєнні конфлікти генерують комплексний спектр загроз для безпеки та благополуччя цивільного населення. Ця багатоаспектна проблема потребує системного підходу, який має ґрунтуватися на міждисциплінарних дослідженнях та інноваційних стратегіях, спрямованих на захист людей та забезпечення їхніх фундаментальних прав. Деталізація даного підходу полягає у проведенні комплексного аналізу спектру загроз, фізичних небезпек (ризиків загибелі, поранення, каліцтва), психологічних небезпек (наслідків – травми, розлади, депресія); економічних небезпек (втрата майна, роботи, доходів); складових соціальної безпеки (втрата сім'ї, дому, соціальних зв'язків) та правової безпеки (порушення прав людини, дискримінація).

Війна має надзвичайно широкий вплив на суспільство, оскільки створюють соціальні, психологічні та економічні наслідки. Зокрема, розрив сімейних зв'язків, міграція та безпритульність стають серйозними викликами для соціальної стабільності та розвитку, оскільки вони можуть призвести до розриву соціальних мереж та



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

підвищеної вразливості соціальних груп. Для організації та здійснення підтримки цивільного населення під час воєнних конфліктів важливими є розробка ефективних програм медичної допомоги, психологічної підтримки та соціальної адаптації, які мають враховувати враховують усі аспекти впливу війни на цивільне населення.

Виходячи з даних положень про впливи та загрози для фізичного та психічного здоров'я населення та засад, які визначають надання допомоги постраждалим, можна зробити висновок, що соціальні та психологічні аспекти впливу воєнних конфліктів на цивільне населення є комплексними та можуть мати серйозні наслідки для соціальної стабільності, психічного здоров'я населення держави та впливати на ментальне здоров'я нації. Для вирішення вказаних проблем існує гостра потреба у спільних зусиллях науковців, практиків та громадських організацій, які є наразі необхідними для розробки та впровадження ефективних програм підтримки та захисту цивільного населення в умовах повномасштабного вторгнення.

#### Література:

1. Assessment of the impact of war on people: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-09/undp-ua-hia-ukr-2.pdf>

2. Борисова З. О., Дубровіна О. А., Дубровіна Е. А. Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. Eurasian scientific discussions: scientific and practical conference (April 10–12, 2022). Barcelona: Barca Academy Publishing, 2022. С. 180–185.

3. Gradus Research в рамках проекту «Градус суспільства під час війни»: <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-eighth-wave/>

4. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. Актуальні проблеми психічного здоров'я: матеріали конференції (25 травня 2023 року). Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 33-37.

5. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

молоді у мовах воєнного стану. Габітус: вікова та педагогічна психологія. 2023. 53. С. 63-68.

**Вероніка Вацюк**

*здобувач вищої освіти*

*Національний авіаційний університет*

*м. Київ (Україна)*

**Лада Яковицька**

*професор, доктор психологічних наук,*

*в.о. завідувача кафедри авіаційної психології*

*Національний авіаційний університет*

*м. Київ (Україна)*

## **ВИВЧЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПРАЦІВНИКІВ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ**

Оцінка психологічного потенціалу працівників кримінально-виконавчої служби є невід'ємною частиною роботи в особливих умовах діяльності. Психологічна оцінка допомагає з'ясувати не тільки стан психологічного здоров'я, а і спроможність до соціальної взаємодії в умовах відносної професійної ізольованості. Важливим компонентом такого відбору є визначення нервово-психічної стійкості особистості до сумісної діяльності в правоохоронних органах.

В контексті специфічних професійних груп, таких якою є кримінально-виконавча служба, професійне вигорання стає все більш актуальною проблемою щодо збереження нервово-психічного потенціалу працівників. Ця категорія працівників знаходиться під постійним психологічним навантаженням через специфіку їхньої діяльності, яка пов'язана з взаємодією з особами, засудженими за вчинення злочинів, та участю у виконанні їх покарань.

Професійне вигорання визначається як процес поступового виснаження нервово-психічного потенціалу працівника під впливом стресових ситуацій на робочому місці, що відображається у зниженні мотивації, підвищенні рівня стресу та відчутті невпевненості у власних силах. Дослідження науковців Н. В. Волинець,



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

О. М. Мірошниченко, Д. В. Ягунов показують, що працівники кримінально-виконавчої служби мають підвищений ризик вигорання через постійний контакт зі стресовими ситуаціями, а також через складні психологічні та етичні дилеми, з якими вони зіштовхуються у своїй професійній діяльності.

Незважаючи на те, що проблема професійного вигорання має велику увагу з боку наукової спільноти, дослідження щодо впливу вигорання на працівників кримінально-виконавчої служби залишаються досить обмеженими. Це викликає необхідність подальших досліджень з метою розуміння причин та наслідків професійного вигорання в цій конкретній професійній групі, а також розробки ефективних стратегій щодо посилення нервово-психічного потенціалу працівників кримінально-виконавчої служби.

Отже, метою статті є аналіз результатів власного емпіричного дослідження щодо професійного вигорання працівників кримінально-виконавчої служби, визначення його основних причин та наслідків, а також розробка рекомендацій щодо можливих шляхів подолання цього явища з урахуванням специфіки професійної діяльності цієї правоохоронної служби.

Працівники кримінально-виконавчої служби, у своєму щоденному житті, постійно стикаються з викликами, які накладають на них величезний психологічний тиск. Вони змушені вирішувати конфліктні ситуації із засудженими, виконувати непрості та іноді неприємні обов'язки, а також стикаються з травматичними подіями, що можуть вплинути на їхнє психічне становище. Це постійне навантаження не лише фізично, але й емоційно виснажує працівників, спонукаючи їх до відчуття втрати енергії та мотивації. Накопичення цього психологічного тиску може відбитися на їхньому здоров'ї та спричинити професійне вигорання, порушуючи баланс між робочими обов'язками та особистими потребами.

Недолік належної психологічної підтримки та невпевненість у розумінні потреб працівників кримінально-виконавчої служби можуть спричинити серйозні наслідки, зокрема загострення професійного вигорання. Навіть при високій професійній компетентності та



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

відданості, працівники цієї сфери можуть почуватися відчуженими та покинутими в ситуаціях психологічного напруження.

Працівники кримінально-виконавчої служби часто опиняються у ситуаціях, де їм доводиться балансувати між професійними обов'язками та особистими цінностями. Вони зіштовхуються з конфліктами між необхідністю застосування сили та бажанням зберегти гідність особи. Ці дилеми призводять до почуття психологічного дискомфорту та стають однією з причин професійного вигорання.

У сфері кримінально-виконавчої діяльності функціонує чітка ієрархічна структура, яка обмежує можливість працівників впливати на конкретні ситуації у роботі. Це призводить до почуття безпорадності та стресу серед спеціалістів і сприяє розвитку вигорання. Зважаючи на обмеженість впливу на виробничі умови та їх високу алгоритмізованість, важливо враховувати значення власної ефективності та контролю для психологічного благополуччя працівників.

З метою запобігання вигоранню, необхідно стимулювати ефективну комунікацію між працівниками різних рангів та впроваджувати механізми для врахування думок всіх працівників у процесі прийняття рішень. Відкритий обмін ідеями та думками дозволить зменшити відчуття відчуження і підвищить рівень задоволеності від роботи, що в свою чергу сприятиме зниженню ризику виникнення вигорання серед працівників кримінально-виконавчої галузі.

У ситуаціях екстремального характеру працівники кримінально-виконавчої служби часто знаходяться в гострому внутрішньому конфлікті між вимогами, що пред'являє пенітенціарна діяльність, та їх власними можливостями. Цей конфлікт виникає з двох основних причин. По-перше, це результат підвищення або зміни вимог до особистості та діяльності працівника кримінально-виконавчої служби, що стає особливо актуальним у зв'язку з реформуванням служби. По-друге, це обмеження можливостей самого працівника під впливом різних чинників.

Така подвійність конфлікту пояснює відмінності у рівнях



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

психологічної складності та екстремальності однакових ситуацій для працівників кримінально-виконавчої служби залежно від їхніх індивідуальних характеристик. Особливості цього конфлікту можуть впливати на ефективність роботи працівників та загальне психологічне благополуччя у робочих умовах [1].

З огляду на викладені факти, маємо підстави вважати, що більшість працівників кримінально-виконавчої служби страждають від стресу та професійного вигорання. З метою підтвердження цієї гіпотези, ми провели емпіричне дослідження, використовуючи методики «Диференціальна діагностика депресивних станів» В. А. Жмурова та «Методика діагностики емоційного вигорання» В. В. Бойко.

У нашому дослідженні прийняли участь 23 працівника Київського Слідчого Ізолятора. Відзначимо, що серед учасників дослідження були представники різного віку, статі та військового рангу, що надає нашим результатам широку репрезентативність.

За отриманими результатами, у 82.6% респондентів був виявлений високий рівень емоційного вигорання згідно з методикою В. В. Бойко. Крім того, у 60.9% були виявлені ознаки депресивного стану за допомогою методики В. А. Жмурова.

Порівнюючи ці результати з вищезазначеними теоретичними матеріалами, можемо підтвердити, що працівники кримінально-виконавчої служби дійсно стикаються з високим рівнем стресу та професійного вигорання. Показники емоційного вигорання та депресії серед учасників дослідження відображають негативний вплив робочих умов на їхнє психологічне становище.

Отже, важливо вдосконалювати систему кримінально-виконавчої служби, враховуючи комплексну оцінку очікуваного стресового навантаження на працівника. Визначення періодів, коли опірність стресу може знизитися, є критично важливим. Зниження опірності може призвести до ризику прийняття невідповідних рішень у виробничих ситуаціях. Наприклад, у разі спостереження роздратованості, занепокоєння чи агресивності у працівника, варто провести розмову для з'ясування причин та пропонувати прийнятні рішення для їх вирішення.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Забезпечення своєчасних антистресових заходів для розв'язання локальних проблем у початковій стадії може значно зменшити нервову навантаження та забезпечити контрольований стресовий стан. Це відкриває можливості для ефективної боротьби зі стресом, що виникає у зв'язку з вирішенням виробничих завдань [2]. Збереження загального рівня виробничого стресу на оптимальному рівні дозволить фахівцям успішно справлятися з професійними стресовими ситуаціями.

#### Література:

1. Тімченко О. В. Психологічний аналіз екстремальних ситуацій у професійній діяльності працівників Державної кримінально-виконавчої служби України. *Право і Безпека*. 2018. № 4. С. 139–143. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib\\_2018\\_4\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2018_4_22).

2. Яковицька Л. С. Професійне вигорання фахівців в умовах війни. *Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, долання травми: матеріали круглого столу* (Київ, 9 червня, 2022 р.). Київ: Талком, 2022. С.67–69.

**Оксана Власова-Чмерук**  
*старший викладач кафедри авіаційної психології*  
*Національний авіаційний університет*  
*м. Київ (Україна)*

### ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ТА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Феномен життєвого планування як основи формування життєвої перспективи має певну еволюцію розвитку. Ключовим у розкритті цієї теми є категорія життєвого шляху особистості. За визначенням В. Панка життєвий шлях «це унікальна, своєрідна драма буття особистості, кожен акт якої є результатом зіткнення безлічі індивідуально-неповторних характеристик і життєвих обставин, соціальних і природних умов існування» [3]. У своєму життєвому шляху індивідуальність реалізує свою біопсихосоціальну природу у певному історичному контексті.

Категорія життєвого шляху розглядається в психології в ряду таких



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

близьких понять як «життєва ситуація», «життєва криза», «життєва перспектива», «доля», «самопроєктування» У зарубіжних концепціях і теоріях особистості у контексті вивчення життєвого шляху людини розглядають поняття «самовизначення» та самодетермінація

Поняття життєвого шляху ввібрало в себе трактування екзистенціальної психологічної парадигми та багатьох інших традицій, розглядається в працях А. Адлера, Е. Берна, А. Маслоу, В. Панка, В. Татенка, Т. Титаренко, В. Франкла.

Центральними поняттями теорії А. Адлера є «життєвий стиль» особистості та соціальний інтерес. Цікаво, що спочатку Адлер використовував термін «життєвий план» (life plan), а потім змінив «стиль життя» (life-style). З точки зору адлеріанців життєвий стиль, це те, як люди виконують або реалізують свої цінності, риси, прагнення у стосунках. Процеси формування життєвої мети, стилю життя, уявлень про себе й про світ є творчими актами [6].

Е. Берн сформулював ідею життєвого сценарію, який він розумів як неусвідомлений життєвий план. Рішення, що є в основі життєвого плану, це ранні рішення дитини, прийняті дитиною в дошкільному віці. Е. Берн використовував поняття «курс життя», щоб описати те, що відбувається з людиною в реальності. За Е. Берном на долю людини впливають: як деструктивне так і конструктивне батьківське програмування, зовнішні сили і події, незалежне прагнення особистості до автономних рішень. Життєвий сценарій важко піддається корекції, але є беззаперечні сили, які змінюють сценарій – це психотерапія, кохання і війна.

Війна завжди супроводжується життєвою кризою. За Т. Титаренко, життєва криза це «період, протягом якого модифікується особистість, змінюється спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху, тобто сценарій життя» [4]. Т. Титаренко на основі використання наративу «Моє життя під час війни» досліджує зміни ландшафту життєтворення українців після лютого 2022 року. Автор виділила домінування трьох життєвих ландшафтів: служіння, екзистенційний і турботи.

Розгляд категорії життєвого шляху вимагає розуміння, що порядок





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

життєвих подій складається не випадково, а згідно з необхідністю розв'язання поточних життєвих ситуацій і проблем. Життєвий шлях реалізується суб'єктом через життєву стратегію. Це сукупність життєвих планів і програм особистості, які вона будує на основі уявлень про себе, своє минуле і майбутнє, відповідно до своїх бажань, потреб, життєвих цілей і прогнозів (В. Моляко, Л. Сохань). Життєва стратегія це сукупність практичних дій для формування бажаного майбутнього з опорою на наявний досвід.

У психологічній літературі уявлення особистості про майбутнє описують за допомогою понять «життєва перспектива» (суб'єктивний образ майбутнього), «часова перспектива» (ширше за образ майбутнього цілісне бачення людиною свого життя як у минулому, так і в майбутньому. Життєва перспектива – це особистий план на майбутнє з опорою на особисті цінності і цілі. Війна в Україні кардинально змінила життєву перспективу багатьох людей. У дослідженні О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької зафіксовано переважання оптимістичних перспектив майбутнього серед українців в перше півріччя війни. Таким чином, хоча проектування життєвого шляху особистості нерозривно пов'язано із зовнішніми умовами існування людини, автори приходять до висновку, що на формування позитивних чи негативних перспектив майбутнього впливає внутрішній світ людини [1].

Однією з особливостей бачення перспектив власного життя в період війни є її короткотривалість. Іншими словами, планування відбувається в короткостроковій перспективі. Горизонт планування на даний момент – в межах року. Формування життєвої перспективи є важливою складовою психологічної ресурсності особистості в складних життєвих ситуаціях. Планування має позитивні впливи на життя людини, сприяє зниженню психологічної напруги від невизначеності, дозволяє визначити пріоритети у щоденних справах, стимулює переосмислення цілей та задає нові вектори особистісного розвитку (наприклад, освоїти нову професію під час війни, пройти курси надання першої психологічної допомоги). Бачення майбутнього має ключове значення для почуття власної гідності. Нездатність



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

увянути своє майбутнє асоціюється з почуттям відсутності власної значущості у світі. [2].

Підсумовуючи, варто зауважити, що поняття життєвого шляху є узагальнюючим і ефективним тому, що дозволяє звернути головну увагу на здатність людини бути автономною особистістю, самоактуалізованою. Тільки людина є автором свого життя, є творцем власної біографії, головним режисером своєї унікальної долі. Поняття життєвого шляху передає ідею цілісності минулого-сьогодення-майбутнього та дозволяє вказати на залежність досягнутого від минулого людини, яке безпосередньо або опосередковано впливає на неї. Вплив минулого людини на її майбутнє має багатоваріантний характер. З іншого боку, кожна людина крім певного плану життя, має також чернетки і припускає незаплановані імпровізації. Життєвий шлях завжди переживається як відкритий, незавершений.

Навіть в найтемніші часи життєвого шляху, особистий план на майбутнє – життєва перспектива – може стати опорою для людини, її дороговказом.

### Література:

1. Вельдбрехт О., Тавровецька Н. Оптимістичні уявлення про майбутнє – спонтанний спосіб самопомоги та саморегуляції в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13(27). С. 43-56. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-123>

2. Діброва В. Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13(27), С. 65-76. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-130>

3. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: «Психологічні науки»*. 2014. № (12), С.146-151.

4. Титаренко Т. М. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*. 2017. № 1. С.39-60.

5. Титаренко Т. М. Людина і війна: ландшафти життєтворення. Виміри особистісних трансформацій: матеріали V Всеукр. наук.-прак.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

семінару (м. Чернівці, 03.11.2022 р.) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Чернівці: Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С.6-10.

6. Johnson-Migalski, L., Watkins, K. (2020). Style of Life. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds) Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_632](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_632)

**Оксана Власова-Чмерук**

*старший викладач кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет,  
м. Київ (Україна)*

**Таміла Маланчій**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет,  
м. Київ (Україна)*

## **ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ**

За даними довідника ВНЗ України платформи osvita.ua на сьогоднішній день 138 навчальних закладів здійснюють підготовку здобувачів освіти за спеціальністю «Психологія». Щорічно випускники-психологи потрапляють у висококонкурентне середовище, в якому перевагою стануть не лише фахові знання вміння і навички, але і сформовані професійно-важливі якості.

Однією з ключових якостей, яка визначає професійну діяльність психологів, є рефлексивність. О. Хохліна визначає здатність до рефлексії суттю професійного зростання [2]. Професійну рефлексію з одного боку можна розглядати як засіб професійного розвитку, з іншого боку як критерій ефективності професійної підготовки психологів. В будь якому разі під професійною рефлексією варто розуміти співвідношення себе та власних можливостей з тим, що потребує обрана професія, разом із існуючими уявленнями про неї. Рефлексивність у професійному контексті (нормативно-пояснювальна рефлексія за І. Бехом) визначається як здатність психолога аналізувати свою роботу, власні дії та реакції. Ця здатність допомагає психологам



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

розуміти власні переконання, цінності та вплив на клієнтів, а також постійно вдосконалювати свою роботу. Розуміння ролі формування рефлексивності у студентів в процесі професійної підготовки студентів психологів допомагає в перспективі покращити якість їх психологічної практики та сприяє досягненню кращих результатів у роботі з клієнтами та у проведенні психологічних досліджень. Рефлексивність є необхідною складовою для будь-якого професійного психолога, який прагне до вдосконалення своєї практики та розвитку як фахівця.

Дослідження проводилося нами на базі Національного авіаційного університету восени 2023 року, вибірка складала 67 студентів-психологів (третього та четвертого курсу). В межах дослідження була використана методика діагностики рівня розвитку рефлексивності (О. Карпов).

З результатів тестування виявлено, що у більшості респондентів (47,67%) є середній рівень рефлексивності. За цим результатом можна зробити припущення, що ці студенти періодично відстежують та аналізують свої дії, думки та емоції, але не завжди це відбувається систематично чи на високому рівні. На високому рівні рефлексивності знаходиться 26,87% респондентів. Це група людей, які активно ведуть самоспостереження та аналіз власних внутрішніх процесів. Вони можуть бути більш орієнтовані на власний розвиток та вдосконалення. Низький рівень рефлексивності спостерігається у 25,37% осіб. Ці люди можуть бути менше схильні до внутрішнього аналізу та саморефлексії, можуть рідко звертати увагу на свої дії та думки.

Враховуючи отримані результати, які засвідчили, що у студентів психологів сумарно переважає середній та низький рівень розвитку рефлексивності, доцільним є розробка тренінгової програми розвитку професійної рефлексії. Програма складається з трьох інтерактивних блоків занять.

Головною метою першого блоку є ознайомлення студентів з основними теоретичними поняттями «професійна рефлексія» та «саморозвиток майбутніх психологів». Наповненням цього блоку є вступ-знайомство, міні-лекції, спрямовані на розкриття основних



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

понять та засвоєння теоретичного матеріалу. Інформаційні відеоролики про рефлексію, які допомагають розширити знання та розуміння студентів про рефлексію та саморозвиток. Практикум щодо побудови інтелектуальних карт (mind maps), для розуміння сутності поняття «професійна рефлексія» та його структури. Відеофільми про психологічні послуги (консультації), які б заохочували рефлексію та прагнення до саморозвитку, а також формували у студентів розуміння цінності їхньої майбутньої професійної діяльності. Дискусії, які б сприяли аналізу проблемних питань щодо професійної рефлексії та активізації саморозвитку.

Метою другого блоку програми є підготовка майбутніх психологів до саморозуміння позиції самовизначення «Я психолог у навчанні». Методи, що можуть бути реалізовані в цьому блоці Робота в трійках («психолог-клієнт-спостерігач») з подальшим відпрацюванням навичок рефлексії з опорою на зворотній зв'язок від партнерів по вправі. Ведення щоденника рефлексії, де студенти аналізують свої усвідомлення, інсайти у процесі здійснення практичної діяльності, визначають труднощі та можливості рефлексії. Розробка та представлення учасниками презентацій на тему «Майбутня професія – психолог», що дозволяє студентам рефлексувати своє ставлення до професії, ціннісні уявлення та плани на майбутнє. Використання психотехнік та рольових ігор (наприклад, «Мої професійні бажання» та «Лист до себе», «Мій ідеальний робочий день») для рефлексії щодо власного ставлення до обраної професії, очікувань та емоцій стосовно неї.

Метою третього блоку є формування готовності студентів до професійної самореалізації, що допомагає їм краще розуміти свої цілі, потенціал та можливості в майбутній професійній діяльності. Наповненням цього блоку є групові обговорення та взаємодія. Обговорення дискусійних питань у малих групах, наприклад, «Які основні завдання психолога в практиці?», «Як я розумію мету психологічної допомоги» або «Які найважливіші якості психолога?». Тут можна застосувати розгляд випадкових клінічних сценаріїв та обговорення варіантів реакцій психолога на прикладі реальних запитів



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

клієнтів на психологічну допомогу, що є у відкритому інформаційному просторі. Рольові ігри та симуляції на тему «Ефективне розглядання заперечень і вимоги клієнтів», «Я беру відповідальність за...»

Впровадження тренінгової програми для активізації професійної рефлексії майбутніх психологів можливе вже під час виробничої професійної практики студентів, що є в навчальному плані після шостого семестру навчання. Розвиток професійної рефлексії є ключовим аспектом підготовки психологів.

### **Література:**

1. Ішук О.В. Чинники становлення професійної ідентичності студентів вищого навчального закладу. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2, С.120–127.

2. Хохліна О.П. Суть особистості як концептуальна основа становлення професіонала. Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції 23 березня 2018 р. Одеса: ОДУВС, 2018. С.245–250.

**Ігор Галян**

*професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національний університет «Львівська політехніка»  
м. Львів (Україна)*

**Андрій Галян**

*кандидат психологічних наук,  
старший викладач ЗВО кафедри теоретичної  
та практичної психології  
Національний університет «Львівська політехніка»  
м. Львів (Україна)*

## **РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ ДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ ОСОБАМИ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ**

Події останніх десятиліть в Україні стали підґрунтям для появи та поглиблення в українців труднощів, що супроводжуються



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

тривожними станами. У розумінні змісту процесу подолання труднощів та чинників, що зумовлюють його ефективність, особлива роль належить ресурсам особистості. Термін «ресурси» в психології розуміється в декількох трактуваннях: 1) у широкому трактуванні «ресурси» є невід’ємною частиною особистісного потенціалу (Д. Леонт’єв), опису стратегій життя та життєвих практик (Т. Титаренко); 2) у вузькому – ресурси є можливостями і засобами подолання стресів (Р. Лазарус, С. Хобфолл) та елементи самоорганізації, саморегуляції діяльності та поведінки (А. Галян).

Проблема ресурсів поведінки є різноплановою, а отже, міждисциплінарною. Різноманітність труднощів, специфічні джерела їх виникнення, різноманітність психологічних та соціальних наслідків для людини в умовах сьогодення, створюють пізнавальну ситуацію, в якій необхідно аналізувати особливості прояву ресурсів у широкому спектрі життєвих ситуацій. Саме для розуміння індивідуальної та ситуаційної специфічності феномену «ресурс» часто звертаються до специфічних життєвих ситуацій. Наприклад, вивчається подолання сімейних труднощів (Н. Максимова, О. Кочарян, Є. Потапчук), вивчення адаптаційного потенціалу особистості (А. Галян), різних форм індивідуальної кризи зайнятості (О. Дьомін) тощо.

Дослідження психологічного подолання життєвих труднощів розпочалося з вивчення адаптації та стресу. У зарубіжній психології ще з сорокових років ХХ століття використовується поняття «coping behavior» та «coping stress». Засадничим для цих понять стало розуміння психологічного стресу, що пояснює поведінку людини в екстремальних ситуаціях. Потім поняття доповнилося описом поведінки в поворотних життєвих моментах (у зв’язку зі значущими життєвими подіями) і зрештою стало використовуватися в описах поведінки повсякденного буття.

Проте основи розуміння психологічного подолання труднощів мають ще глибше коріння. Психотерапевтична практика привернула увагу фахівців до того, що клієнти можуть самостійно вирішувати свої проблеми, з якими вони до них звернулися. Обґрунтування конструктивної природи особистості (У. Оллпорт), інстинкту



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

подолання (Е. Фромм) та основних положень гуманістичної психології про діяльнісну конструктивну, активну природу людини уможливило розглядати поведінку людини, яка перебуває у важкій життєвій ситуації в цих термінах.

У працях західних дослідників термін «співволодіння» чи «подолання» («coping behavior» і «coping stress») був дуже популярним. Наприкінці 50-х на початку 60-х років Р. Лазарус з одnodумцями зробили суттєвий внесок у систематизацію уявлень про подолання стресу. Автор цим поняттям позначав реакцію на особливості взаємодії людини з навколишнім світом, визначаючи цей стан здебільшого як продукт когнітивних процесів, способу мислення, оцінки ситуації, знання власних ресурсів. Цей термін активно використовувався лише в медичній та соціальній науковій літературі. Проте в 1969 році Р. Лазарус включає главу про оволодіння в підручник про способи регуляції та ефективність людини, розширивши коло його застосування і психологічній практиці. Поступово проблематика подолання, що включалася до інших проблемних сфер (адаптація, соматичне та психічне здоров'я, психотерапія) перейшла в самостійну важливу галузь психологічного знання.

Сучасні підходи до розуміння подолання стресу сформувалися на основі чотирьох взаємопов'язаних концепцій: еволюційної теорії поведінкової адаптації; психоаналітичного підходу та теорії особистісного розвитку; теорії життєвого циклу розвитку людини та вивчення поведінки у життєвих кризах.

З огляду на основні припущення дослідників про природу активності людини, можливості оцінювати та змінювати ситуацію, стійкості поведінкових та ментальних реакцій на труднощі, у психології домінують два підходи до подолання стресу: перший – диспозиційний, що передбачає наявність у людини стійких диспозицій, що дозволяють справлятися з різними важкими ситуаціями, та певних стилів подолання стресу; другий – ситуаційний, що концентрується на процесі подолання та вивчення специфічних стратегій, які можуть бути корисними у різних ситуаціях. Ми не





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

надаємо переваги якомусь одному підходу, позаяк розглядаємо їх разом. Саме наявність чіткої диспозиції, що ґрунтується на певних якостях як ресурсах особистості відбувається вибір копінг-стратегій для подолання труднощів.

Важливим у цьому процесі є розгляд специфічного змісту особистості в рамках її смислового (сенсового) виміру (Д. Леонтьєв, І. Галян). Виокремлення смислової сфери особистості як її специфічного підґрунтя простежується у моделях структури особистості О. Асмолова, Д. Леонтьєва. У дослідженнях Д. Леонтьєва для базового виміру «особистісного» в особистості запроваджено поняття «особистісний потенціал». Воно трактується як інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, головним феноменом якої є самодетермінація, тобто, здійснення діяльності незалежно від заданих умов цієї діяльності (зовнішніх та внутрішніх). Йдеться про системну організацію особистості загалом, про її складну архітектоніку, що ґрунтується на складній схемі опосередкування, про перетворення особистістю самої себе. Важливим компонентом цього процесу є сформованість сенсожиттєвих орієнтацій.

В період військового стану до звичних проблем додаються труднощі психотравматичного характеру. Психологічну травму (наприклад, зґвалтування, фізичні напади, тортури, автомобільні аварії) як етіологічний фактор психічних розладів розглядали Р.-М.-Ф. Janet, S. Freud, J. Breuer ще в ХІХ столітті. Новий виток розвитку вона отримала під час першої та другої світових воєн. Заново до цієї проблеми повернулися після психологічних травм завданих війною у В'єтнамі, і «відкритого» обговорення сексуальних насильств і зґвалтувань рухом за визволення жінок. 1980 рік став переломним моментом з включенням діагностичного конструкту посттравматичного стресового розладу (ПТСР) до 3-го видання діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (*DSM-III*) та визначенням його основних діагностичних критеріїв. Спочатку ПТСР описувався як наслідок одноразового важкого травматичного інциденту, потім було показано, що його спровокують хронічні множинні травми. Сьогодні з'явилися наукові праці в галузі



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

нейронаук (нейровізуалізація), які підкреслюють складні взаємозв'язки між психологічними, психіатричними, біологічними, і нейроанатомічними компонентами розладу. Відкрилися абсолютно нові терапевтичні перспективи щодо того, як допомогти жертвам травми подолати своє минуле.

Посттравматичний стресовий розлад наприклад в учасників бойових дій часто лікується за допомогою психологічного втручання, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і десенсибілізація та репроцесуалізація (опрацювання травми) з допомогою руху очей (EMDR). Існує низка доказів, які свідчать про те, що одні люди добре реагують на такі втручання, а є такі, що погано.

Окрім психологічної та фармакологічної терапії, для лікування посттравматичних стресових розладів часто використовуються інші методи лікування, зокрема творча та мистецька терапія. Це варіант лікування, який використовувався або як індивідуальна терапія, або як частина групової терапії для дітей, ветеранів і постраждалих від сексуального та фізичного насильства, які мали діагноз ПТСР. На це в своїх дослідженнях вказують L. Chapman, D. Morabito, C. Ladakakos, H. Schreier, M. Knudson, C. Slayton, J. D'Archer, F. Kaplan, D. Speigal, C. Malchiodi, F. Backos, R. Collie.

Різні дослідники вважають, що група та груповий досвід мають значний вплив на терапевтичні механізми відновлення після травми та ПТСР. Окрім того, вони констатують вплив екстерналізації художнього образу з метою полегшення обробки спогадів, наголошують на переході від невербального вираження до вербальної обробки травми за допомогою мистецтва, що спричиняє зміни у природі зберігання пам'яті.

Дослідження в галузі клінічної психології та соціальної психіатрії підкреслили важливість соціальних факторів для посттравматичного періоду життя. Так, підкреслюється цінність структури соціальної ідентичності для розуміння досвіду та впливу психологічної травми. Дослідники використовують модель зміни соціальної ідентичності (SIMIC), щоб зрозуміти реакції на травму. Показано: (а) що негативна реакція на травму більш очевидна там, де травма підриває цінність



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

соціальної ідентичності; (b) що люди виявляються більш стійкими до травми, коли можна зберегти ціннісну соціальну ідентичність або розвинути нові соціальні ідентичності; і (c) що там, де старі чи нові позитивні ідентичності відновлюються або розширюються, це може бути основою для посттравматичного зростання. Відтак робиться висновок про важливість управління соціальною ідентичністю після травми.

В інших дослідженнях висвітлюються питання розуміння ролі самоідентифікації під час переходу від військового до цивільного життя. Акцентується на складності інтеграції «військової» та «цивільної» культурних Я-позицій діалогічного Я. Показано, що культурно домінуюча військова позиція Я, яка підтримує культурну дихотомію, може перешкоджати діалоговому просуванню до реінтеграції в цивільне життя. Вважаємо, що такі дослідження допоможуть краще розуміти проблеми самоідентифікації під час переходу з військового до цивільного життя, а також допоможуть зрозуміти проблеми невійськових осіб, які зазнають культурних змін (мігрантів чи емігрантів).

Узагальнюючи представлені у нашій публікації міркування зазначимо таке. З другої половини ХХ століття відбулося накопичення знань щодо управління емоційними та поведінковими розладами. Розвиток нейронаук вплинув на розуміння того, як мозок формується завдяки досвіду, і як саме життя змінює біологічну організацію. Вивчення травми стало позитивним моментом в психіатрії та психології, яка допомагала розвинути глибше розуміння взаємозв'язків між емоційними, когнітивними, соціальними та біологічними силами, які формують розвиток людини. Показано як певні переживання можуть «формувати» психологічні очікування та біологічну вибірковість. Дослідження в цих сферах відкрили абсолютно нове уявлення про те, як екстремальні переживання упродовж життєвого циклу можуть впливати на пам'ять, регуляцію, модуляцію біологічного стресу та міжособистісних стосунків. Отримані результати в контексті розробки низки нових підходів до терапії відкривають нові перспективи щодо можливої допомоги

травмованим особам у подоланні «важкого» життєвого минулого.

### Література:

1. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал» 2011. 304 с.
2. Потапчук Є., Карпова Д. Особливості професійної підготовки майбутніх психологів до діагностики шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності пари. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження: монографія. Хмельницький: ФОП Цюпак А. А., 2021. С. 151-163.
3. Потапчук Є. М. Сім'я учасника бойових дій як суб'єкт відновлення його психічного здоров'я. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: ФОП Мезіна В. В., 2017. С. 403-413.
4. Halian A., Halian I., Burlakova I., Shevchenko R., Lappo V., Zhigarenko I., Popovych I. Emotional Intelligence in the Structure of Adaptation Process of Future Healthcare Professionals. Revista Inclusiones. 2020. Vol. 7 – num Especial. P. 447-460.
5. Halian A., Halian I., Popovych I., Zavatskyi Yu., Semenov O., Semenova N. Stress Resistance in the Situation of Uncertainty as a Factor of Development of Adaptive Ability of Medical Personnel. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2021. Vol. 12(1). P. 251-264.
6. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. The Oxford handbook of stress, health, and coping. New York, 2011. P. 127-147.
7. Muldoon O., Haslam A., Haslam C., Cruwys T., Kearns M., Jetten J. The social psychology of responses to trauma: social identity pathways associated with divergent traumatic responses. European Review of Social Psychology. 2019. 30(1). P. 311-348. DOI: [10.1080/10463283.2020.1711628](https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1711628)
8. Grimell J. Aborted Transition Between Two Dichotomous Cultures as Seen Through Dialogical Self Theory. Journal of Constructivist Psychology. 2020. 33(2). P. 188-206. DOI:



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

[10.1080/10720537.2019.1581999](https://doi.org/10.1080/10720537.2019.1581999)

9. Chapman L., Morabito D., Ladakakos C., Schreier H., Knudson M. The effectiveness of Art therapy interventions in reducing Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) symptoms in pediatric trauma patients. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2001. 18(2). P. 100–104. DOI: 10.1080/07421656.2001.10129750

10. Slayton C., D'Archer J., Kaplan F. Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2010. 27(3). P. 108–118. DOI: 10.1080/07421656.2010.10129660

11. Speigal D., Malchiodi C., Backos A., Collie K. Art therapy for combat-related PTSD: Recommendations for research and practice. *Art therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2006. 23(4). P. 157–164. DOI: 10.1080/07421656.2006.10129335

**Олеся Гірчук**

*старший викладач кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

Актуальність вивчення даної проблематики обумовлено надзвичайно складним періодом, який проходить сучасне суспільство, держава. Це зміна пріоритетів, цінностей, адаптація до нових викликів та умов. У часи таких випробовувань змінюється і формування особистості. Підлітки, молодь прагнуть брати відповідальність за власне життя, бути опорою для своїх рідних. В умовах стресу, частих повітряних тривог, небезпеки, важливою умовою є збереження як психічного так і фізичного здоров'я. Проблематику психічного здоров'я досліджували Г. О. Балл, Н. А. Бастун, М. І. Мушкевич, В. Л. Злишков, С. Д. Максименко. У наукових працях психічне здоров'я розглядається як комплексне поняття, що містить життєтворчість, конструктивну взаємодію з оточуючими, соціальною



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

дійсністю. Психічне здоров'я залежить від тіла, психіки, кола оточуючих. Науковці розмежовують поняття психічного та психологічного здоров'я. Є декілька наукових підходів до вивчення психічного здоров'я та окреслюються різні критерії, але спільним є умова – це ментальне здоров'я та відсутність психічних захворювань. Якщо брати до уваги ті виклики з якими стикнулося суспільство – це пандемія, воєнні дії, то питання збереження здоров'я та життя є надзвичайно важливим. На думку вчених психологічне здоров'я сприяє самодостатності людини. Психічне здоров'я має відношення до окремих психічних процесів і механізмів, а психологічне – відноситься до особистості і дозволяє виокремити психологічний аспект проблеми психічного здоров'я [3].

Всесвітня організація охорони здоров'я ВООЗ визначає психічне здоров'я як стан добробуту, можливість людини реалізовувати власний потенціал, опановувати стреси, плідно і якісно працювати та жити. Організацією виділені 7 складових – сприйняття себе цілісно та самоідентифікація, однаковість переживань у схожих ситуаціях, критичне ставлення до себе, адекватність психічних реакцій, здатність керувати своєю поведінкою, планування та реалізація життєдіяльності, здатність змінювати поведінку відповідно до обставин. [4]. Одним з вагомих чинників які можуть впливати на психічне здоров'я є стрес. У працях Г. Сельє розглядав фізіологічний стрес як неспецифічну, універсальну або загальну реакцію організму на зовнішні впливи. Еустрес мобілізує ресурси організму для адаптації до нових умов або викликів. Дистрес виснажує психіку та ресурси організму, погіршує якість життя. На жаль, тривалий стрес, невизначеність, небезпека, складність планувати і впливати на процеси це те, що виснажує ресурси організму людини. Незалежно від вікової категорії стрес має негативний вплив на імунну систему організму, самопочуття.

Юнацькій вік це час професійного визначення, навчання, самореалізації, побудови стосунків, планування та втілення задумів. Це час активних змін, формування життєвої позиції. Більшість здобувачів вищої освіти намагаються бути фінансово незалежними і прагнуть поєднувати навчання та роботу. Це подвійне навантаження,



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

адже є навчальні завдання і є робочі задачі які необхідно своєчасно вирішити. Сучасній молоді притаманний раціональний підхід, практичний погляд на життя, прагнення до незалежності і побудови власної життєвої перспективи. Світоглядна позиція в ранній юності будується на інтелектуальному розвитку, рефлексії, самоідентифікації, самосприйнятті, формуванні власних переконань. Оцінка себе здійснюється вже не лише у порівнянні з іншими, а враховуючи власні результати і досягнення поставленої мети. Обмеженість соціального досвіду може ускладнювати поведінку, але це лише тимчасово. У юнацькому віці відбувається усвідомлена побудова життєвих планів, які намагаються реалізувати. З метою визначення причин, які впливають на самопочуття і переживання було проведено опитування. Серед факторів, які негативно впливають на самопочуття було визначено: небезпека, невизначеність, неможливість планувати на більш подальшу перспективу, динамічні зміни, економічна нестабільність, самотність. Водночас більшість зазначили, що незважаючи на стрес, у різні періоди життя помічали різні стратегії подолання. Якщо раніше можна було спостерігати прагнення молоді уникати вирішення складних ситуацій і пошуку задоволення у алко- чи наркотичних речовинах, ігроманії, то на даний момент, маючи більше викликів і стресових факторів є бажання зберігати здоров'я, бути активним, цілеспрямованим, відповідальним, робити корисні справи, розраховувати на себе, вирішувати складні завдання та набувати досвіду. Не усім вдається, є і відчай, і вразливість і пригніченість, зміни у настрої, але тим не менш є прагнення до подолання стресових ситуацій, тому є і звернення до психологічних центрів за можливості. Саме у цей час зросла увага науковців до вивчення резильєнтності. Насправді інтерес науковців до проблематики був ще у ХХ ст.

Термін «резильєнтність» (переклад від лат.) перекладається як повернення до початку відновлення рівноваги. Цей термін запозичений з фізики, де позначає властивість матерії повертати початкову форму, яка була до деформації. Пластичність, здатність швидко відновлювати фізичні і душевні сили. Варто об'єднати різні



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

наукові підходи, які висвітлюють дослідження проблематики. У науковій статті Ю. Бойко-Бузиль зроблено огляд різних наукових підходів до вивчення проблематики. У наукових працях Є. Божок, Н. Хамітов резильєнтність розглядається як комплекс якостей людини, які сприяють конструктивному подоланню стресу. Х. Янг, Г. Вагнільд визначали як персональну характеристику особистості, що сприяє адаптації та зменшує наслідки стресу. Дж. Девідсон характеризував як особистісні якості, що сприяють подоланню невдач. Г. Бонанно, визначав як багатовимірний комплекс особливостей людини. Р. Неман розглядав як здатність особистості адаптуватися до негараздів та травмуючи ситуацій. Ф. Лозель характеризував, як здатність вибудовувати повноцінне життя у складних умовах. С. Лютар визначає як позитивну адаптацію до життєвих негараздів. У наукових працях С. Фергюс характеризує як захисний механізм подолання негативних наслідків травмуючи ситуацій. У ВООЗ надають визначення що «резильєнтність – це здатність добре опановувати складні ситуації, особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам». Резильєнтність це спроможність людини, або соціальної системи опиратися негараздам, відновлювати повноцінне життя у складних умовах. Крім того, резильєнтність унеможлиблює появу психічних розладів.[1].

Враховуючи ситуацію у країні, зараз увага приділяється збереженню ментального здоров'я, наданню психологічної підтримки, реабілітаційним заходам. На жаль, питання безпеки, хвилювання за себе, за близьких, залишаються пріоритетними, водночас є прагнення на протидію страхам і тривогам, планувати і втілювати власні плани. Резильєнтність людини проявляється у демонстрації адаптивної поведінки після пережитої травмуючої ситуації.

#### **Література:**

1. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Резильєнтність як чинник психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

2. Кушнарьов С. В. Психічне та психологічне здоров'я особистості у контексті проблеми національної безпеки. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28.10.2022 р.). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.

3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том 4. Випуск 14. С. 26–64

4. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: <https://docs.dtkk.ua/doc/1014.1709.0>

**Олеся Гірчук**

*старший викладач кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Марія Войтенко**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
Київ (Україна)*

## **РОЛЬ САМОСТАВЛЕННЯ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Актуальність вивчення даної проблематики обумовлена надзвичайно складною ситуацією у країні. Юнацький вік це час вибору професії, навчання, працевлаштування. Це адаптація до нових умов, самоорганізація, побудова стосунків. Усі ці зміни в залежності від того, чи позитивно реалізуються, чи є перешкоди, мають вплив на самоствавлення людини. Це важливий віковий період, який характеризується самовираженням. У наукових працях І. Кон зазначав, що емоційна напруженість, яка супроводжує перехід від дитинства до дорослості, протиріччя між рівнем домагань та образом «Я», характерні не лише для підліткового віку, а й для юнацького. Згідно з концепцією Е. Еріксона важливим життєвим завданням є успішне проходження кризи ідентичності. Неадекватне, деструктивне



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

самоствалення супроводжується низьким рівнем самоповаги, блокує процес особистісного зростання, а також є причиною аутоагресивної поведінки. На противагу, адекватне, конструктивне самоствалення сприяє реалізації життєвих завдань, плануванні майбутнього. У наукових працях І. Чесноковою було введено в науковий ужиток поняття «емоційно-ціннісне самоствалення». Автор визначає самоствалення як один з внутрішніх процесів самосвідомості, який поєднує самопізнання та систему переживання.[5].

На сьогоднішній день у фокусі уваги науковців проблема впливу психотравмуючих чинників на особистість та подолання негативних наслідків для психологічного здоров'я особистості. За результатами досліджень Р. Янов-Бульман високий рівень стресогенності, відсутність відчуття безпеки, призводить до руйнування базових настанов особистості про світ та виражається у знеціненні власного «Я». Важливу роль відіграє спілкування. На жаль, у зв'язку з небезпекою, спілкування може бути на відстані, за допомогою соціальних мереж, що також впливає на відчуття підтримки, відкритості, ширості. Самоствалення в юнацькому віці відбувається як за рахунок оцінки свого оточення так і навпаки, оціночних висловлювань тих, хто поруч. Формування несприятливої «Я-концепції» призводить до порушень поведінки Зниження самоповаги, як наслідок агресія, дезінтеграція, висока ступінь конформістських реакцій, глибока зміна сприймання. У наукових працях Л. Колберг зазначав, що у період ранньої юності відбувається становлення моральної самосвідомості. Реалізація основних потреб сприяє становленню нової самосвідомості «Я- концепції».

На думку Р. Бернса «Я-концепція» має складові: «Я- образ»- уявлення індивіда про себе (когнітивний компонент); самооцінка – емоційна оцінка (афективний компонент); потенційно поведінкова реакція (поведінковий компонент). Пошуки себе завершуються формуванням «Я-концепції», яка поділяється на «Я – реальне» та «Я – ідеальне». Розглядаючи уявлення про «Я-концепцію» К.Роджерса, варто врахувати його думку про те, що чим більшим є розрив між «Я – реальним» та «Я – ідеальним», тим більше заниженою є самооцінка і



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

проблемним ставлення до себе. У юнацькому віці оцінка себе здійснюється не лише у порівнянні з іншими, а й за результатами досягнутого [2].

Сучасні юнаки та дівчата прагнуть брати контроль за власне життя, бути фінансово незалежними, поєднувати навчання та працю, вибудовувати стосунки. На жаль, в умовах небезпеки, тривог за себе, за рідних, неможливість планувати і прогнозувати на подальшу перспективу. Стрес згортає діяльність, планування і впливає на модель поведінки. У дослідженнях науковців зазначено, що у юнацькому віці найчастіше поєднуються стратегії проблемно-орієнтованого копінг, самоконтролю, відповідальності, переоцінки ситуації, пошуку соціальної підтримки. За результатами тесту Дембо-Рубінштейн виявлено, що більшість респондентів мають адекватний рівень самооцінювання. Переважна більшість позитивно оцінюють характер, інтелект, зовнішність, свій авторитет серед однолітків. Зовнішність, як і у підлітковому віці залишається у фокусі уваги, хоча вже не так критично оцінюється. Але 18% респондентів визнали, що прагнуть бути більш впевненими, мати більше підтримки. Дані, отримані за методикою визначення самоставлення особистості демонструють позитивне ставлення до себе, високий рівень інтересу, високий рівень самоприйняття та саморозуміння. Проте у 15% респондентів низькі показники самоповаги. 31% респондентів очікують позитивного ставлення до себе з боку інших. Респонденти мають низькі показники по самозвинуваченню. Дані, отримані за методикою «Способи копінг-поведінки» (авт. Р. Лазаруса) продемонстрували, що більшість респондентів намагаються вирішити проблему, проявляють високий самоконтроль і водночас потребують соціальної підтримки. Саме високий показник по шкалі пошуку соціальної підтримки свідчить про те, що у юнацькому віці є прагнення у складні моменти життя мати опору, підтримку, розуміння. Можна передбачити, що не останню роль відіграють сучасні технології, соціальні мережі, де молодь прагне отримати коментарі, відгуки, тощо. Переживання надзвичайних ситуацій, має вплив на формування життєвої позиції, самоповагу, відповідальність, прагматичний підхід. Долаючи труднощі,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

отримуючи позитивний результат від докладених зусиль, з'являється впевненість, сприйняття себе. Для молодих людей важливим є власні результати, авторитет серед однолітків, увага з боку оточуючих. І хоча вони докладають зусиль для демонстрації дорослої моделі поведінки, варто не забувати, що їх самооцінка може змінюватися від успіхів та невдач, від позитивного оцінювання з боку інших, від браку досвіду у вирішенні життєвих ситуацій. Має бути повага до прагнення молодих людей брати на себе відповідальність за власне життя і при цьому не забувати про важливість щирої підтримки, прийняття.

#### Література:

1. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
2. Сидоренко Ж. В., Недбалюк О. О. Проблемні аспекти самоставлення особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. Випуск 1, Том 1, 2018. С. 163-168.
3. Сердюк Л. Домагання та самоставлення як чинник формування життєвих перспектив студентів під час навчання у ВНЗ. *Освіта регіону, політологія, психологія, комунікація*. 2010. № 4.
4. Кушнар'єв С. В. Психічне та психологічне здоров'я особистості у контексті проблеми національної безпеки. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28.10.2022 р.)*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.
5. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Гуманітарні і суспільні науки*. 2016. № 20 (15). С. 153-162.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

*Світлана Горбенко*

*доцент, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

### **ОПТИМІЗАЦІЯ СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Необхідною умовою соціально-психологічної реабілітації щодо відновлення психічного здоров'я особистості та її здатності до самореалізації є оптимізація спілкування. У процесі ефективного спілкування обмін інформацією сприяє створенню загального інформаційно-смыслового простору партнерів, що призводить до зміни їх поведінки та діяльності. При цьому, виникнення загального інформаційно-смыслового простору не забезпечує автоматичне взаєморозуміння між партнерами, бо на комунікативний процес, його ефективність впливає цілий ряд специфічних психологічних механізмів і феноменів.

Однією із сторін спілкування є комунікація, в основі якої процес обміну інформацією (фактами, ідеями, поглядами, емоціями тощо) між двома або більше особами відбувається за допомогою вербальних і невербальних засобів. Вербальна комунікація – це спосіб передачі інформації, що передбачає цілеспрямований словесний спосіб обміну певними повідомленнями, мовна сторона яких має ієрархічну структуру (від фонем до тексту й інтертексту) й виступає в різних стилістичних різновидах (розмовна й літературна мова, діалекти й соціолекти, різні стилі та жанри) [1].

У свою чергу, невербальна комунікація – це обмін невербальними сигналами, що супроводжують мовні повідомлення. Зазвичай невербальні сигнали (засоби) однаково інтерпретуються в даній культурі або даному мовному співтоваристві. Даний вид комунікації включає наступні основні знакові системи: 1) оптико-кінетичну, 2) пара- і екстралінгвістичну, 3) організацію простору і часу комунікативного процесу, 4) візуальний контакт. Сукупність цих



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

засобів покликана виконувати наступні функції: доповнення мови, заміщення мови, спростування, регулювання взаємодії. Невербальна знакова система є пріоритетною порівняно з вербальною, оскільки її складові є генетичними ознаками людини [1].

До особливостей невербальної комунікації відносять такі поняття, як тут і зараз, цілісність та неусвідомленість, спонтанність, наслідуваність. Водночас, особливості вербальної комунікації характеризуються позаситуативністю, диференційованістю, усвідомленістю, контрольованістю, цілеспрямістю [3].

Вчені стверджують, що для того, щоб досягти успіху в комунікативному процесі, насамперед потрібно знайти спільну мову з партнером по спілкуванню. У НЛП формула «знайти спільну мову» охоплює два взаємопов'язані компоненти – калібрування та підлаштовування [3].

Калібрування (франц. calibre від араб. kālib – форма, взірець) – здатність сприймати зміни поведінки, різні внутрішні стани співрозмовника на основі попереднього спостереження за його зовнішніми невербальними сигналами. У НЛП калібрування – один із основних інструментів оптимізації комунікації. При цьому необхідно точно інтерпретувати, що людина показала, коли саме і з якого приводу. Тобто смуток або радість людина буде більш-менш однаково демонструвати в різних ситуаціях. Наприклад, якщо людині подобається цукерка й розповідаючи про неї, вона симетрично посміхається, її плечі розслаблені та голос вище, то швидше за все, вона буде демонструвати ті ж самі ознаки, якщо їй дійсно подобається книга, машина, людина тощо. Люди влаштовані своєрідно – вони думають практично всім тілом. Так що зміни в мисленні будуть проявлятися в тілі: напрузі м'язів, інтонаціях, позах, рухах, диханні. І навіть у мові. А зміни в тілі призводять до зміни в мисленні. Саме про це свідчить одна з базових пресупозицій НЛП: свідомість і тіло – єдина система [2].

Таким чином, для проведення калібрування спочатку створюється ситуація, в якій людина точно реагує як треба психологу, який відмічає саме ці зовнішні ознаки. А потім вже психолог дивиться



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

наскільки реакції схожі. Наприклад, якщо до людини звертатися на ім'я, вона видає назовні невербальний сигнал згоди. Залишається тільки це помітити і запам'ятати: куточки губ вгору, плечі розслаблені, нахил тулуба вперед, зморшки біля зовнішніх куточків очей («гусячі лапки»). І вже можна перевірити, наскільки вона щира при відповідях на потрібні питання.

Для багатьох простих реакцій ознаки у більшості людей досить схожі, але інтенсивність кожної ознаки та індивідуальні відмінності потребують індивідуального підходу для кожної людини. Тобто, кожну людину потрібно калібрувати окремо. Отже, калібрування має на меті [3]:

- визначити за характером та особливостями невербальної поведінки реальний, а не озвучений вербально перебіг думки партнера;
- виявити його справжній (а не удаваний) емоційний стан;
- уточнити ступінь правдивості висловлювань співрозмовника;
- з'ясувати його переконання та цінності, особливості персонального досвіду, модель мислення;
- окреслити специфіку базової репрезентативної системи партнера (опонента) по комунікативному акту;
- підготувати умови для наступного етапу – підлаштовування.

Калібрування може бути пасивне (спостереження за об'єктом) й активне (прямий комунікативний контакт для отримання додаткової інформації). Фахівці з НЛП застосовують поняття «сенсорна гострота», суть якого полягає в здатності особи відстежувати, помічати й фіксувати особливості зовнішньої поведінки інших людей, а також інтерпретувати їх, тобто наділяти сенсом. Сенсорна гострота потребує постійних тренувань. Якщо розвинути в собі цю властивість, можна навчитися не лише помічати та фіксувати невербальні сигнали іншої людини, а й розпізнавати, оцінювати їх [2].

У нейролінгвістичному програмуванні виокремлюють п'ять ключових індикаторів станів людини:

- 1) дихання: будь-яка зміна характеру дихання (частота, глибина, рівномірність) свідчить про певні трансформації стану людини;



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

2) колір обличчя: різні ділянки обличчя мають свій специфічний колір і відтінок (рожевий, кремовий, коричневий, сірий, зеленуватий, синюватий, жовтий тощо), які залежно від емоцій, почуттів, переживань, настроїв людини можуть суттєво змінюватися;

3) мікрореакції м'язів: зміна внутрішнього стану зумовлює відповідну реакцію лицьових м'язів у діапазоні напруження – розслаблення, що мимоволі відображає справжні емоції та почуття, які людина переживає в цей момент;

4) зміни форми нижньої губи: у більшості випадків людина не здатна свідомо контролювати форму своєї нижньої губи (зміни розміру, кольору, контурів тощо), що може виказати реальний емоційний стан;

5) звучання (тон) голосу: навіть найменші зміни в голосі співрозмовників (гучності, висоти, ритму, темпу, чіткості, резонансу тощо) свідчать про зміни його внутрішнього стану [2].

Для того, щоб цією інформацією можна було користуватись, вона повинна бути представлена у максимально зрозумілій і однозначній формі. Тому в НЛП існує правило «3 на 3»: потрібно визначити для даного стану не менше трьох ознак, кожна з яких повторюється не менше 3 разів. Тобто потрібно знайти мінімум три сенсорно-очевидні відмінності, за якими калібрується певний стан. Це може стосуватись пози, рухів, міміки, змін голосу, дихання або вживання певних слів (наприклад: легкий нахил голови вліво, голос вище, постійно вживає слово «наприклад» чи дихання часте й нерівне, злегка смикається права щока, постукування пальцями руки або ритмічний рух стопо) [3].

Важливо відмітити, що зміна стану зазвичай проявляється на всіх «рівнях» – в голосі, позі, рухах, мові. Необхідно вибирати ті, які більш помітні та більш виражені. А повторення 3-х разів необхідно для того, щоб бути впевненим, що ознаки відносяться саме до цього стану (іноді може бути так: просиш уявити банан, а людина уявляє Африку, крокодилів, як крокодили можуть кусатися – і на обличчі раптом з'явиться страх, а не задоволення).

Отже, калібрувати означає не узагальнювати спостереження, а





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

навпаки, постійно уточнювати їх. Цей процес готує основу для наступної фази НЛП – підлаштовування, що означає установлення й підтримання взаємодії з іншою людиною шляхом приєднання до її моделі світу, мови, ідеалів, цінностей, справжніх переживань.

Відомі фахівці з НЛП Г. Олдер і Б. Хезер стверджують, що налагодження ефективного контакту в спілкуванні, тобто встановлення рапорту, досягається шляхом підлаштовування за такими параметрами [2]:

- до фізіології: намагаючись досягнути бажаного результату, людина, яка хоче встановити рапорт, має певною мірою наслідувати дії, жести, пози партнера: сидіти або стояти в такій самій позі, змінити осанку, схилити голову набік, схрестити руки чи ноги або тримати їх вільно, тобто повторювати його жести руками, головою та тілом;

- до голосу: цей вид підлаштовування потребує значної підготовки та тренувань. Однак саме він часто стає ключовим, наприклад, під час телефонної розмови, коли інші види підлаштування застосувати неможливо. Сутність підлаштування до голосу полягає в наслідуванні індивідуальних голосових особливостей партнера: гучність (голосно або тихо); темп (швидко чи уповільнено); ритм (ритмічно або аритмічно); висота (високий чи низький голос); тембр (дзвінкий або хрипкий, густий тощо); інтонація (наголошувати на тих самих відчуттях і темах, що й співбесідник); вимова (використання характерних для партнера слів та виразів);

- до мови і характеру мислення: для встановлення рапорту з партнером по комунікативному акту слід говорити «однією мовою». Цей процес суттєво ускладнює те, що в людей різні репрезентативні системи. Єдиним шляхом подолання цієї проблеми є підлаштовування до мови та характеру мислення співрозмовника, тобто певне «мовне хамелеонство», суть якого полягає в тому, щоб з кожною людиною розмовляти «її мовою»: з візуалами – «подивитися», «розгледіти», «яскравий»; з аудіалами – «голосно», «звучно», «ритмічно»; з кінестетиками – «контактувати», «взятися», «напружитися»;

- до переконань та цінностей: цей вид підлаштовування доцільний у тих ситуаціях, коли інші спроби встановити рапорт виявилися



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

безуспішними, скажімо, якщо спілкування з певною особою, на яку спрямовується вплив, відбувається в оточенні інших людей (на нараді, семінарі тощо), що суттєво розсіює увагу співрозмовника. За цих обставин фахівці з НЛП радять робити ставку у встановленні контакту на універсальні макропереконання і макроцінності (порядність, об'єктивність, чесність, вічливість), які допоможуть створити сприятливе підґрунтя для встановлення рапорту;

- до особистого досвіду: навіть досить віддалена подібність особистого досвіду або умовна єдність цілей допомагає встановлювати ефективний контакт. Поштовхом до зближення можуть стати звичні слова: «ми з однієї партії, у нас спільні цілі...», «я, як і ви ...» (все за формулою легендарного Мауглі: «ми з тобою однієї крові...»).

- до дихання: методика передбачає підлаштовування під частоту дихання, його глибину та інтенсивність. Цей вид ґрунтується на імітації дихання співрозмовника. Якщо дихання партнера по комунікативному акту дуже часто або дуже уповільнене й копіювати його складно, застосовують «перехресне приєднання» до дихання. Його суть полягає в здійсненні рухів якою-небудь частиною тіла (наприклад, рукою) у такт диханню співбесідника. Цей вид приєднання є однією з ключових «таємниць» еріксонівського гіпнозу.

Отже, для оптимізації спілкування, відповідно до теорії та практики НЛП, необхідно поетапно реалізувати спочатку процеси калібрування й підлаштовування. Калібрування, яке ґрунтується на спостереженні за невербальними сигналами партнера по спілкуванню, дає змогу визначити його реальні, а не вербально озвучені (проголошені) наміри чи позиції, встановити справжній емоційний стан, з'ясувати модель мислення і створити умови для ефективного підлаштовування. Фаза підлаштовування охоплює приєднання ініціатора застосування енептістських технологій до поз, рухів, голосу, дихання, мовлення, ідеалів, цінностей, переживань партнера по спілкуванню з метою здійснення на нього психологічного впливу, який може суттєво «відкоригувати» його мислення, емоції та поведінку.

### **Література:**

1. Коваленко А. Б., Корнев М. Н. Соціальна психологія: навчальний

посібник. К.: Геопринт, 2006. 393 с.

2. Петрик В. М., Присяжнюк М. М., Компанцева Л. Ф., Скулиш Є. Д., Бойко О. Д., Остроухов В. В. Сугестивні технології маніпуляційного впливу: навчальний посібник. К.: ЗАТ «ВІПОЛ», 2011. 248 с.

3. Петрик В. М., Гнатюк С. О., Черненко О. Є. Сучасні технології нейролінгвістичного програмування: навчальний. посібник. К.: Центр учбової літератури. 2021. 200 с.

**Світлана Горбенко**

*доцент, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Марія Божко**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Сучасне суспільство визнає необхідність вивчення гендерних аспектів у різних сферах життя, включаючи освіту. Однією з ключових сфер, що визначає індивідуальний розвиток старшокласників, є їхня самооцінка. Таким чином, актуальність вивчення гендерних особливостей самооцінки старшокласників стає незаперечною.

Підлітковий вік – це період інтенсивного фізичного, емоційного та соціального зростання, під час якого формуються основи самосвідомості. оскільки гендерні ролі визначаються культурними, соціальними та психологічними чинниками, важливо розглядати, як вони впливають на сприйняття власного «я» у старшокласників різних статей.

У даній статті досліджується взаємозв'язок між гендерними особливостями та рівнем самооцінки серед старшокласників.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

аналізуються фактори, що можуть впливати на формування позитивної чи негативної самооцінки учнів, зокрема у контексті їхньої гендерної ідентичності.

Теоретичний аналіз літературних джерел свідчить, що самооцінка – це процес оцінювання та формування власної думки про себе, свої здібності, якості та досягнення. Самооцінка є внутрішнім процесом, за допомогою якого людина аналізує та оцінює свої власні характеристики, здібності, досягнення та поведінку [3, 6]. Цей процес може включати усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, розуміння власних цінностей та переконань, а також сприйняття власного місця в соціальному та культурному контексті. Самооцінка важлива для особистісного розвитку, покращення самопізнання та взаємодії з оточуючим середовищем, однак важливо, щоб самооцінка була реалістичною, а не завищеною чи заниженою, щоб стимулювати здорове самовдосконалення та розвиток.

Поняття самооцінки має давню історію та розвивалося в рамках психології та філософії [6, 7]. Однак термін «самооцінка» став більш широко вживаним у психологічному контексті наприкінці ХІХ століття. Визначні вчені психології, такі як Вільгельм Вундт і Уільям Джеймс, внесли вагомий внесок у вивчення свідомості та самосприйняття, в тому числі ідеї про те, як люди оцінюють себе. З того часу концепція самооцінки стала ключовою у психологічних дослідженнях, особливо в галузі особистісного розвитку та психотерапії.

Самооцінка в психології – це процес оцінки та формування власної думки про себе. Важливість цього аспекту в житті людини важко переоцінити, оскільки вона впливає на багато сфер: психічне здоров'я, міжособистісні відносини, професійний успіх та самореалізацію [6, 7].

Самооцінка допомагає визначити власні сильні та слабкі сторони, що є важливим для розвитку особистості [9]. Крім того, правильна самооцінка сприяє формуванню внутрішньої мотивації та самодисципліни. У міжособистісних відносинах самооцінка визначає, як людина сприймає себе та як це впливає на її поведінку. Здатність вірно оцінювати себе сприяє покращенню комунікації та вирішенню



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

конфліктів.

У сфері професійного зростання важлива адекватна самооцінка, оскільки вона дозволяє визначити власні цілі та напрямки розвитку [9]. Критичне оцінювання власних досягнень допомагає досягати нових висот та уникнути стагнації. Отже, самооцінка визначає якість життя людини, формує її погляд на світ і себе в ньому. Освіта та розвиток цього аспекту може призвести до більш збалансованого та задовільного існування.

Отже, поняття самооцінки відіграє важливу роль у психологічних дослідженнях з кількох ключових поглядів:

- особистісний розвиток

(дослідження самооцінки допомагає розуміти, як виникає та змінюється ідентичність особистості протягом часу, включаючи формування самосвідомості та самосприйняття);

- психічне здоров'я

(розуміння самооцінки є важливим для вивчення психічного здоров'я. Наприклад, низька самооцінка може бути пов'язана з ризиком для розвитку різних психічних проблем);

- міжособистісні відносини

(сприйняття себе впливає на спосіб взаємодії з іншими. Вивчення самооцінки допомагає розуміти, як ці особистісні переконання впливають на взаємодію в групах та в міжособистісних відносинах);

- освіта та професійний розвиток

(у контексті навчання та працевлаштування, самооцінка грає важливу роль у виборі кар'єри, розвитку навичок та управлінні професійним ростом);

- психотерапія

(у психотерапевтичних практиках велика увага приділяється роботі з самооцінкою для полегшення розв'язання проблем та досягнення психічного благополуччя)

Таким чином, розуміння та подальше вивчення самооцінки важливі для глибокого аналізу психологічних процесів, що відбуваються у людей, та для розробки ефективних підходів у різних сферах життя.

У свою чергу, гендер – це соціокультурна конструкція, яка визначає



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

ролі, очікування та поведінку, призначені для осіб на підставі їхньої статі. Відмінності у гендері обумовлені соціокультурними уявленнями про те, якими мають бути чоловіки та жінки, і які ролі вони повинні виконувати в суспільстві [2, 4]. Важливість гендеру у суспільстві виявляється на кількох рівнях:

- рівні можливості

(гендер визначає, які можливості доступні чоловікам і жінкам у сферах освіти, праці, політики та інших аспектах життя. Забезпечення рівних можливостей для обох статей сприяє справедливості та соціальній рівності);

- статева ідентичність

(гендер впливає на те, як люди визначають себе та свою статеву ідентичність. Розуміння та прийняття різноманіття статевих ідентичностей важливе для створення толерантного суспільства);

- статева рівність

(гендер включає концепцію статевої рівності, що передбачає визнання та усунення нерівності між чоловіками та жінками в усіх аспектах життя. Це покликано до створення суспільства, де кожна особа має однакові права та можливості);

- боротьба зі стереотипами

(гендерні стереотипи можуть обмежувати індивідів у їхньому розвитку та виборі. Усвідомлення та подолання цих стереотипів сприяє створенню більш вільного та різноманітного суспільства).

Гендерна особливість відображає соціокультурні відмінності та очікування, які пов'язані із статевою належністю. Це поняття охоплює комплекс атрибутів, ролей, стереотипів та очікувань, що пов'язані з тим, що вважається відповідним для жінок і чоловіків у конкретному суспільстві. Гендерні особливості формуються через взаємодію індивіда з оточенням, культурними нормами, традиціями та вихованням. Вони включають у себе такі аспекти, як соціальні ролі, стереотипи, норми поведінки, а також самоідентифікацію особи стосовно її статі [1].

Ці особливості можуть виявлятися в різних сферах життя, включаючи сім'ю, освіту, професійний вибір та суспільство загалом.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Наприклад, в багатьох культурах існують встановлені очікування щодо того, як чоловіки та жінки повинні поводитися, виглядати, які ролі вони мають виконувати в родині та суспільстві [10]. Розуміння гендерних особливостей важливе для боротьби з стереотипами, нерівністю та дискримінацією, сприяє розвитку більш рівноправного та справедливого суспільства, де кожна особа може вільно реалізовувати свій потенціал, незалежно від статі.

Гендерна нерівність має глибокий вплив на життя та соціум, призводячи до негативних наслідків в різних сферах [5]:

- економіка та праця

(гендерна нерівність присутня в оплаті праці, можливостях кар'єрного росту та розподілі трудових обов'язків. Жінки часто стикаються з низьшою оплатою за аналогічну роботу порівняно із чоловіками, а також з обмеженими можливостями у сфері високооплачуваних професій);

- освіта

(у багатьох суспільствах існує стереотип, що визначає певні предмети або професії як «жіночі» або «чоловічі», що обмежує вибір студентів та їхні можливості для розвитку);

- здоров'я

(гендерна нерівність може впливати на доступ до медичної допомоги та інших служб охорони здоров'я. Наприклад, жінки можуть стикатися з обмеженим доступом до репродуктивних послуг або недостатньою увагою до їхніх унікальних потреб);

- насильство

(гендерна нерівність часто пов'язана з проблемами насильства щодо жінок. Стереотипи та норми можуть вести до культурного прийняття насильства або ставити жінок у вразливі положення);

- політика та участь

(жінки часто мають менше представників у політиці та прийманні рішень. Гендерна нерівність у цих сферах призводить до неправильного відображення інтересів половини суспільства)

Зменшення гендерної нерівності є ключовим завданням для створення справедливого та рівноправного суспільства, сприяє



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

економічному зростанню, соціальному розвитку та підвищенню якості життя всіх його членів [5].

Гендерна особливість може значно впливати на самооцінку особистості через різноманітні соціокультурні чинники, які формують очікування та ролі, пов'язані зі статевою належністю [8].

Часто на самооцінку впливають гендерні стереотипи, які визначають, як повинні вести себе чоловіки та жінки, це також може створювати певні очікування від особистості [5]. Наприклад, чоловікам часто приписують рішучість та силу, тоді як жінкам – чутливість та емоційність [11]. Особа може адаптувати свою самооцінку відповідно до цих стереотипів, відчуваючи себе впевнено або невірно в залежності від того, наскільки вона відповідає цим очікуванням.

Виховання та соціалізація також є факторами, які мають вплив на формування самооцінки [9]. Від самого дитинства люди виховуються відповідно до визначених соціокультурних норм. Дівчатам може наводитися на думку, що їхнє значення пов'язане зі зовнішнім виглядом, а хлопцям – з досягненнями та силою. Це може суттєво впливати на формування у них внутрішньої самооцінки.

Вплив зовнішніх чинників та середовища, де особа виростає та працює, може мати не менш великий вплив на її гендерну самооцінку. Наприклад, у сфері праці чи навчання можуть існувати гендерні стереотипи, що визначають, які завдання чи ролі вважаються «придатними» для чоловіків чи жінок [4]. Це може створювати відчуття обмежень або, навпаки, впливати на впевненість у власних можливостях.

Самопроявлення та соціальне порівняння теж відіграє певну роль в житті людини та формує її відчуття власної гендерної ідентичності [9]. Відповідність гендерним ролям може впливати ще й на те, як особа порівнює себе з іншими. Це може визначати, наскільки вона вважає себе успішною чи задоволеною в порівнянні зі стандартами, що існують у конкретному соціумі.

Таким чином, можна зробити висновок, що гендерна самооцінка визначається взаємодією внутрішніх переконань та зовнішнього





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

оточення, тобто зовнішні чинники, такі як роль в суспільстві та взаємодія з іншими, можуть взаємодіяти з внутрішніми переконаннями, формуючи гендерну самооцінку особистості; гендерна особливість впливає на самооцінку через комплексний мікс соціокультурних, психологічних та особистісних факторів, а розуміння цього впливу допомагає висвітлити та вирішити питання гендерної рівності та створити умови для більш здорового та рівноправного розвитку особистості; гендерна самооцінка формується під впливом соціокультурних стереотипів: існуючі гендерні стереотипи визначають очікування та ролі, що можуть впливати на спосіб, яким особа оцінює саму себе.

#### Література:

1. Боровцова М. С. Гендер як неповторна репрезентація статі. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 5. С. 6–12.
2. Лавлінський Р. Механізми формування соціальних стереотипів у суспільстві засобами мас-медіа. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Філософія». 2010. № 7. С. 164-176.
3. Шалашенко Г. Самооцінка. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. С. 563.
4. Hilton, James L.; von Hippel, William (1996) «Stereotypes». *Annual Review of Psychology*. 47 (1): 237–271.
5. Crawford, M.; Unger, R. (2004). *Women and Gender: A Feminist Psychology*. New York: McGraw Hill. pp. 45–49.
6. Mecca, Andrew M., et al., (1989). *The Social Importance of Self-esteem* University of California Press, 1989.
7. Stoller R. *Sex and Gender: On the Development of Masculinity and Femininity*. New York, 1968.
8. Mealey, L. (2000). *Sex differences*. NY: Academic Press.
9. Rosenberg, M (1986). *Self-concept and psychological well-being in adolescence*. In R. L. Leahy (Ed.), *The Development of the Self* 205–246. Orlando, FL: Academic Press

10. Kernis, M.H (2005). The Importance of Stability of Self-Esteem in Psychological Functioning. *Journal of Personality*, 73(6).

11. Stoller R. Sex and Gender: On the Development of Masculinity and Femininity. New York, 1968.

**Світлана Горбенко**

*доцент, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Анастасія Сердюкова**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет,  
м. Київ (Україна)*

## **КОМУНІКАТИВНИЙ САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ПСИХОЛОГА**

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми становлення професійної майстерності психолога, в основі якої органічне поєднання сформованих знань, умінь, навичок, цінностей і досвіду, визначив необхідність дослідження та розвитку у студентів-психологів комунікативного самоконтролю, тобто уміння усвідомлювати, контролювати вербальні та невербальні засоби комунікації у процесі надання психологічної допомоги.

Певні аспекти проблеми комунікативного контролю розкриваються у працях Брюховецької О., Коваленко К., Корнева М., Москаленко В., Орбан-Лембрик Л., Терещенко К. та багатьох інших вчених. Комунікативний самоконтроль визначається як усвідомлена оцінка суб'єктом власних дій і особливостей спілкування, психічних процесів і психоемоційних станів [1, 4].

Поява, розвиток комунікативного самоконтролю особистості мотивується вимогами, які висуває суспільство до моделей поведінки особистості та соціальної групи. Під час формування довільної саморегуляції враховується можливість суб'єкта усвідомлювати й



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

контролювати ситуацію, певний міжособистісний комунікативний процес [3].

Комунікативний самоконтроль виявляється також у регулятивній функції узгодження діяльності окремих учасників спільного процесу, організації рапорту та можливості переключати розмову (особливо в напружених діалогах) в інше русло, вносячи толерантні аргументи [3].

Слід відмітити, що комунікативний самоконтроль сприяє толерантному ставленню до співрозмовника, своєчасному запобіганню або виявленню вже допущених людиною помилок у процесі здійснення міжособистісної взаємодії. Отже, комунікативний самоконтроль включає взаємозв'язок психічних процесів (наприклад, сприймання, пам'яті, мислення, уваги), психічних станів, що пов'язані з емоційною сферою, та особистісних властивостей, наприклад, з рисами характеру [1].

Згідно з М. Снайдером, люди з високим комунікативним контролем постійно слідкують за собою, добре обізнані, як поводитись, управляють своїми емоційними виявленнями. Разом з тим вони відчувають значні труднощі в спонтанності самовираження, не люблять непередбачуваних ситуацій. Люди з низьким комунікативним контролем безпосередні і відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як занадто прямолінійні та нав'язливі [2].

Рівень комунікативного самоконтролю може бути різним у різних індивідів і залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні характеристики, внутрішні мотивації, рівень емоційної стабільності та соціокультурний контекст. Особистісні характеристики грають значну роль у формуванні рівня комунікативного самоконтролю. Наприклад, індивіди з розвинутим локусом контролю, які вірять у власну здатність контролювати події у своєму житті, можуть мати більш виражений комунікативний самоконтроль порівняно з тими, хто схильний до зовнішньої орієнтації. Індивіди з вираженою мотивацією досягнення певних цілей у спілкуванні можуть бути більш уважними до своїх висловлювань та ефективніше контролювати їх. Люди з високим рівнем емоційної стабільності можуть краще керувати своїми емоціями під час спілкування та виражати їх у відповідний спосіб, що



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

сприяє побудові ефективних міжособистісних відносин. Соціокультурний контекст, норми спілкування, культурні вимоги та стереотипи, пов'язані зі спілкуванням у конкретних культурах чи соціальних групах, можуть впливати на спосіб, яким індивідууми виражають себе та контролюють своє мовлення [4].

Вивчення наукової літератури показує, що певного ефекту в комунікативній підготовці студентів-психологів можна досягти за допомогою формування комунікативної компетентності у груповій взаємодії й актуалізації комунікативного потенціалу. Формою розвитку комунікативного самоконтролю може бути проведення соціально-психологічних тренінгів ділового спілкування [3].

Зважаючи на вищезазначене, можна зробити висновок, що комунікативний самоконтроль є чинником професійної майстерності психолога. Він забезпечує позитивну стабільність психічного стану, щирість та відкритість у стосунках, толерантність, впевненість у собі, комфортність у взаємодії з іншими, гнучкість, здатність підтримувати доброзичливі стосунки та позитивно впливати на співрозмовника. Дані характеристики, безумовно, впливатимуть на ефективність професійної діяльності у цілому.

Важливо враховувати, що розвиток комунікативного самоконтролю особистості є процесом, який може бути підтриманий через навчання, тренування та практику.

### **Література:**

1. Брюховецька О. В. Особливості комунікативного контролю як чинника професійної толерантності керівників закладів середньої освіти. Вісник післядипломної освіти. 2019. № 7(36). Серія «Соціальні та поведінкові науки», С. 21-33.

2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 250 с.

3. Коваленко А. Б., Корнев М. Н. Соціальна психологія: навчальний посібник. Київ: Геопринт, 2006. 393 с.

4. Терещенко К. Комунікативний самоконтроль як чинник забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. Організаційна психологія. економічна психологія, 2022. № 2(26), С. 115-120.

***Kateryna Hordiienko***

*Doctor of Philosophy in Psychology,  
PhD. Student, Palacký University  
Olomouc (Czech Republic)*

***Zdeněk Joukl***

*Mgr., PhD. Student,  
Palacký University  
Olomouc (Czech Republic)*

## **RESULTS OF THE SENTIMENT ANALYSIS OF UKRAINIAN- CZECH COMMENTS AND NEWS**

This study is a new contribution from the theoretical point of view to the existing literature. Its relevance lies in the identification of hidden tone polarity in informal/unofficial online comments.

Our research raises such questions as:

- 1) Reliability of the results of automatized sentiment analysis in speakers of different cultures (Ukraine, Czech Republic);
- 2) The general tone of the news created and consumed by Internet users on a daily basis;
- 3) The existing connection between the tone of popular news and the relevant comments on it.

Let us define the methodological framework of the study. The goal was to use the sentiment analysis method to determine the most common emotional tone (positive, negative, neutral) of comments and news among commentators from different countries [1; 2].

The methods and techniques of the study were:

1. Theoretical methods of working with literary sources;
2. Social networks (Twitter, Telegram) from which raw data, i.e. comments and news, were collected;



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

3. Cleaning of irrelevant data and anonymization of authors;
4. Processing the data via an API to employ large language models (LLMs);
5. Application of multiple large language models (GPT-3.5 and XLM-RoBERTa) to check and compare reliability;
6. Processing and interpretation of the results from a psycholinguistic point of view.

During 2023, we collected comments from 2022-2023 on social media, namely from Twitter – Czech tweets and from Telegram – Ukrainian posts. A total of 80 news items were collected, containing 3000 comments from the respective nationalities [3].

The empirical results show that the majority of comments in both languages (Ukrainian and Czech) according to different models (GPT-3.5 and XLM-RoBERTa) are negative, which reflects the general mood of commenters as negative in fact. The use of profanity by online commentators, accompanied by negative connotations, arises from the natural relationship between the tone of the news and the comments, the desire to protect themselves from uncomfortable news or situations they encounter in virtual or real life [4].

The lowest percentage of comments was the positive category for both groups of respondents (only 9.33% for Czech and 7.56% for Ukrainian according to GPT-3.5) [3]. This is due to the peculiarities of perceiving personal boundaries on the Internet and the ability to manage one's emotions. Accordingly, it is very difficult to master one's own emotional state and express respect when the level of self-control from what one reads is low [6].

In order to understand the existing connection between the tone of popular news and the corresponding comments on it, we conducted a similar analysis of news. The results also demonstrate the dominance of negative news posts (65.8%) and tweets (81.4%) according to GPT-3.5 [3]. A qualitative analysis of the results shows that people's tendency to pay attention to negative news is a natural stimulus that automatically activates physiological processes, attention, and reactions to threats [5]. This helps to gain knowledge about the problem and avoid potentially harmful or painful



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВЛІЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

experiences. To reduce the stress of reading negative news, users can respond with similar negative comments. As a result, the news that each of us finds on the Internet, reads and comments on is predominantly negative. These results can be explained also by the journalistic principle, i.e. focusing on negative things: people instinctively focus more on things that can cause harm.

Thus, negative comments may be the result of the prevalence of a negative tone in news publications (tweets and posts) on social media, regardless of culture.

***This publication was made possible thanks to targeted funding provided by the Czech Ministry of Education, Youth and Sports for specific research, granted in 2023 to Palacký University Olomouc (IGA\_FF\_2023\_029).***

#### References:

1. Hordiienko, K., & Joukl, Z. (2023). Psychological Basis of the Criminogenic Tone Formation of the Text and Its Automatic Determination. *In IV International Scientific and Practical Conference «Individuality in the Psychological Dimensions of Communities and Professions»* (pp. 17-20). Kyiv.

2. Hordiienko, K., & Joukl, Z. (2023). Sentiment Analysis of Criminogenic Comments on the Internet: Psychological Approach. *POLIT. Modern Problems of Science. Humanities: Theses of Reports XXIII International Science and Practice Conf. of Higher Education Graduates and Young Scientists* (pp. 98-99). Kyiv.

3. Hordiienko, K., & Joukl, Z. (2023). Sentiment Analysis of Different Nationalities' Internet Comments on Extraordinary News: Cultural Aspect. *In: Summer School of Linguistics (SSoL 2023)*.

4. Pomytkina, L., Podkopaieva, Y., & Hordiienko, K. (2021). Peculiarities of Manifestation of Student Youth' Roles and Positions in the Cyberbullying Process. *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 13(6). <https://doi.org/10.5815/ijmecs.2021.06.01>

5. Robertson, C. E., Pröllochs, N., Schwarzenegger, K., Pärnamets, P., Van Bavel, J. J., & Feuerriegel, S. (2023). Negativity drives online news consumption. *Nature Human Behaviour*, 7(5), 812–822.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

<https://doi.org/10.1038/s41562-023-01538-4>

6. Yakovytska, L. S., Pomytkina, L. V., Synyshyna, V. M., Ichanska, O. M., & Hordiienko, K. O. (2022). Computer addiction as a new way of personal self-realization of student youth. *Journal of Physics: Conference Series*, 2288(1), 012040. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/2288/1/012040>

**Тетяна Григоренко**

*доктор філософії,*

*доцент кафедри соціальної роботи та реабілітації*

*Національний університет біоресурсів*

*та природокористування України*

*м. Київ (Україна)*

## **ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Вирішення сучасних проблем в освіті, які зв'язані із глобальними процесами, необхідна професійна підготовка фахівців різних галузей професіоналів, що супроводжують майже всі види громадської діяльності [3].

Розвиток професійного становлення студента відіграє дуже важливу роль у розвитку особистості, як професіонала. Аналізуючи поняття професійного становлення, можемо трактувати, що це уявлення людиною не тільки себе, але й своїх якостей, потреб, цінностей, інтересів, на ґрунті чого розвивається відношення до інших та до самого себе. Професійне становлення можна схарактеризувати як наслідок пізнання, який присутній у переживаннях, як пізнання себе у системі всіх суспільних відносин. Професійне становлення є різностороннім, історично-сформованим та соціально-зумовленим компонентом особистості [2].

Аналіз зарубіжних науковців професійної самосвідомості пояснюється дещо іншим чином часто порівнюється з «Я-концепцією». Розробляючи проблематику «Я-концепції», одним із перших У. Джеймс трактує особистісне «Я», як двозначне в якому поєднуються і одночасно співіснують «Я-усвідомлене» та «Я-об'єкт».





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Е. Бернс розглядає професійну компетентність як комплекс «Я-реального», як уявлення самого себе, своїх можливостей, соціальних ролей, статусу та «Я-ідеального», як бажаного образу особистості [1]. Життєве та професійне самоставлення забезпечується єдністю та взаємопов'язаністю наступних компонентів: світогляду, ціннісно-цільового та мотиваційного [4].

Крім того, у контексті професійного становлення можна дивитись і кардинальні організуючі фактори: віднесення себе до професійної спільноти людей, що зумовлює такі феномени, як взаємопідтримка, взаємовиручка; уявлення про себе як людини своєї країни; у межах планетарного усвідомлення своєї причетності до всього людського співтовариства [4].

Отже, професійне становлення особистості є складним та багатофакторним процесом розвитку людини. Оскільки професійне становлення консолідує розвиток суб'єкта майбутньої професійної діяльності та є необхідною структурою її успішного здійснення, важливе значення має дослідження особливостей професійного становлення та визначення можливостей його формування у процесі професійного навчання.

### **Література:**

1. Горностай П. Теорія та практика психологічного консультування. К. Наукова Думка,. 1995. 128 с.
2. Главацька О., Основи самовиховання особистості. Київ-Тернопіль: Кондор,. 2008. 206 с.
3. Затворнюк О., Формування у майбутніх психологів готовності до професійного самовдосконалення: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2013. 230 с.
4. Супрун Д., Теорія і практика професійної підготовки психологів в області спеціальної освіти: дис. д-ра. пед. наук: 13.00.03. Київ, 2018. 657 с.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

*Олена Дацун*  
старший викладач  
кафедри педагогіки та психології професійної освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**РОБОТА З НЕГАТИВНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ ЗА  
ДОПОМОГОЮ ТЕХНІКИ «Я – МИНУЛЕ, Я – ТЕПЕРІШНЄ»**

Надання психологічної підтримки особам в умовах воєнного стану має свої особливості, як процесуального характеру так і вимагає від психолога постійної професійної адаптації до невизначеності і пошуку нових підходів в роботі.

Робота з негативними переживаннями має свою процедуру виконання.

1. Етап – *Дослідження причини звернення*. Особі пропонується розказати про причину звернення саме зараз. З'ясовується перелік проблем, що відбулися нещодавно і стали причиною звернення за психологічною підтримкою; яка частина проблеми є для людини найскладнішою.

2. Етап – *Дослідження фізичних та емоційних переживань, що виникають внаслідок даної події*. Особі пропонується відповісти на питання: Які негативні думки про себе з'являються по відношенню до даної проблеми? Які емоційні переживання викликає дана подія? Які відчуття в тілі (фізичні відчуття) викликає дана подія?

3. Етап – *Суб'єктивна оцінка негативного впливу даної події на емоційний стан*. Особі пропонується оцінити на скільки дана подія заважає їй в сьогоднішній день за 10-ти бальною шкалою, де 0 – взагалі не заважає, 10 – заважає максимально.

4. Етап – *Дослідження минулого досвіду*. Особі пропонується подумки заринутись в минуле і згадати події та схожі асоціації до даного переживання. Пропонується розповісти про минулий досвід, що згадався.

5. Етап – *Дослідження тригерів в сьогоднішній день*. Пропонується дослідити які відчуття, місця та люди викликають схожі негативні



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

переживання в сьогодні. З'ясовується яким чином особа хотіла б долати дані негативні переживання в майбутньому.

Процедуру роботи з негативними переживаннями можна представляти особі, що звернулася по допомогу в звичайному консультативному діалозі в методі когнітивно-поведінкової терапії. Арттерапія також є одним із напрямлень, що рекомендовано для роботи з негативними переживаннями. Пропонуємо розглянути авторську арттерапевтичну техніку «Я – минуле, я – майбутнє», яка побудована за даною процедурою.

*Техніка «Я – минуле, я – майбутнє».* Мета роботи: робота з негативними переживаннями.

*Інструменти та матеріали:* альбомний аркуш паперу розміром А4, олівці, телефон для селфі.

*Час виконання роботи:* 40 – 60 хвилин.

*Інструкція:*

Завдання 1. Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів. Розкажіть про причину звернення. Які події, що відбулися нещодавно спонукали вас прийти саме зараз? Які із перерахованих причин, або яка частина проблеми є для вас найскладнішою?

Коли ви думаєте про дану проблему – які думки про себе з'являються у вас? Які емоційні переживання викликає дана подія? Закрийте очі і прислухайтесь до власного тіла – Які відчуття в тілі викликає дана подія?

Оцініть, на скільки дана подія, думки чи відчуття заважають вам за 10-ти бальною шкалою, де 0 – взагалі не заважає, 10 – заважає максимально.

Завдання 2. Закрийте очі. Уявіть, що ви гортаєте альбом з фотографіями, починаючи з останніх сторінок, заглиблюючись в минуле. Пів року назад, рік, два, три, п'ять років назад і т.д. зупиніться на фото з уявного альбому, де у вас виникали схожі думки чи асоціації до даного переживання.

Візьміть аркуш для малювання та олівці. Покладіть аркуш горизонтально. В лівій частині аркушу намалюйте свій образ з минулого, де в відчували схожі переживання.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Розкажіть про свій малюнок. Що відчуває та думає людина, яку ви зобразили?

Завдання 3. Візьміть телефон та зробіть селфі.

Покладіть телефон із вашим фото на аркуш з правої сторони. Розгляньте фото. Які думки емоцій та відчуття виникають у вас, коли ви розглядаєте щойно зроблене фото?

Подивіться на ці два зображення. Що їх об'єднує? Які зв'язки є між малюнком минулого та селфі?

За допомогою кольорових олівців проведіть з'єднуючі лінії між цими двома зображеннями. Ці лінії можуть бути різного кольору та товщини, бути хвилястими, заплутуватись чи викладатись узорами.

Розкажіть про отримане зображення. Які з'єднуючі лінії ви намалювали? Які думки, емоції та відчуття виникали у вас в процесі роботи?

Завдання 4. Подумайте, який діалог міг би відбутися між цими двома зображеннями? Що б хотілося сказати одне одному? Яким чином ці зображення могли б допомогти одне одному? Які побажання можуть у них бути?

Опишіть свої емоції, думки та відчуття що виникли у вас по завершенні роботи.

Авторська арттерапевтична техніка «Я – минуле, я – майбутнє» пройшла апробацію при роботі зі студентами спеціальності «Психологія» Національного авіаційного університету і може бути рекомендована для подальшого застосування в психологічній роботі з дорослими людьми, підлітками, особами юнацького віку для роботи з темою пошуку психологічної підтримки в негативних емоційних переживаннях.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

*Марина Дідух*

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

### **ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

В час, коли відбуваються докорінні соціально-економічні перетворення в суспільстві та переосмислюються соціокультурні цінності, проблема професійної спрямованості набуває особливої актуальності. Сьогодні від сучасних фахівців вимагається не тільки високий рівень фахової компетентності, але й особистісна включеність у професію, установка на постійне самовдосконалення і ціннісне ставлення до неї. Розвиток професійної спрямованості можна розглядати як важливу складову формування майбутніх спеціалістів, адже вона виступає в якості джерела особистісного зростання та фахового розвитку суб'єкта діяльності [2].

Розуміння провідного значення спрямованості у професійному становленні майбутніх спеціалістів, сприяло появі низки психолого-педагогічних досліджень в цій сфері. Зокрема, у працях Ю. В. Андреєвої, І. Д. Беха, Н. В. Кузьміної, Я. Е. Левченко, В. В. Рибалка розкривається важливе значення формування професійної спрямованості особистості в результаті життєвого та професійного самовизначення молоді.

Як зазначав С. Л. Рубінштейн, проблема спрямованості – це, перш за все, питання про динамічні тенденції, які визначають людську діяльність і обумовлюються її завданнями та цілями. Продовжуючи ідеї С. Л. Рубінштейна, О. М. Леонтьєв, розкриваючи зміст спрямованості особистості, зауважив, що це система відносно стійких, ієрархізованих мотивів діяльності, які утворюються в результаті індивідуального розвитку [1].

В свою чергу, В. Д. Симоненко професійну спрямованість розуміє, як сторону особистості, що проявляється в схильностях, інтересах,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

ідеалах та намірах і детермінує цілеспрямовану мотивовану діяльність в процесі підготовки до вибору професії. Динаміка цього процесу проявляється у послідовності визначення майбутнього фаху – з самого початку виникає професійний інтерес, потім окреслюються професійні наміри, які, в свою чергу, сприяють формуванню професійної спрямованості особистості [4].

Професійна спрямованість особистості проявляється у:

- позитивному ставленні до професії;
- схильності та інтересі до неї;
- сформованості професійних ідеалів, установок і переконань;
- прагненні до вдосконалення своєї фахової підготовки;
- бажанні задовільнити духовні та матеріальні потреби.

Як зазначає Б. Ф. Ломов, професійна спрямованість представляє собою властивість особистості, яка характеризує ставлення до обраної професії і впливає на успішність підготовки до неї та її виконання. Слід зауважити, що суттєво впливає на формування спрямованості особистості саме усвідомлене її ставлення до оточуючого світу, а також розуміння почуттів та емоцій, що викликані тією чи іншою діяльністю. Професійна спрямованість визначається як провідний психологічний фактор професіоналізації особистості, що відображає загальне ставлення особистості до професії. Її формування відбувається шляхом актуалізації суб'єктивно значущих оцінок різних боків трудової діяльності. До цих сторін автор відносить її особливості, характеристики окремих складових, умови її реалізації, можливості для власної творчої самореалізації, особливості заробітної плати та соціальний престиж [3].

Деякі дослідники в професійній спрямованості виділяють динамічний та змістовий аспекти. До динамічних характеристик відносять тривалість, інтенсивність та стійкість спрямованості, тоді як змістові окреслюють повноту та рівень спрямованості особистості. Повнота визначає кількість і різноманітність мотивів позитивного відношення до професії. Позитивне ставлення до професії починає формуватися з появи часткових мотивів, які мають відношення до окремих її моментів чи зовнішніх ознак. Для людини в професії



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

можуть бути важливими різні чинники, наприклад, заробітна плата, соціальний престиж, можливості для самореалізації та кар'єрного зростання, відповідність власним нахилам та інтересам, умови праці, відповідність сімейним традиціям тощо. Слід зауважити, що найчастіше професійна спрямованість обумовлюється комплексом різноспрямованих мотивів. Більшу цінність для особистості буде мати та професія, чим ширше коло мотивів зумовило її вибір.

П. А. Шавір, зауважив, що рівень професійної спрямованості визначається мірою відповідності провідних мотивів її вибору та сутнісним особливостям і об'єктивному її змісту. Можна відзначити високий рівень професійної спрямованості, коли особистість цікавиться її соціальним призначенням та сутністю.

Характеризуючи структуру професійної спрямованості як інтегрованої якості особистості, Т. В. Скрипченко виділяє такі її складові, як:

- схильність до професії;
- задоволеність обраною професією – позитивне емоційне ставлення до неї;
- вибірковість – мотиви вибору професії, навчального закладу;
- самооцінка професійних здібностей;
- стійкість – стабільність професійних планів і намірів [4].

Професійна спрямованість є важливим компонентом загальної спрямованості особистості, адже мотиваційно-ціннісна сфера дорослої людини формується у діяльності, яка зазвичай, має професійний характер. Людині властиво бути суб'єктом суспільно-трудової діяльності, формою прояву якої є саме професійна спрямованість, як сторона загальної спрямованості особистості [4].

З метою виявлення рівня сформованості професійного спрямування нами було проведено опитування серед учнів 10 класів, загальна кількість їх становила 21 особа за допомогою тесту Дж. Холланда на визначення професійного типу особистості. Результати діагностики представлені у Таблиці 1.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Таблиця 1

**Професійні типи особистості**

Тип	Реалістичний	Інтелектуаль- ний	Соціальний	Конвенціаль- ний	Підприєм- ницький	Артистичний
Кількість учнів	3	5	5	4	4	4
Відсотки	12%	20%	20%	16%	16%	16%

Як видно з таблиці, у старшокласників переважає більшою мірою інтелектуальний (20%) і соціальний тип (20%) особистості. Конвенціальний тип становить 16%, артистичний – 16%, реалістичний – 12%, підприємницький – 16%. Дані показники дають нам можливість зробити висновки, що для старшокласників переважаючим фактором при виборі професії є прагнення до реалізації соціальних вмінь, потреба у соціальних контактах та орієнтація на розумову працю. Для таких учнів характерна розвиненість вербальних і невербальних здібностей, наявність соціальних вмінь (прагнення до спілкування, потреби в численних соціальних контактах, прагнення до лідерства). При чому, стабільність, несоціальність та орієнтація на сьогодні, що передбачає маніпуляції з конкретними об'єктами (речами, тваринами, машинами) і їх практичним використанням цікавить старшокласників найменше. Відповідно, для них характерне прагнення до звільнення від вимог та обмежень, організаційних правил, у них яскраво виражена потреба все робити на свій власний розсуд.

Проведене дослідження дає можливість зробити висновки про можливість використання методики та отриманих результатів і висновки, на основі її проведення, в психолого-педагогічній роботі з формування професійного самовизначення старшокласників.

Таким чином, професійну спрямованість можна розглядати як інтегральне особистісне утворення, основу якого складає ієрархія мотивів, нахилів, ціннісних орієнтацій і інтересів, які спонукають особистість до їх втілення у професійній діяльності.





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Література:**

1. Дідух М. М. Професійна спрямованість як динамічна якість особистості. *Юридична психологія*. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. № 1(28). С. 56-64.
2. Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практ. посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
3. Бельська Н. А. та ін. Теоретико-методичні засади діагностики когнітивних та особистісних чинників самовизначення щодо майбутньої професії обдарованих учнів ліцею: методичний посібник. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 144 с
4. Тихолаз С.І. Професійна спрямованість як психолого-педагогічне поняття. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського. Серія: «Педагогіка і психологія»*. Вінниця: ПП «Едельвейс і К», 2007. Вип. 21. С. 265-269.

**Марина Дідух**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м.Київ (Україна)*

**Христина Воробей**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м.Київ (Україна)*

**ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

У зв'язку з підвищенням та ускладненням суспільних вимог до різних сфер життєдіяльності, стрімким поширенням часто недосяжних стандартів, проблема «нездорового» перфекціонізму набирає актуальності. Жага до досконалості може бути розглянута у контексті постійного особистісного зростання, що пов'язане з цілеспрямованим розвитком сильних суспільно й особистісно значущих навичок та



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

якостей відповідно до власних можливостей, які в свою чергу, не суперечать потребам та інтересам [1].

Тому на сьогодні важливо приділити достатньо уваги комплексному вивченню перфекціонізму, враховуючи специфіку його впливу на різні сфери життєдіяльності його винесення та передумови розвитку, впливу виховання, освітніх вимог на посилення чи послаблення його деструктивних ознак. Науково-обґрунтовані результати вивчення перфекціонізму як соціально-психологічного феномену висвітлені у працях багатьох українських вчених, зокрема: Л. А. Данилевич, О. О. Лози, Г. Л. Чепурної, В. С. Павлової, О. І. Кононенко, Т. В. Грубі, Т. Ю. Кленіної, В. Д. Кузіної, С. А. Лозниці, Н. Б. Лукіної, О. В. Помазової, Є. В. Карпенка, А. В. Берюшової [3].

Слід зауважити, що перфекціонізм ускладнює процес побудови та підтримання нових соціальних контактів, впливає на успішність в професійній галузі. Особливу увагу слід звертати на переживання цього стану у студентському віці, який відіграє важливу роль у процесі особистісно-професійного самовизначення соціального статусу, побудові нової системи взаємостосунків, адаптації до соціальних очікувань з одночасним визначенням своїх світоглядних та ціннісних позицій.

Історія виникнення перфекціонізму сягає далеко в минуле. Вже в давньогрецькій філософії існували ідеали ідеальності та досконалості, які впливали на погляди та цінності суспільства. У середньовіччі перфекціонізм був пов'язаний з релігійними переконаннями й прагненням до духовного вдосконалення. Поняття досконалості було ключовим у філософських дискусіях. Платон у своєму вченні про ідеї стверджував, що існують ідеальні форми речей, до яких повинно прагнути кожне явище у фізичному світі[4].

Однак, сучасне розуміння перфекціонізму як патологічного стану почало формуватися у 20-му столітті. Перші дослідження цього явища були проведені в рамках психоаналітичної теорії З. Фрейда. Він інтерпретував перфекціонізм як невротичне прагнення, в основі якого лежить прояв механізму витіснених потреб.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Своєю чергою перфекціонізм в психології описується як постійне прагнення особистості до бездоганності, а також схильність ставити перед собою високі, часто надмірно високі стандарти. І хоча прагнення до ідеалу може здаватися позитивним атрибутом, воно може мати й негативні наслідки. З точки зору психології, перфекціонізм визначається як надмірне прагнення до досягнення високих стандартів, самокритика і незадоволення власними досягненнями. Це може призводити до постійного стресу, тривоги та депресії. Перфекціоністи часто мають низьку самооцінку і ставлять надмірні вимоги до себе. Перфекціонізм може призводити до нездорових і нереальних очікувань щодо себе, що може стати джерелом стресу та незадоволеності.

Під перфекціонізмом ми розуміємо стан, коли людина має надмірні вимоги до себе і своїх досягнень, постійно прагне до ідеальності й намагається уникнути будь-яких помилок чи недоліків, що можуть призводити до стресу, низької самооцінки та перенавантаження.

П. Хьюїтт та Г. Флетт запропонували модель, яка розділяє перфекціонізм за його спрямованістю (орієнтований на себе чи на інших) і охоплює соціальний компонент. Вчені зосередились на трьох складових перфекціонізму:

- 1) орієнтований на себе – передбачає формування жорстких стандартів по відношенню до себе;
- 2) орієнтований на інших – включає наявність нереалістичних стандартів для значущих інших, надмірно строгу оцінку якості їх діяльності;
- 3) соціально приписаний перфекціонізм – характеризується усвідомленою потребою у досягненні стандартів та очікувань, що приписуються іншими людьми [2].

Студентський вік є важливим етапом особистісного розвитку та подальшого дорослішання людини, який відкриває простір для розвитку внутрішньої свободи, але разом з тим пред'являє нові вимоги щодо подальшого зростання, самовизначення та соціальної інтеграції.

Особливого розвитку перфекціоністські установки набувають на етапі формування готовності до професійної діяльності. Специфіка,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

значущість майбутньої роботи висувають низку особливих вимог до діяльності та поведінки студента – психолога. Стимулюють особистість досягати найкращих результатів, бути активною, конкурентоспроможною, успішною.

Тому дослідження проблеми перфекціонізму та його взаємозв'язку з соціально-психологічними установками у студентському віці є особливо важливим, оскільки останні визначають виборчі напрями поведінки індивіда, спрямовують особистість на успішність у професійній діяльності.

З однієї сторони особи із вираженим перфекціонізмом характеризуються високою здатністю до самоконтролю та організації власної діяльності, водночас у них помітна сильна залежність від суспільної оцінки їхньої поведінки та діяльності, самокритичність та невпевненість у своїх силах [1].

З метою емпіричного вивчення особливостей перфекціонізму в студентів – психологів 1 та 4 курсів, що навчаються в НАУ за спеціальністю психологія, було проведено методичку «Багатомірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта» та проаналізовано журнал успішності студентів – психологів 1 та 4 курсів.

Щоб з'ясувати чи присутній вплив перфекціонізму на успішність в навчальній діяльності обох груп студентів психологів, ми використали журналу успішності у студентів – психологів 1 курсу ми вираховали середній бал 3,9 з 5 можливих. Натомість у респондентів 4 курсу 4,1 з 5 можливих. За допомогою дослідження виявлено, що вплив перфекціонізму на успішність навчальної діяльності студентів психологів немає статистично значущої кореляції. Це означає, що наявність перфекціонізму у студентів-психологів не впливає їх успіх у навчанні.

У результаті проведеного теоретичного дослідження було виявлено, що питання прояву перфекціонізму було порушено у багатьох зарубіжних дослідженнях. Значна увага дослідників приділялась питанню розробки теорій та підходів до вивчення перфекціонізму, які б розкривали сутність даного феномену.

Так було встановлено, що перфекціонізм являє собою



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

багатовимірне явище, яке поєднує у собі схильність до встановлення вимог та високих стандартів стосовно себе й інших, постійній критиці та оцінці, а також прагненню відповідати тим нереалістичним вимогам, які висувають значущі інші. Відповідно до цього особистість прагне досягти ідеалу. Досліджуючи наукову літературу було виявлено, що найбільш поширеним явищем перфекціонізму є серед представників студентського віку.

Емпіричне дослідження впливу перфекціонізму на успішність в навчальній діяльності складалося із двох етапів. На цих етапах нам вдалося дослідити види перфекціонізму у студентів психологів за шкалою перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта. Додатково використавши критерій Пірсона можна зробити висновок, що відсутність кореляції між рівнем перфекціонізму та успішністю навчальної діяльності студентів психологів свідчить про те, що студенти з вищим рівнем перфекціонізму не обов'язково досягають вищих результатів у навчанні.

Це може вказувати на те, що інші фактори, такі як стресостійкість чи ефективність управління часом, можуть впливати на успішність студентів психологів незалежно від їхнього рівня перфекціонізму.

#### **Література:**

1. Завада Т. Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. № 38(41). С.54-68.
2. Кононенко О. І. Фактор самопрезентації перфекціонізму в структурі перфекціонізму особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 11-12. С. 61-66.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: ЦУЛ. 2021. 272 с.
4. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: підручник. Київ: Каравела, 2023. 464 с.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

*Марина Дідух*

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

*Аліна Головченко*

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

### **ВІКТИМІЗАЦІЯ СІМЕЙНОГО НАСИЛЛЯ**

Актуальність дослідження впливу гендеру на віктимну поведінку в сімейному насильстві підтверджується сучасними науковими джерелами. Згідно з сучасними науковими розвідками [1, 2], виявлено, що стать може впливати на вразливість до різних форм насильства в сім'ї. Метою дослідження є розкриття цього взаємозв'язку.

Загальновідомо, що сім'я виступає як мала соціальна група з консервативними рисами в рамках соціального інституту. Сімейні відносини слугують умовою для активної реалізації індивідуального досвіду та знань, що є важливим фактором для забезпечення гармонійного функціонування та розвитку людської спільноти. Родина зіштовхується з кризовими етапами, конфліктами та труднощами, що зазвичай виникають у її власному обмеженому життєвому просторі. Відносна соціальна ізоляваність сім'ї як невеликої групи, з одного боку, має свої переваги, але з іншого – обмежує зовнішнє втручання, навіть у ситуаціях внутрішньої жорстокості [5].

Дослідження злочинної поведінки в межах сім'ї та проблем, пов'язаних із жертвами злочинів в Україні, висвітлені у роботах таких вітчизняних кримінологів, як В. Веселуха, О. Джужа, Є. Моїсеєв, В. Туляков [4]. З кримінологією та іншими галузями права донедавна асоціювалися поняття віктимності та віктимної поведінки, проте сучасною перспективою вони охоплюють не лише юридичні аспекти, а й широкий спектр соціальних, моральних, культурних, психологічних проблем. Таким чином, віктимність розглядається як



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

сукупність властивостей та характеристик, набутих людиною, що можуть зробити її більш схильною до становлення жертвою.

У віктимології поняття «жертва» означає особу або групу людей, які стали об'єктом будь-якої шкоди, що була заподіяна їм безпосередньо чи опосередковано через злочинні дії. Як зазначає О. Джужа, жертви злочину поділяються на постійні, винні, латентні, потенційні, епізодичні та рецидивні [2]. Вивчення віктимізації сімейного насилля, не може бути повним без аналізу характеристик потерпілих, оскільки вік, стать, соціальний статус, виконувани соціальні ролі та професія жертв часто визначають умови вчинення кримінальних правопорушень.

За даними голови Національної поліції України у листопаді 2023 року, 76,5% звернень правоохоронці отримали від жінок. 20% звернень надходили від чоловіків, а ще понад 3% – від дітей. З аналізу відсоткового відношення можна встановити, що жінки більш уразливі до домашнього насилля.

О. Дмитрашук у своїх роботах зазначає що жінки, які стають жертвами домашнього насильства, часто мають спільні ознаки, такі як: депресивні, тривожні та демонстративні риси характеру, низький рівень самооцінки, не звертання уваги на насильницькі дії, зниження до мінімуму власної ролі в сім'ї, відчуття провини[1]. Психологічна модель поведінки жертви насильства в сім'ї простежується в тенденції звинувачувати себе, відчувати сором та приниження, мати бажання приховати жорстке поводження від близьких та родичів, прагнення дбати про чоловіка.

Тому, є підстави вважати що на формування віктимної поведінки та вразливості до різних форм насильства впливає стать. Перевірка цього припущення здійснювалася під час емпіричного дослідження серед 20 респондентів (10 жінок та 10 чоловіків), що перебували у стосунках. Головним завданням емпіричного етапу дослідження був пошук відповіді на питання про те, як стать впливає на схильність до віктимної поведінки та хто більш вразливий до насилля у сімейному середовищі. Для досягнення мети використовувалися психодіагностичні методики: «Схильність до віктимної поведінки»



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

О. Андронікової та «Тест на міжособистісну залежність» Р. Гіршфільда. Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася із застосуванням методів описової статистики: знаходження відсоткових співвідношень та кореляційного аналізу з використанням коефіцієнту кореляції Ч. Спірмена.

Як свідчать отримані дані, для 27,2% досліджуваних жінок характерна схильність до залежної та безпорадної поведінки, тому вони можуть легко опинитися в ситуаціях, де стануть жертвами сімейного насильства або експлуатації. Це може бути спричинено недостатньою самостійністю та залежністю від партнера чи членів сім'ї, а також відчуттям внутрішньої безпорадності у вирішенні конфліктних ситуацій.

Характерною ознакою для чоловіків є схильність до агресивної віктимної поведінки, так 39,7% знаходяться поза нормою, що свідчить про те, що вони можуть бути джерелом сімейного насильства. Агресія може виявлятися у формі фізичного або емоційного насилля в межах сімейних відносин.

Порівнюючи результати учасників за статевою ознакою в реалізації віктимної поведінки, виявлено, що 11,4% жінок виявляють схильність до того щоб застосовувати в сімейному житті тенденції до залежності, безпорадності та саморуїнації.

О. О. Андронікова відносить схильність до саморуївної поведінки до моделі активної віктимної поведінки, вказуючи на те, що вона ініціює ситуації віктимності. Особи, які мають таку схильність, поділяються на дві категорії: провокатори та саморуївники. Свідомо або несвідомо жіноча частина респондентів створює ситуації віктимності, не приділяючи увагу наслідкам. Варто врахувати, що це може бути результатом різних соціокультурних факторів, таких як виховання, статеві ролі, а також вплив середовища, в якому особа зростала [3].

Прийнято вважати що, жертви сімейного насилля часто були жертвами або свідками насильства з боку батьків, які мали жорсткі гендерні стереотипи стосовно статевих ролей. Такі жінки, ще дівчатами, звикли бути залежними та пасивними, підкорюватись





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

чоловіку. Їхній дитячий досвід сформував уявлення, що така поведінка є невід'ємною частиною життя жінки в сім'ї.

Як зазначає І. В. Журлова сила впливу та домінантність залежить від вікового періоду. Під час різних етапів розвитку існує безліч факторів, що можуть вплинути на подальшу схильність до віктимної поведінки у сімейному середовищі [4].

До реалізації віктимної поведінки вдаються близько 7% чоловіків, в яких домінує схильність до агресивної та гіперсоціальної поведінки. Це може відобразитися у бажанні контролювати та домінувати над партнеркою в сімейних відносинах.

Необхідно зазначити, що схильність до віктимної поведінки вказує на тенденцію особистості стати жертвою або виявляти характеристики, які збільшують вразливість перед можливими небезпечними ситуаціями.

Схильність до віктимної поведінки та вразливість до сімейного насильства взаємопов'язані явища. Вразливість до різних форм насильства визначається тим, наскільки легко або вразливою є особа перед різними проявами насильства, включаючи фізичне, емоційне, психологічне або фінансове. Особа з підвищеною схильністю до віктимної поведінки, такою як залежність чи беспорядність, може стати більш уразливою перед потенційними формами насильства у сім'ї. Стрімкий зріст відчуття незахищеності може виникнути через відсутність навичок у вирішенні конфліктів та встановлених кордонів, низьку самооцінку.

Окрім того, вразливість може бути підсилена відчуттям недооціненості, яке виникає внаслідок конфліктних ситуацій у сім'ї. Це призводить до того, що особа, яка відчуває себе не захищеною, не здатна відстояти свої права та інтереси, чи звернутись за допомогою у випадках насильства. Таким чином, встановлення зв'язку між схильністю до віктимної поведінки та вразливістю до сімейного насильства дозволить краще встановити вплив статі.

Для відповіді на питання про те, як гендер впливає на вразливість до різних форм насильства в сім'ї, доцільно скористатися результатами методики Р. Гіршфільда. Аналіз даних демонструє, що 12,5% чоловіків



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

виявили тенденцію звертати увагу на думку оточуючих, тоді як 43,5% жінок показали більшу потребу в емоційній підтримці з боку інших. Вони також схильні очікувати високої оцінки, що веде до підвищеної залежності від схвалення. Така поведінка може супроводжуватися чутливістю до критики, викликаючи тривогу за стосунки та страх їх втратити.

Залежність від емоційної підтримки та позитивної оцінки з боку оточуючих може створювати умови для розвитку нездорових взаємовідносин. Нестабільність таких стосунків та побоювання втратити підтримку можуть збільшити ризик зазнати емоційного або фізичного насильства, оскільки особи з такими характеристиками можуть бути менш здатними виступати на захист власних кордонів або виражати незгоду з діями партнера.

Крім того, порівняно з чоловіками, значна частина жінок більше схильна до невпевненості в собі та має бажання автономії. Вони частіше сумніваються у власній компетентності, схильні очікувати негативного сприйняття з боку незнайомих, невпевнені у правильності власних рішень, надають перевагу слідувати за іншими, а не брати лідерство.

Така поведінка може призвести до того, що жінки стають більш вразливими в соціальних та сімейних відносинах, зокрема, збільшується ризик стати об'єктом маніпуляцій або контролю з боку партнерів, які використовують їхню невпевненість і схильність до залежності для власних цілей.

Встановлюючи залежність впливу статі, за отриманим коефіцієнтом кореляції Пірсона (-0.7), можемо зробити висновок про наявність помірної оберненої залежності між статтю і вразливістю до різних форм насильства. Це вказує на те, що існує зв'язок між статтю та тим, як люди сприймають та реагують різні прояви насильства, а схильність до безпорадної та залежної поведінки пов'язана з низькою самооцінкою та орієнтуванням на погляди інших людей. Отримані результати можуть бути корисними для розробки і реалізації програм, стратегій боротьби з сімейним насильством та захисту жертв.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

### Література:

1. Перцева Т. О., Огоренко В. В., Кожина, Г. М., Зеленська К. О., Носов С. Г. та ін. Актуальні проблеми сімейного насильств: монографія. Дніпро, 2021. 188 с.
2. Гумін О.М. Кримінально-насильницька поведінка проти особи: монографія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2009. 360 с.
3. Джужа О. М., Моїсєєв Є. М. Жертва злочину: підходи до визначення та проблеми класифікації. *Вісник Луганського держ. ун-ту внутр. справ. ім. Е.О. Дідоренка*. 2011. № 2. С. 74–81
4. Йосипів А. О. Детермінанти насильницької злочинності та протидія їй органами внутрішніх справ: монографія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 276 с.
5. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: навчальний посібник / за заг. ред.: В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2008. 238 с.

**Роман Єсін**

*підполковник, ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій  
Національний університет оборони України  
м. Київ (Україна)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Україна знаходиться на передовій військового конфлікту з Росією та стикається зі складними викликами, які вимагають найвищого рівня спеціалізованої підготовки, лідерства та адаптації військового керівництва. Вторгнення росії, яке почалося з анексії Криму та наступної війни на сході України, вимагало стратегічних інновацій і наукового підходу до планування та ведення війни. У цьому напрямку організація професійної діяльності офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України стає основним елементом не лише забезпечення безпеки країни, а й підтримання її суверенітету та територіальної цілісності. У дослідженні аналізується особливості діяльності офіцерів Сухопутних військ з огляду на сучасну військову



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

обстановку та дії росії, розглядаються перспективи та важливість наукових досліджень у цій галузі.

Дослідивши наукову літературу сучасних і закордонних науковців, можемо розкласти особливості професійної діяльності офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України на наступні чинники:

- професійна підготовка та навички;
- лідерство та керівництво;
- адаптація до змін;
- етика та професійна поведінка.

Отже, професійна підготовка офіцерів Сухопутних військ базується на комплексній системі навчальних програм, які включають в себе не лише теоретичні знання, але й практичні навички. Одним із основних елементів є військові університети та вищі навчальні заклади, які забезпечують фундаментальну базу знань з військової науки. Професійна підготовка заснована на двох ключових принципах: навчання для певних військових ситуацій (військовослужбовці набули та оволоділи навичками, необхідними для виконання військових завдань), та навчання в умовах невизначеності (оволодіння майбутніми військовими фахівцями теоретичними знаннями та навичками критичного мислення, необхідними для військових дій у непередбачуваних ситуаціях) [3, с. 7-12].

Окрім загальних теоретичних знань, офіцери Сухопутних військ також отримують спеціалізовану підготовку та навички, які необхідні для ведення бойових операцій та керівництва військовими підрозділами. Це включає в себе такі дисципліни, як тактика, стратегія, військова інженерія та комунікації. У своїх дослідженнях на тему: «Щодо підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх офіцерів у реаліях війни (українська відповідь на виклики часу)», Євгеній Черновол та Павло Сливенко розкрили докладно професійну підготовку і дійшли загального висновку який актуальний на цей час, що найбільш ефективною є централізована комплексна підготовка майбутніх військових кадрів. В сучасних умовах ведення війни кількість та направленість професійних компетенцій майбутніх офіцерів збільшується. Крім того, особливого значення набувають



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

навички з оперативного та відповідального прийняття рішень в нестандартних ситуаціях. Тобто, важливими складовими підготовки повинні стати: розвиток гнучкого мислення; аналіз зовнішніх і внутрішніх факторів, що становлять загрозу; прогнозування дій противника; варіативність відповіді на його дії при зміні вихідних даних; всебічний контроль дій та стану підлеглих; навички психологічної підтримки та мотивації [4].

Лідерство у сухопутних військах полягає в здатності офіцера не лише ефективно приймати рішення в стресових ситуаціях, але й вміло комунікувати зі своїм підлеглим складом, мотивувати їх та створювати сприятливу атмосферу для розвитку. У своїх дослідженнях під керівництвом доктора військових наук Олега Симоненка на тему «Основні теоретичні та практичні аспекти розвитку лідерства в системі підготовки Збройних Сил України: іноземний та вітчизняний досвід» розкриває важливість лідерських якостей розвитку офіцера та дійшов висновку, що сьогодні лідери повинні бути готові приймати швидкі та обґрунтовані рішення для забезпечення ефективності операцій та підвищення рівня національної безпеки держави. Розвиток лідерства є сьогодні критичним для ефективності та готовності ЗС України до викликів сучасності, що постають перед ними та державою в цілому. У цілому, результати дослідження підкреслюють важливість лідерства у військовому контексті та закликають керівників різних рівнів до подальших досліджень за цим напрямом з метою підвищення ефективності розвитку ЗС України та адаптації її до стандартів НАТО [2, с. 29-40].

В умовах постійно змінної воєнної ситуації та стратегічних викликів, адаптація до змін є критично важливою для офіцерів сухопутних військ. Офіцери мають бути готові швидко реагувати на нові обставини, адаптуватися до непередбачуваних ситуацій та змінювати свої підходи відповідно до обстановки. Гнучкість та адаптивність на усіх рівнях лідерства Армії стають дедалі більш важливими, для вирішення ситуацій, які не можуть бути повністю передбачені. У новому оперативному середовищі, важливість безпосередніх лідерів-офіцерів – і прийняття ними правильних рішень



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

у стресових ситуаціях, набуло нової значимості. Рішення і дії прийняті безпосередніми лідерами – сержантами і лейтенантами, що виконують завдання – можуть запросто мати значні стратегічні і політичні наслідки.[5, с. 166] Адаптація до змін є невід'ємною частиною організації професійної діяльності офіцерів Сухопутних військ. Гнучкість, навчання, відкритість до інновацій та здатність реагувати на зовнішні чинники є основним компонентами успішної адаптації до змін в умовах воєнного конфлікту.

Етика та професійна поведінка у військовій кар'єрі Сухопутних військ є головними принципами, які забезпечують ефективність діяльності та довіру до військового суспільства. Офіцери мають не лише високий рівень професійної підготовки, а й дотримуватися високих моральних та етичних норм. Етика військової служби полягає в збереженні моральних цінностей та принципів, таких як чесність, довіра та справедливість. Офіцери мають вести себе з високим рівнем чесності та етичності в усіх сферах своєї діяльності. Офіцери повинні дотримуватися прав людини та міжнародного гуманітарного права в усіх ситуаціях, служити прикладом своїм підлеглим, дотримуючись високих стандартів поведінки та вести себе з відповідальністю та справедливістю. У своєму дослідженні за темою: «сутність та зміст професійної етики офіцера Збройних Сил України», кандидат історичних наук Голик докладно розкриває основні цінності офіцерів Збройних Сил України та дійшов до висновку, що боєздатність ЗС України значною мірою залежить від стану моральної культури офіцерів та сержантів [1, с. 19-23].

Таким чином, у цьому науковому дослідженні ми розглянули особливості професійної діяльності офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України в умовах сучасної війни, а саме війни росії проти України. Наш аналіз дозволив виявити кілька ключових чинників, які впливають на успішність військової діяльності та забезпечують найвищий рівень безпеки та ефективності Сухопутних військ.

У першу чергу, професійна підготовка офіцерів виявилася головним чинником у забезпеченні їхньої готовності до виконання



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

поставлених завдань за призначенням. Високий рівень навчальних програм, спеціалізована підготовка та участь у міжнародних навчаннях сприяють формуванню професійних навичок та компетенцій, необхідних для успішного виконання військових завдань.

Лідерство та керівництво виявилися важливими складовими в успішному веденні військових операцій. Здатність офіцерів вести та мотивувати своїх підлеглих, а також ефективно керувати військовими операціями, є основним для досягнення поставлених цілей.

Адаптація до змін у воєнній сфері виявилася дуже важливою у зв'язку з постійними стратегічними викликами та змінами в сучасній геополітичній обстановці. Гнучкість, швидка реакція та здатність до адаптації стали основними чинниками успіху для Сухопутних військ.

Нарешті, етика та професійна поведінка виявилися не менш важливими складовими успішної діяльності офіцерів Сухопутних військ. Збереження моральних цінностей, дотримання міжнародних норм, професійна етика та культура відповідальності виявилися основними для них.

У цілому, розвиток та забезпечення професійної діяльності офіцерів сухопутних військ Збройних Сил України вимагає комплексного підходу, враховуючи усі напрямки, що були розглянуті у цій статті. Тільки такий підхід дозволить забезпечити безпеку та захист інтересів України в умовах сучасного геополітичного середовища.

### Література:

1. Голик М. М. Сутність та зміст професійної етики офіцера Збройних сил України. *Гілея: науковий вісник*. 2019. № 143(1), С. 19-23

2. Семененко О., Онофрійчук П., Водчиць О., Таран О., Череватий Т., Романченко О. Основні сучасні теоретичні аспекти співвідношення економічного потенціалу та економічної могутності держави. *Соціальний розвиток і безпека*, 2022. № 12 (5), С. 29-40.  
<https://doi.org/10.33445/sds.2022.12.5.4>

3. Черненко Н. М., Галімов А. В. Сучасні тенденції розвитку військової освіти в Україні. *Науковий вісник Південноукраїнського*



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. 2022.  
№ 4 (141). С.7-12 DOI: <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2022-4-1>

4. Черновол Є. О., Сливенко П. В. Щодо підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх офіцерів у реаліях війни (українська відповідь на виклики часу). *Академічні Візії*. 2023. № 17. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7739419>

5. Field Manual 6-22 (FM 22-100). Військове лідерство. Компетентність, впевненість, гнучкість. Жовтень. Головне управління Міністерства Армії США Вашингтон, Федеральний округ Колумбія, 2006. 245 с.

**Олена Жугарь**

*здобувач вищої освіти*

*Національний авіаційний університет*

*м. Київ (Україна)*

**Тетяна Вашека**

*доцент, кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри авіаційної психології*

*Національний авіаційний університет*

*м. Київ (Україна)*

## **ЗВ'ЯЗОК ЯКОСТІ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ З ЇХ ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ**

Вивчення психологічних аспектів життя людей, що опинилися у вимушеній міграції, дозволяє не лише глибше зрозуміти їхні внутрішні переживання, але й сприяє розробці ефективних підходів до їх підтримки та інтеграції. Дослідження психологічних аспектів життя біженців є актуальним завданням, що відкриває нові горизонти для розвитку психологічної науки та практики.

Актуальність цього дослідження посилюється в контексті останніх подій в Україні, які спричинили значне зростання числа українських біженців. Вплив війни та вимушеної міграції на психічний стан людини є глибоким та багатограним, вимагаючи детального аналізу. Особливий інтерес представляє аналіз рівня задоволеності життям та





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

його зв'язок із психічними станами, такими як депресія, тривога, резильєнтність та безнадія.

Дослідження ментального здоров'я та рівня стресу в українських біженців із 24 європейських країн стверджують, що населення, яке постраждало від війни, страждає від погіршення психічного благополуччя та високого рівня стресу [2]. Середній показник психічного стану у респондентів є низьким, що свідчить про ймовірну депресію та високий рівень стресу. Польське дослідження українських біженців, які перебувають у Польщі, у якому взяло участь 737 респондентів, показало, що депресія, тривожні розлади та ПТСР можуть спостерігатися у 73% респондентів, тоді як 66% респондентів виявляють психологічний дискомфорт [3].

Бахмутова Л. М. та Неска А. у дослідженні психологічних проблем серед українських біженців у Польщі через війну в Україні наголошують на значному психологічному впливі війни, включаючи стрес, емоційні та соціальні розлади, які переживають біженці. Результати підкреслюють важливість своєчасної психологічної допомоги та організації соціальних та професійних умов у країнах прийому з метою поліпшення життя та психічного здоров'я біженців [1].

Мета дослідження полягає у визначенні та аналізі зв'язку між якістю життя українських біженців і їх психічними станами.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної допомоги та підтримки біженців, спрямованих на покращення їхньої адаптації та якості життя та для індивідуального розуміння власного психічного здоров'я біженця та аспектів його поліпшення.

Для реалізації мети дослідження було використано такі методики: Госпітальна шкала тривоги та Депресії (HADS), Шкала Безнадії Бека (BHS), Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона та Короткий опитувальник оцінки якості життя від ВООЗ (WHO-QOL-BREF).

В дослідженні взяло участь 42 респонденти, всі вони вимушені переселенці в інших країнах внаслідок повномасштабного вторгнення росії на територію України. З них 73% – жінки, вік досліджуваних від



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

18 до 54 років.

За даними анкети, 45,2% респондентів володіють мовою на базовому рівні, 28,6% респондентів взагалі не володіють мовою країни еміграції, і лише 9,5% має вільне володіння мовами.

За результатами Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) встановлено, що більшість респондентів не переживають депресивних станів (42,9%) або ж мають їх легкий ступінь (28,6%). Помірний рівень депресії виявлено у 19% мігрантів, важка депресія – у 9,5%. Щодо тривожності, то у 61,9% вона відсутня, 21,4% має легкий рівень, 14,3% – помірний, а 2,4% – виражену тривожність. За результатами Шкали безнадії А. Бека встановлено, що переживання безнадії відсутнє лише у 4,8% мігрантів, легкий рівень безнадії встановлено у 23,8%, помірний рівень – у 52,38% респондентів і тяжкий рівень – у 19%. Можемо побачити досить значну кількість респондентів з вираженими негативними психічними станами, що може вказувати на незадовільну адаптацію до умов країни, у якій вони перебувають.

За методикою «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона високий рівень діагностовано лише у 28,6% біженців, що вказує на загальну низьку стресостійкість учасників дослідження. Лише 9,5% з них мають виражену резильєнтність, що сприяє подоланню важких життєвих ситуацій.

Діагностика якості життя за опитувальником ВООЗ показала, що близько половини респондентів задоволені усіма аспектами життя, з них найбільш позитивно біженці оцінюють навколишнє середовище (67,5%) та соціальні відносини (59,4%). Трохи менше респонденти задоволені своїм психічним та фізичним здоров'ям, відповідно, 54,6% та 50,2%.

Для дослідження зв'язку між якістю життя біженців та такими станами як депресія, тривога, безнадія та резистентність було використано кореляційний аналіз, критерій Пірсона (табл. 1).

Аналіз отриманих кореляцій між показниками якості життя та психічними станами респондентів показує, що чим вищий рівень резильєнтності, тим більше біженці задоволені власним фізичним та психічним здоров'ям, а також – навколишнім середовищем.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Резильєнтність, як здатність адаптуватися до труднощів і стресу, є ключовим фактором, що допомагає біженцям справлятися з викликами міграції.

Показники тривоги, безнадії та депресії обернено пов'язані з якістю життя: чим більше виражені негативні психічні стани, тим нижчий рівень задоволеності різними аспектами життя у міграції.

Таблиця 1

**Результати кореляційного аналізу якості життя та психічних станів біженців**

Шкали	Резиль- єнтність	Безнадія	Тривога	Депресія
Фізичне здоров'я	0,332*	-0,376*	-	-0,323*
Психологічне здоров'я	0,650**	-0,701**	-0,398**	-0,587**
Соціальні відносини	-	-	-0,324*	-0,591**
Середовище	0,460**	-0,439**	-0,478**	-0,515**

\*– значимість коефіцієнта кореляції на рівні 0,05;

\*\*– значимість коефіцієнта кореляції на рівні 0,01.

Наявність міцних соціальних зв'язків та підтримка з боку спільноти мають позитивний вплив на якість життя біженців, зменшуючи вплив негативних чинників і підвищуючи загальний рівень добробуту. Можемо зробити висновок про тісний зв'язок психічних станів та якості життя біженців.

З метою покращення індивідуального ментального здоров'я біженців можемо запропонувати застосування фізичної активності та поліпшення самосприйняття та сприйняття навколишнього середовища.

Перспективою подальших досліджень є довгострокові наслідки війни для психічного здоров'я, зокрема як ці фактори впливають на якість життя біженців через роки після переселення. Окрім цього, доцільно провести порівняльні дослідження між різними групами біженців: тими, хто перебуває в Україні, та тими, хто переселився до



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

інших країн, для вивчення впливу різних соціальних та культурних умов на їх психічне здоров'я.

### **Література:**

1. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2022. Т. V, № 22. С. 3–18.
2. Asanov A.-M., Asanov I., Buenstorf G. Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help online. *Heliyon*. 2023. Vol. 9, №11. P. e21933.
3. Długosz P., Kryvachuk L., Izdebska-Długosz D. Uchodźcy wojenni z Ukrainy– życie w Polsce i plany na przyszłość. Lublin: Wydawnictwo Academicon, 2022. 45 p.

**Олена Ічанська**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **ЧАСОВІ АСПЕКТИ СМИСЛОВОГО БАЧЕННЯ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ СТУДЕНТКАМИ-ПСИХОЛОГІНЯМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Проблематика смислової сфери зберігає свою перспективність на різних етапах становлення психологічної науки, але водночас інтерес до окремих її складових зростає в умовах нестабільності. Адже смислова структура особистості визначає характер її спрямованості, формує орієнтири її поведінки та діяльності.

Дана проблематика є однією з провідних для юнацькому періоду, який відзначається апробацією та закріпленням більшості компонентів даної сфери [3].

Також сам процес отримання вищої освіти тут виступає як одна із детермінант становлення та трансформації смислового бачення власного життя [1, 2].



**ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»**

Крім того, додатковим фактором підвищення уваги до даної проблематики є воєнні події, які змінюють специфіку смислового бачення як життя в цілому, так і окремих його часових площин.

Вказані моменти зумовили актуальність проведення дослідження щодо специфіки смислового бачення життя у трьох часових аспектах. Вибірка дослідження включала 22 студентки третього та четвертого курсів, що навчаються за ОП «Психологія» в Національному авіаційному університеті. Діагностичний інструментарій: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Леонтьєва, зокрема, 3 шкали методики, що спрямовані на діагностику різночасових аспектів прояву смисложиттєвих орієнтацій.

Таблиця 1

**Рівні смисложиттєвих орієнтацій у студентів-психологів**

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кіл-сть	%	Кіл-сть	%	Кіл-сть	%
Цілі у житті	8	36,4	10	45,4	4	18,2
Процес життя	8	36,4	8	36,4	6	27,2
Результативність життя	4	18,2	9	40,9	9	40,9

Перспективний аспект смислового бачення власного життя у студенток-психогинь відзначається наступною тенденцією: має певне домінування середніх показників у 45,4% та наближених до них низьких показників у 36,4%.

Таким чином, панівна більшість респонденток у власному майбутньому або не бачить значних цілей, орієнтуючись переважно на типові прості цілі, будуючи обмежені плани для їх реалізації, або ж взагалі намагається не визначати взагалі будь-які цілі, не маючи будь-яких перспективних планів, живучи одним днем. Позитивний аспект перспективного смислового бачення власного життя виявлений лише у 18,2% вибірки, які при високому рівні прояву смисложиттєвої орієнтації «Цілі у житті» мають значимі особисті цілі, що визначають їх активну установку на власне майбутнє через побудову планів для їх реалізації.

Актуальний аспект, пов'язаний із смисловим наповненням



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

теперішнього життя, презентований результатами студенток за шкалою «Процес життя». Згідно отриманих результатів, переважна більшість респонденток зорієнтовані на низьких та середніх показниках – по 36,4% вибірки відповідно. Отже, більшість студенток-психологинь відрізняється тим, що актуальний період власного життя переживає або як помірно осмислений, як такий, що характеризується певною амбівалентністю через відсутність однозначно та однозначно негативних моментів, або ж як переважно наповнений негативними емоційними переживаннями через нестабільність, відсутність значущих актуальних цілей, розчарування в собі, незадоволення як базову смислової установку. І менше третини-27,2% студенток має високі показники смислового наповнення актуального життя: вони «тут і тепер» мають позитивну емоційну установку щодо власного теперішнього життя, що базується наявності значущих актуальних цілей та планів, стабільних позитивних переживань на основі їх досягнення та задоволенні як базовій життєвій установці.

Смисложиттєва орієнтація «Результативність життя» спрямована на аналіз ретроспективного аспекту життя має наступний розподіл показників: значне домінування високого та середнього рівнів при дещо менш виражених низьких показниках. 40,9% студенток власне минуле оцінюють як виключно позитивне, не акцентуючи увагу на його проблемних моментах, іноді навіть ідеалізуючи його, але і черпаючи у ньому ресурси для себе. І ще 40,9% студенток має середні показники за даною шкалою, тобто, сприймають власне минуле як більш-менш благополучний період, відзначають у ньому і проблемні моменти. І лише 18,2% вибірки при низькому рівні оцінки результативності минулого життя відрізняються наступними закономірностями: власне минуле у них частіше за все знецінене, оскільки сприймається як таке, яке не містить значимі ціннісні та смислові аспекти.

Отже, на основі аналізу емпіричних даних можемо відзначити певні закономірності смислового бачення власного життя з точки зору різних часових аспектів у студенток-психологинь в умовах воєнного часу. Найбільш благополучним з точки зору смислового наповнення є



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

минуле: домінуюча більшість респонденток власне минуле сприймає як більш позитивний період життя, що є закономірним для переживань особистості в умовах війни. Крім того, минуле виступає значимим джерелом для пошуку ресурсів, а не лише приводом для ностальгії. Актуальний та перспективний аспекти має схожість щодо розподілу результатів за рівнями: високі показники, які є оптимальними, за даними шкалами значно менші, що, безумовно, свідчить про проблемне поле респонденток, яке і визначає актуальність та перспективність психологічної роботи у даних напрямках.

### Література:

1. Бондаренко Н. Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді. *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 2. N 1.2023. pp. 49-61.
2. Васильченко О. М., Льошенко О. А., Чмір О. В. Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентів закладів вищої освіти. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. № 34. С. 160–170.
3. Іванова О. А. Психологічні особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 304 с.

**Олена Ічанська**

доцент, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**Юлія Швень**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

## ЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ Я-ОБРАЗУ ТА ІНСТРУМЕНТАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПСИХОЛОГІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Проблематика самосвідомості особистості є однією з провідних



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

протягом усього часу становлення психологічної науки. Водночас помітним є зростання дослідницького інтересу до окремих складових самосвідомості з точки зору різних підходів. Серед вказаних складових провідне місце належить проблематиці Я- образу, Я- концепції, ціннісно-смісловій сфері.

Актуальні умови війни в Україні дану проблематику роблять ще більш актуальною, оскільки, з одного боку, ціннісно-сміслова сфера и Я-образ виступають інструментами сприймання та розуміння усього, що відбувається, а з іншого боку, вони у даних умовах активно змінюються, трансформуються.

Крім того, період студентства є ключовим для формування стабільних ціннісних уявлень, які у свою чергу мають значний вплив на самовизначення особистості та на її уявлення про себе, сприяючи таким чином розвитку власної ідентичності через взаємодію зі світом навколо. Гармонійність Я-образу має прямий зв'язок зі ступенем гармонійності взаємовідносин особи із навколишнім світом.

Вивченням поняття «Я-образ» займалися такі відомі науковці. Як: В. Джемс, Р. Бернс, А. Маслоу, Ч. Кулі, Дж. Мід, К. Роджерс, Е. Еріксон, Х. Ремшмідт, І. С. Кон, Ф. Райс та інші.

Я-образ ми розглядаємо як уявлення індивіда про самого себе. Це складне психічне явище, що виникає у особи в результаті самопізнання та формування ставлення до себе. Образ-Я повністю є продуктом самосвідомості особистості. Я-образ має певну структуру, яка включає у себе опис стійких якостей і мінливих ознак, самооцінку окремих якостей і особистості в цілому, самовизначення та реальну поведінку як практичне ставлення до себе та інших .

Існує безліч варіантів поділу «Я» на окремі види і кожен автор, відповідно до гіпотези та своїх завдань, виокремлював нові види «Я». «Я-реальне» – це уявлення особи про себе на даний момент, тобто та якою вона є насправді. «Я-ідеальне» – це уявлення людини про себе як про такий ідеал, яким би індивіду хотілось стати. «Я-соціальне» або «Я-дзеркальне» – це уявлення особистості про те, як інші люди ставляться до неї, а також про міжособистісні відносини та прийняті норми поведінки у суспільстві. «Я-психічне» – це уявлення людини





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

про власний внутрішній світ. «Я-фізичне» – уявлення людини про своє власне тіло, здоров'я, фізичні здібності та зовнішні дані. «Я-духовне» – це набір релігійних, філософських та моральних установок людини. «Я-професійне» це уявлення особистості про себе в контексті її професійної діяльності, включаючи навички, компетенції, цінності, ролі очікування та ставлення до роботи [4].

Ціннісні орієнтації ми трактуємо як ієрархічну систему установок, що регулюють поведінку людини у суспільстві. Система ціннісних орієнтацій особистості є багатофункціональною. Вона виконує одночасно функції регуляції поведінки особи та визначення її мети, яка зв'язує особистість і соціальне середовище в єдине ціле. Крім того, сформована система ціннісних орієнтацій забезпечує гармонію внутрішнього світу особистості [1, 2, 3, 5].

Вплив ціннісних орієнтацій на формування особистості необхідно розглядати в рамках самосвідомості та взаємозв'язків особистості з навколишнім світом, а як відомо Я-образ є продуктом самосвідомості особи. Отже, можна зробити припущення, що Я-образ та ціннісні орієнтації особистості мають нерозривний зв'язок між собою.

Для того, щоб підтвердити припущення про зв'язок Я-образу з ціннісними орієнтаціями було проведено дослідження на базі психологів-першокурсників Національного авіаційного університету. Для перевірки зв'язку між Я-образом та ціннісними орієнтаціями було використано кореляційний аналіз з використанням критерію Пірсона.

У результаті кореляційного аналізу були виявлені наступні кореляції, більша частина яких значуща. Водночас звернемо увагу і на ті, які не дещо досягли статистичної значущості, можливо, у тому числі через невеликий обсяг вибірки.

«Суспільне Я» прямо корелює з змінними інструментальними цінностями: «Здоров'я» та «Цікава робота». Це свідчить про тісний зв'язок між значущістю власного фізичного та професійного самопочуття та соціальним аспектом функціонування. Те, як ми сприймаємо себе по відношенню до інших в професійній і не тільки діяльності, може впливати на різноманітні аспекти нашого задоволення від роботи та життя.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Таблиця 1

**Кореляції між інструментальними цінностями та компонентами  
Я-образу в психологів-першокурсників**

Шкали методик	Сусп. Я	Комун.Я	Фіз. Я	Матер. Я	Діял.Я	Рефлекс. Я	Персп. Я
Активне життя				0,178			
Мудрість				0,200*			
Здоров'я	0,145						
Цікава робота	0,114						
Краса природи			0,379**				
Любов		0,115					
Матеріально забезпечене життя				0,158*			
Наявність друзів						0,145*	
Суспільне визнання					0,150		
Пізнання				0,213*			
Розвиток		0,158*					
Розваги							0,143
Воля			0,323**				
Щасливе сім.життя		0,191*					
Щастя інших				0,220*			
Творчість					0,261*		
Упевненість			0,275*				

«Комунікативне Я» корелює з такими змінними, як: «Любов», «Розвиток» та «Щасливе сімейне життя». При ефективній комунікації людина здатна якісно будувати міжособистісні відносини (романтичні, дружні, сімейні), що у свою чергу дозволяє обмінюватися ідеями з оточуючими та збагачувати свій світогляд.

«Фізичне Я» прямо корелює з змінними: «Краса природи та мистецтва» та «Воля». Самооцінка фізичних рис особистості впливає на естетичне сприйняття оточуючого світу.

Змінна «Матеріальне Я» прямо корелює з такими ціннісними змінними, як: «Активне діяльне життя», «Мудрість», «Матеріально-забезпечене життя», «Пізнання» та «Щастя інших». Рівень матеріального забезпечення особистості прямо корелює з оцінкою особистістю свого життя як матеріально-забезпеченого, а також з можливістю активно приймати участь у різних аспектах свого життя. Крім того, матеріальні можливості людини можуть відкривати двері для пізнання та розвитку особистості та на отримання нового



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

важливого життєвого досвіду.

Інструментальні цінності «Суспільне визнання» та «Творчість» прямо корелюють зі зміною «Діяльне Я». Розуміння власних навиків, переваг, умінь, знань, компетенцій, досягнень впливає на бажання людини щоб суспільство визнавало її, як гідного члена суспільства.

«Рефлексивне Я» має прямий зв'язок з такою змінною, як: «Наявність гарних та вірних друзів». Наявність гарних та вірних друзів може сприяти рефлексії людини, оскільки діалог із друзями сприяє обговоренню власних думок та досвіду, що сприяє більш глибокому розумінню себе.

Інструментальна цінність «Перспективне Я» прямо корелює з змінною «Розваги». Можна сказати, що респонденти через поточну ситуацію в країні відкладають власні розваги на майбутнє, адже у поточний момент є більш важливі цінності.

Отже, підсумовуючи все вище сказане, можна зробити висновок, що «Я» образ та інструментальні цінності мають важливе значення для функціонування особистості, для її становлення та розвитку, тому мають доволі розгалужену систему кореляцій. Найбільше зв'язків з інструментальними цінностями має такий компонент я-образу, як «Матеріальне Я», що має кореляції з такими різними цінностями, як: «Активне життя», «Матеріально забезпечене життя», але також із такими, як: «Мудрість», «Пізнання», «Щастя інших». Виявлені моменти можуть бути більш зрозумілими з врахуванням контексту воєнних актуальних умов.

### Література:

1. Вініченко А. А. Формування ціннісних орієнтацій у студентів закладів вищої освіти у сучасному соціокультурному просторі. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Педагогічні науки». 2017. Вип. 4. С. 24-32.

2. Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. Київ – Ніжин, 2015. С. 131-135

3. Піковець Н. Ціннісні орієнтації майбутніх фахівців в умовах



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

здобуття освіти як предмет соціально-психологічного дослідження. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 12. С. 92–99

4. Пушкар В. А. «Я» образи у структурі «Я»-концепції особистості – співвідношення понять у психології. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*: зб. наук. праць. 2011. № 94. Т. 2. [http://archive.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/psy/2011\\_94/Push.pdf](http://archive.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Push.pdf)

5. Севастьянова О. А. Ціннісні орієнтації особистості сучасного студента. *Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 5-6 квітня 2019 року). Київ, 2019. С.17-21.

**Катерина Ключва**

*Learning Support Assistant*

*Tadley Court School*

*for learners with Autism spectrum disorder (ASD)*

*and moderate to severe learning difficulties*

*Tadley Hampshire (Great Britain)*

*Тедлі Гемпшир (Великобританія)*

## **СМИСЛ ТА ЦІННОСТІ В ЕКЗИСТЕНЦІЙНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

Смислотворення та смисл являються стержневими, опорними конструктами психіки кожної людини, хоча в той самий час, смисл це перемінне, відносне поняття. Смисл не є константним загальнолюдським поняттям, тому що як і сама людина є унікальною, так і смисли кожної людини індивідуальні. Смислотворення це процес, а смисл, як результат діяльності, є відносним продуктом для кожної конкретної людини яка залучена в ту чи іншу життєву ситуацію [1]. Можна сказати, що смисл міняється, по-перше від людини до людини, по-друге – від одного дня до іншого, навіть від години до години.

Якщо більш глибоко розглянути смисли з точки зору унікальності, то унікальність це якість не тільки кожної окремої ситуації, а і життя як цілого, тому що життя – це вир унікальних ситуацій. Людина



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

унікальна як в сутності так і в своєму існуванні. В граничному аналізі ніхто не може бути замінений та ніхто не може повторити життя іншої людини – завдяки унікальності її існування.

Реалізація смислу перегукується із теорією самоактуалізації як вершини розвитку особистості. Для досягнення цих висот може допомогти розуміння, що раніше чи пізніше життя назавжди закінчиться разом із всіма унікальними можливостями реалізації її смислів та можливостями до само актуалізації [2].

Гіллель Вавілонянин – єврейський мудрець та законовчитель епохи Другого Храму, який жив більше двох тисячоліть назад дуже чітко та ясно сформулював ідею чи алгоритм до самоактуалізації який ми можемо використовувати як керівництво до дії і в сьогодні. Він казав: «Якщо я не зроблю це – то хто зробить? Та якщо я не зроблю це прямо зараз – то коли мені це робить? Але, якщо я це зроблю тільки для себе самого – то хто я?». Давайте розберемо вислів за висловом. «Якщо я не зроблю це – то хто зробить?» – це, відноситься до унікальності самості кожної людини. «Якщо я не зроблю це прямо зараз – то коли мені це робить?» – відноситься до унікальності поточного моменту, який дає можливість реалізувати смисл. «Якщо я це зроблю тільки для себе самого – то хто я?» – передбачає відповідь: ніяким чином не істина людина, тому що характерна складова людського існування – трансцендування, перевершування себе, вихід до чогось нового. Служіння іншим, а не гедоністичне ставлення до життя.

Говорячи словами Августина, людське серце не знаходить собі спокою, поки воно не знайде й не здійснить смисл і мету свого життя. Тому, ми бачимо стільки людей, які в пошуках своїх особистих смислів вступають до вузів на другу чи третю освіту, записуються на різноманітні коучінгові тренінги, звертаються до психологів, психотерапевтів чи «гуру» вчителів, ходять до храмів в пошуках авторитетів, які їм розкажуть як треба жити. Також, є категорії людей, які ближче до відчуття своєї самості та вже знайшли свої смисли в професії та в служінні людям. Наразі багато людей в Україні переживають свої цінності та реалізують свої смисли через війну.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Вони служать своєму народові та своїй країні.

Ми намагаємося передати думку, що існування людини коливається, коли відсутня «потужна ідея» чи ідеал до якого можна прагнути. Кажучи словами Альберта Ейнштейна, людина яка вважає своє життя безглуздим, не тільки нещасна, але й взагалі навряд чи придатна для життя.

Ми можемо стверджувати, що немає такої речі як унікальний смисл життя, є тільки унікальні смисли індивідуальних ситуацій. Однак, нам не потрібно забувати, що серед них є й такі, які мають щось спільне, отже існують смисли, які властиві людям певного суспільства та навіть більше того – смисли які розділяються більшістю людей впродовж всієї історії. Ці смисли і є те, що розуміється під цінностями. Таким чином, цінності можна визначити як універсальні смислу, які кристалізуються в типових ситуаціях з якими зіштовхується суспільство чи навіть все людство.

Наявність цінностей в людини, спрощує її пошук смислу, тому що принаймні в типових ситуаціях, він позбавлений від прийняття рішень. Нажаль, за таке спрощення, людині може прийти розплачуватися, тому що на відміну від унікальних смислів, загально людські цінності можуть суперечити одна одній. Унікальні смисли, не можуть вступати в конфлікт, тому що вони індивідуально підігнані під конкретну людину та ситуацію, як костюм індивідуального пошиття. Між цінностями людини, можуть виникати протиріччя, які відображаються в формі ціннісних конфліктів.

За Фройдом, потяги штовхають людину, а цінності притягують. В психоаналізі існує визначення, згідно якого смисли та цінності не що інакше як реактивне новоутворення та механізм захисту. Хоча, Абрагам Маслоу не розділяв віру Зігмунда Фрейда в тотожність «детермінації» та «мотивації». Маслоу вважав, що помилково ототожнювати «детерміноване» та «мотивоване несвідоме», тому що поведінка людини може бути детермінована іншим чином ніж несвідомі чи свідомі потяги.

Згідно Маску Шелеру, цінності вистроюються в ієрархічному порядку та не суперечать одна одній. Тобто, оцінювання імпліцитно



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

передбачає перевагу однієї цінності над іншою. Ранг цінності переживається разом із самою цінністю. Іншими словами, переживання певної цінності включає переживання того, що вона вища за якусь іншу. Згідно такого розуміння, для ціннісних конфліктів нема місця.

Однак, переживання ієрархічного порядку цінностей, не позбавляє людину від прийняття рішень. Людина завжди підвладна прийняти чи відкинути свою цінність, яка пропонується їй ситуацією. Також, треба зазначити, що на порядок ієрархії цінностей впливає морально етичні норми та традиції суспільства [3].

Згідно Жан-Поля Сартра, цінності та ідеали вигадуються людиною. Людина вигадує сама себе. На відміну від такого бачення, Віктор Франкл вважав, що смисли виявляються а не вигадуються. Якщо людина бачить себе в реальності, а не через спотворений та упереджений стереотип інтерпретацій, тоді людина думає про смисл як про те що треба знайти, а не створити. На кожне питання існує тільки одна відповідь – вірна. У кожній ситуації є тільки один смисл – її істинний смисл.

Отже, смисл – це те, що зауважує людина, яка задає питання; чи ситуація, яка також містить питання, яке вимагає відповіді. Далі настає відповідальність людини прикласти всі свої сили, щоб знайти справжній смисл питання, яке їй було поставлено життям.

### Література:

1. Синишина В., Яковицька Л. Психолого-педагогічні умови формування духовних цінностей студентів в умовах закладу вищої освіти. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 8(14). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-8\(14\)-752-767](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-8(14)-752-767)

2. Яковицька Л. С. Створення нових сенсів як механізм самореалізації викладача університету у науково-технічній діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Випуск 1. С.143–147.

3. Kliuieva K. E. Personal determinants of human sense formation at different ages. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей ХХІІІ Міжнародної науково-практичної конференції*



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.] (м. Київ, 04-07 квітня 2023 р.). К.: НАУ, 2023. Т. 1. С.108–109.

**Єлена Кобилка**

*здобувач вищої освіти*

*Черкаський інститут пожежної безпеки*

*імені Героїв Чорнобиля*

*Національний університет цивільного захисту України*

*м. Черкаси (Україна)*

**Неля Вовк**

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри організації заходів цивільного захисту*

*Черкаський інститут пожежної безпеки*

*імені Героїв Чорнобиля*

*Національний університет цивільного захисту України*

*м. Черкаси (Україна)*

## **ВПЛИВ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Ураховуючи поширеність військових дій у різних куточках світу, необхідність системного розуміння впливу війни на цивільне населення виявляється дедалі більш актуальною. Загрози для фізичного та психічного благополуччя людини під час воєнного конфлікту є множинними та мають складний характер.

Воєнний час продовжує вносити значні корективи в повсякденне життя цивільного населення України. Активні військові дії супроводжуються гострими загрозами для безпеки та здоров'я громадян: як фізичними, так і психологічними. Одним з наслідків такого досвіду є виникнення стресового стану у дорослих і дітей. При чому, він може бути спровокований не тільки фактичними подіями, але й очікуванням потенційних загроз, таких як передбачуване бомбардування під час повітряної тривоги або занепокоєння через можливу нестачу продовольства.





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Існують різні підходи до тлумачення поняття «стрес». Його описують як стан психічної напруженості, що виникає у людини під час виконання завдань або перебування у складних ситуаціях; як умову, в якій індивід відчуває перешкоди для свого розвитку та самореалізації; як реакцію на повторювані ситуації, що викликають адаптаційні порушення [1]. Спільним у цих поглядах є те, що стрес зумовлює ряд негативних реакцій, які впливають на загальний стан особи. Реагуванням визначаються фізіологічні, соматичні та психологічні прояви в момент стресу або через невеликий проміжок часу [2].

Типові психомоторні порушення включають м'язову напругу та тремтіння, зміни в голосі, а також сповільнення сенсомоторних реакцій. Можуть виникати також збільшена метушливість або, навпаки, стани ступору. Загалом, ці відповіді часто корелюють із симптомами емоційного напруження.

У соціальній сфері стрес може викликати підвищену утомлюваність, погіршення соціальних взаємодій, зокрема з близькими, та зростання конфліктності. Що стосується змін у режимі дня, вони часто виявляються у вигляді порушень сну, зокрема скорочення тривалості сну чи розладів сну вночі, а також збільшення частоти нічних жахів.

У професійній сфері стрес може призвести до збільшення помилок, зниження продуктивності, зумовленої зокрема підвищеною утомлюваністю. Також страждає координація та точність рухів. В інтелектуальній діяльності стрес може спричинити зниження концентрації та звуження поля уваги, погіршення пам'яті та проблеми з відтворенням інформації. На процес мислення це може вплинути через його уповільнення, труднощі у прийнятті рішень.

Довготривалий стрес може призвести до зниження імунітету, зниження лібідо, швидких змін ваги тіла, проблем з травленням, порушення метаболізму. При короткотривалому стресі характерні прискорене серцебиття, дихальні проблеми, підвищення кров'яного тиску. Емоційні прояви стресу особливо небезпечні, оскільки при тривалій дії можуть спричинити депресію, дратівливість, агресію, гнів,



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

афективні стани. Стрес також впливає на загальний емоційний стан, спричиняючи підвищення тривожності, погіршення самооцінки, інтровертовані прояви

Реакції на стресові ситуації можуть також включати широкий спектр поведінкових та особистісних відповідей: активна опозиція стресу, що проявляється у формі боротьби, пасивне реагування, що включає втечу або уникнення, та компромісне реагування, яке виражається у терпінні, очікуванні та спробах адаптації [2].

Перебування у екстремальних умовах воєнного конфлікту створює умови постійного стресу для всіх, але особливо вразливими в таких ситуаціях стають діти. Провівши аналіз ряду праць [1; 2; 3; 4; 6], нами було виокремлено ряд особливостей даного процесу.

Так, зокрема, О. Басенко [3] наголошує на відмінності стресових реакцій дітей і підлітків від реакцій дорослих, що зумовлено їх недостатньою фізіологічною, соціальною та психологічною зрілістю. Діти схильні орієнтуватися на сприйняття ситуації дорослими та більше фокусуватися на власних емоціях, що може призводити до хаотичних змін у внутрішньому світовідчутті, викликаючи тривожність, страхи, агресію. Підлітки ж часто відчують подвійний стрес: внутрішній особистий та пов'язаний з ситуацією у сім'ї [3].

В. Предко та О. Сомова в свою чергу класифікують психологічні реакції на стрес на чотири основні категорії: психомоторні порушення, зміни в соціальних функціях, професійні збої та адаптації у способі життя [1].

П. Теслюк [4] акцентує увагу на відмінності проявів реакцій на стрес в залежності від вікових особливостей. Науковець зазначає, що у дітей дошкільного віку часто можна спостерігати такі симптоми, як нічний енурез, кошмари, проблеми з засинанням, підвищену прив'язаність до батьків, боязнь ходити до туалету самостійно, часте заїкання. У дітей, які навчаються у молодших класах школи, можуть проявлятися підвищена турбота про власну безпеку та безпеку близьких, нічні кошмари, вибухи гніву, схильність до конфліктів, бажання перебувати поряд з батьками, відчуженість, пригнічений настрій. Підлітки та молоді люди відповідають на стресові ситуації



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

подібно до дорослих: вони можуть заперечувати реальність, уникати обговорення кризових подій, вступати в конфлікти з однолітками, проявляти емоційну вразливість. Важливим в цьому контексті є пояснення «адекватності» таких реакцій як, природної відповіді на незвичайні обставини.

Для дітей будь-якого віку особливо значущим стає відчуття «захищеності», яке часто описується в психологічній літературі і асоціюється з безпекою, довірою, впевненістю, психоемоційною стабільністю, комфортом. Це питання ускладнюється парадоксальністю ситуації: з одного боку, є занепокоєння батьків щодо безпеки своїх дітей, а з іншого – можлива втрата уваги до дитини через концентрацію батьків на травмуючих обставинах і потребах виживання сім'ї [5].

Під впливом стресогенних факторів, пов'язаних з воєнним станом, як у дітей, так і в дорослих виникає високий рівень нервово-психічного напруження. Це може спричинити серйозні зміни в психічному стані, які у певних випадках можуть перерости в посттравматичні стресові розлади (ПТСР) [4].

Таким чином, умови воєнного часу провокують значні стресові реакції як у дорослих, так і у дітей, що виявляються через різноманітні фізіологічні, соматичні та психологічні симптоми. Особливо вразливими до стресу є діти та підлітки, чії реакції на стрес відрізняються від дорослих через їхню недостатню зрілість. Для них критично важливим є відчуття «захищеності» у цих умовах. Втім, це може бути ускладнено через концентрацію батьків на безпеці, що може призвести до втрати уваги до дитини.

Загалом, стрес може призвести до серйозних змін в психічному стані, з ризиком переростання у посттравматичні стресові розлади. Тому важливо звертати увагу на його прояви та забезпечувати необхідну підтримку і допомогу для мінімізації довгострокових наслідків.

Зміна природи глобальних подій та активне залучення відповідних учасників ймовірно вплине на парадигму практики та досліджень у сфері загальної ментальної гігієни у наступні роки, дані практики



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

підтверджено у роботах К. Е. Miller та А. Rasmussen, М. Moitra, S. Owens, М. Nailemariam [8, 9]. За останні два десятиліття було проведено безліч наукових досліджень з теми ментальної гігієни, зокрема, нашу увагу привертають дослідження, у яких є підтвердження позитивного впливу майндфулнес на різні аспекти психічного та фізичного здоров'я. Можна відзначити позитивний вплив даного підходу у лікуванні цивільного населення у ході збройних конфліктів, зокрема, результати, які дають змогу стабілізувати населення, а саме: зниження рівня стресу та тривоги; покращення концентрації та уваги; збільшення самоусвідомленості та емоційного інтелекту; підвищення якості сну; збільшення відчуття благополуччя.

#### Література:

1. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. № 33 (72). С. 89-98.
2. Кресан О. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах*: матеріали конференції. Черкаси: Третяков О. М., 2023. С. 192-194.
3. Басенко О. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5 (2). С.14-19.
4. Теслюк П. В. Комунікативні аспекти профілактики посттравматичних стресових розладів у дорослих та дітей в умовах воєнного стану. *Педагогічний вісник*. 2022. № 1-2. С.15-18.
5. Підчасов Є. В., Чепелева Н. І. Стресові стани у дитини під час війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків. 2022. С.94-95.
6. Barsotti N., Chiera M., Lanaro D., Fioranelli M. Impact of stress, immunity, and signals from endocrine and nervous system on fascia. *Front Biosci (Elite Ed)*. 2021 Jan 1;13(1):1-36. doi: 10.2741/870. PMID: 33048774.
7. The End of Stress as We Know It», B.S. McEwen, E.A. Nasrallah [https://www.researchgate.net/publication/238343445\\_The\\_End\\_of\\_Stress\\_as\\_We\\_Know\\_it](https://www.researchgate.net/publication/238343445_The_End_of_Stress_as_We_Know_it)

8. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 26(2), 129-138.

9. Sherin, J. E., & Nemeroff, C. B. (2011). Post-traumatic stress disorder: the neurobiological impact of psychological trauma. *Dialogues in clinical neuroscience*, 13(3), 263-278.

**Вадим Кобильченко**

*професор, доктор психологічних наук,  
головний науковий співробітник*

*Інститут спеціальної педагогіки і психології  
імені Миколи Ярмаченка НАПН України  
м. Київ (Україна)*

**Ірина Омельченко**

*професор, доктор психологічних наук,  
провідний науковий співробітник*

*Інститут спеціальної педагогіки і психології  
імені Миколи Ярмаченка НАПН України  
м. Київ (Україна)*

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК БАЗОВА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

В останні роки широкого поширення в психології набув ресурсний підхід, який зародився в гуманістичній психології. Ресурси (фр. *ressources*) – засоби, запаси, джерела. Поняття «ресурси» використовується в дослідженнях, пов'язаних з вивченням психічної реальності. Найбільш важливим в цьому підході є вивчення того, як люди справляються з важкими життєвими подіями, за рахунок яких якостей і властивостей вони переборюють стрес і несприятливі обставини життя. У цьому зв'язку розвивається проблематика виявлення тих особистісних характеристик, які або сприяють, або перешкоджають індивідові впоратись із екстремальними життєвими ситуаціями [1].



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Проблема виходу із кризових ситуацій є однією з найбільш актуальних для сучасної психологічної науки. Кризові ситуації розрізняються за масштабом змін у житті людини, за швидкістю виникнення, за тривалістю існування, за гостротою емоційного переживання суб'єктом, за обсягом наслідків. У науковій літературі існує кілька класифікацій криз. Одна з найпоширеніших – вікова. Уважається, що перехід з однієї вікової категорії в іншу супроводжується кризою. У зв'язку із цим виділяють кризи виходу з дитячого віку, підліткову, юнацьку, середини життя, старіння. Друга класифікація пов'язана із динамікою міжособистісних відносин (дитячо-батьківських, дружніх тощо). Третя класифікація заснована на варіантах екстремальних ситуацій, у процесі яких людина втрачає здоров'я, близьких їй людей, місце проживання. Найважчими кризовими ситуаціями є такі, які пов'язані із втратою звичного способу життя [2].

Натепер в Україні другий рік поспіль триває повномасштабна російсько-українська війна, яка на нашу думку, є найтяжчим життєвим випробуванням для будь-якої людини, а тим паче для дитини з особливими освітніми потребами (ООП). Усе це, зрозуміло, не може негативно не позначитися на психологічному стані дітей з ООП.

Звичайно, на людину у важкій життєвій (стресовій) ситуації впливають, принаймні, три фактори: по-перше, сама ситуація; по-друге, індивідуально-типологічні особливості самої людини; по-третє, її формально-змістовні характеристики. Але, безумовно, одна з головних ролей у цьому процесі належить суб'єктивному ставленню особистості до того, що відбувається. Зазначимо, що реакція людини на важку життєву ситуацію багато в чому залежить від особливостей уявлень про себе, свої можливості, ставлення до себе тощо [1].

Рівень стресу та напруги, тривога та занепокоєння про завтрашній день, породжених війною, постійно зростають. Відповідно, слід вміти швидко пристосовуватися до змін та невизначеності, бути стійкими та продуктивними, а також навчитися зберігати оптимізм та віру у прийдешній день. І тут на перший план виходить таке поняття, як «життєстійкість».



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

У рамках нашої статті життєстійкість розглядається як основний ресурс особистості для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та власне життя. Зауважимо також, що життєстійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал і поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги.

Слід зазначити, що вперше термін «життєстійкість» (*hardiness*) був використаний в наукових працях Suzanne C. Kobasa [8] та S. Maddi [10, 12]. Дослідники розглядають поняття «життєстійкість» як систему установок і переконань, що у певній мірі підвладна формуванню й розвитку, як базова характеристика особистості, що опосередковує вплив на її свідомість і поведінку у всіляких сприятливих і несприятливих обставинах від соматичних проблем і захворювань до соціальних умов. Життєстійкість визначається автором як інтегративна характеристика особистості, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів. Життєстійкість передбачає психологічну «живучість» і розширену ефективність людини, будучи показником психічного здоров'я людини.

Системний аналіз поняття «життєстійкість» здійснено як зарубіжними S. Kobasa, D. Khoshaba, S. Maddi, S. Kahn [7–12], так і українськими психологами, зокрема в роботах Т. Ларіної [3], В. Предко [4], Т. Титаренко [5], О. Чиханцової [6] та багатьох інших.

На їх думку, життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Життєстійкість є фундаментом особистісних рис людини, одним із ключових параметрів зрілих форм саморегуляції, і може розглядатися як показник психічного здоров'я.

На переконання S. Maddi [10, 12], окремі стресові впливи переробляються людиною саме на основі життєстійкості. Тим самим, вона стає каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості. Саме ця риса є основою відкритого й енергійного протистояння стресовим подіям і кризам.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Отже, життєстійкість є системою переконань про себе, про світ, про відношення зі світом. Життєстійкість містить три порівняно автономні компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику. Залученість до процесу життя – переконаність у тім, що участь у тому, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для власної особистості. В основі залученості лежить упевненість у собі – сприйняття людиною своєї здатності успішно діяти в тій або іншій ситуації (самоефективність); упевненість у підконтрольності значимих подій свого життя й готовність їх контролювати – переконаність у тім, що боротьба із обставинами дозволяє впливати на кінцевий результат. На рівень контролю впливає стиль мислення (індивідуальний спосіб пояснення причин подій, що відбуваються); прийняття виклику життя – переконаність людини в тім, що всі події, що відбуваються з нею, сприяють її розвитку за рахунок придбання досвіду. Прийняття виклику (ризiku) – це відношення людини до принципової можливості змінюватися.

S. Maddi [10, 12] зазначає, що стресові впливи переробляються людиною саме на основі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості. Переборення проблем може йти двома шляхами: або активним (за С. Мадді «життєстійке переборення»), або пасивним (інфантильність, прагнення пливати за течією).

Діяльнісна сторона життєстійкості передбачає дії, спрямовані на досягнення цілей, на подолання різноманітних викликів та включають в себе постійну турботу про своє здоров'я, розвиток долаючих стратегій поведінки, рефлексію власного «Я», надають людині зворотній зв'язок з уявленнями про себе та оточуюче середовище.

Тим самим, згідно концепції життєстійкості (hardiness) S. Maddi [10, 12], людина постійно здійснює вибір: «вибір минулого» (звичного та знайомого) або «вибір майбутнього» (нового, невизначеного, непередбачуваного). Постійний вибір минулого призводить до відчуження у формі вегетативності: поєднання безсилля та неосмисленості, відкидання смислів, авантюризму (пошуку смислів поза звичною діяльністю). «Вибір минулого» або «вибір





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

майбутнього», який людина здійснює, обумовлений тим, наскільки вона вважає важливим для себе бути активною, зацікавленою, впевненою у своїх можливостях долати труднощі. Отже, життєстійкість є необхідним ресурсом особистості при виборі майбутнього та ефективній побудові теперішнього.

Початком формування життєстійкості S. Kobasa та S. Maddi [8, 10] вважають раннє дитинство. Вони виокремлюють такі умови для результативного формування цього феномену: дорослі повинні стимулювати вирішення різних повсякденних завдань самою дитиною, при цьому надаючи допомогу тільки у важких ситуаціях. Самостійність повинна заохочуватися, повинні бути створені умови для розвитку когнітивних і розумових здібностей, а також уяви. Дитині слід мати приклади для наслідування, що постають у вигляді сміливих, самодостатніх дорослих, які самостійно керують своїм життям. Також важливим чинником розвитку життєстійкості у дитини є її вміння володіти власним особистісним потенціалом.

У вітчизняній психології життєстійкість розглядається як вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Дослідники Т. Титаренко та Т. Ларіна вважають, що життєстійкість – це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життєстійкість також допомагає людині адаптуватись до складних життєвих умов, до проблем життя, знайти конструктивні шляхи саморозвитку та самовдосконалення.

На думку Т. Титаренко [5], життєстійкість виявляє себе у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка тощо. Т. Титаренко зазначає, що особистісна життєстійкість проявляється у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів. Слабка, нерішуча, інфантильна людина ніколи не буде здатною до справжніх самостійних вчинків, що якісно змінюють її життя.

Т. Титаренко зауважує, що життєстійкість розвивається упродовж життя. Особистість розвиває перш за все такі ознаки життєстійкості,



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

як гнучкість, еластичність, відкритість новому, готовність до змін. Активізуються адаптивні здібності, потенціал подолання, готовність до будь-яких, приємних чи неприємних несподіванок. Упродовж життя розвиваються такі необхідні для життєстійкості риси, як переконливість, сміливість, витримка, терплячість [5].

Т. Ларіна [3] аналізує ресурси життєстійкості, а саме те, завдяки чому людина має можливість позитивно оцінювати життєві зміни та труднощі. Вона зазначає, що одним з ресурсів життєстійкості є здатність людини оптимально оцінювати життєві труднощі. Вона вважає, що в структурі життєвих домагань життєстійкість особистості виступає як ресурс самоздійснення, особистісного потенціалу та його реалізації. Життєстійкість дає змогу адаптувати актуальну поведінку та встановлювати адекватну систему відносин так швидко, як того потребує інформаційний простір особистості, що постійно змінюється. Однією з функцій життєстійкості є забезпечення рівноваги між адаптаційними можливостями (особистісними ресурсами) та структурою (змістом) життєвих домагань.

У цьому зв'язку, на наше переконання, першочерговим завданням практичних психологів натеper має стати вивчення внутрішньо-особистісних ресурсів дитини з ООП, які вона може мобілізувати для адаптації до мінливих умов своєї життєдіяльності. Виявлення особистісних особливостей, що роблять внесок в успішне протистояння труднощам воєнного часу, які перешкоджають задоволенню базових потреб особистості дитини та досягненню її життєвих цілей, може допомогти психологам, які працюють в системі спеціальної та інклюзивної освіти, в розробці корекційно-розвивальних програм по підвищенню життєстійкості дітей з ООП.

#### Література:

1. Кобильченко В. В. Теоретичні основи психолого-педагогічного супроводу молодших школярів з порушеннями зору: монографія. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2017. 367 с.
2. Кобильченко В. В., Омельченко І. М. Спеціальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2020. 224 с.
3. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика /За ред. Н. В.Чепелевої. К: «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Том 2, Вип.5. С.131-138.

4. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: психологія. 2021. Том 32 (71). № 2. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28>

5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К: Марич, 2009. 76 с.

6. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком, 2021. 319 с.

7. Khoshaba, D. & Maddi, S. (1999). Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51 (2), 106-117. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/record/1999-03308-005>.

8. Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1–11. Retrieved from [www.researchgate.net/publication/22682825](http://www.researchgate.net/publication/22682825).

9. Kobasa, S. C, Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.42.1.168>.

10. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279–298. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167804266101>.

11. Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 265–274.

12. Maddi, S. R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In P. Opatz (Ed.). *Health promotion evaluation*, 101–115.

  
XIII Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Ніна Коляденко**

*доцент, доктор медичних наук,  
професор кафедри психології Зігмунд Фройд  
Університет Україна  
м. Київ (Україна)*

**Олександр Скляр**

*здобувач вищої освіти  
Міжрегіональна Академія управління персоналом,  
м. Київ (Україна)*

**Свген Романенко**

*професор, доктор наук з державного управління,  
Заслужений юрист України,  
полковник Генерального штабу ЗСУ  
м. Київ (Україна)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВОЄННОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ НА СІМЕЙНІ ВЗАЄМОВІДНОСИНИ**

Родина має велике значення в житті кожної людини, забезпечуючи її соціалізацію та задоволення певних потреб, надання допомоги й підтримки у важких життєвих ситуаціях. Однак війна спричиняє ряд складних проблем, що негативно позначаються на життєдіяльності сім'ї та системі родинних цінностей [20]. Вивченням впливу воєнної ситуації на інститут сім'ї в Україні займається сьогодні багато вчених, зокрема Л. Слюсар, О. Вишневська, А. Лозова, Г. Дьоміна, однак це питання все ще залишається недостатньо дослідженим.

*Метою статті є* визначення особливостей трансформації взаємовідносин в сім'ї як малій соціальній групі в умовах військового стану в Україні.

Сім'я визначається в Україні як форма спільності двох людей – чоловіка та жінки – які поєднані шлюбом на основі емоційних зв'язків, взаємної любові та поваги, взаєморозуміння, моральних норм і переконань, правової та економічної відповідальності [19]. Сім'я – це унікальне мікросоціальне середовище, створене для задоволення



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

важливих життєвих потреб, таких як почуття любові, психологічний комфорт, забезпечення інтелектуального спілкування, народження та виховання дітей [6]. Саме в сім'ї як у головному осередку суспільства, включеному в його ціннісно-нормативну систему, забезпечується можливість його існування, завдяки фізичній та соціокультурній зміні поколінь та передачі суспільних цінностей від покоління до покоління. Отже, сім'я виступає як соціальний інститут, цілісний ціннісно-нормативний комплекс, що забезпечує регулювання й соціальний контроль поведінки членів родини, визначення їхніх соціальних статусів і ролей завдяки впливу традицій, звичаїв та суспільних норм у певних історичних умовах, що впливає на формування відповідних суспільних відносин та характер суспільного розвитку [6; 21]. Трансформація сучасної української сім'ї як соціального явища розглядається через призму задоволення її потреб як малої соціальної групи та має на увазі: виконання зобов'язань між чоловіком і жінкою як подружжям, дотримування членами родини відповідальності, забезпечення самореалізації, взаємну підтримку фізичного та психічного здоров'я, а також забезпечення соціального контролю в усіх сферах життєдіяльності, таких як робота, навчання, організація дозвілля та відпочинку, взаємодія з оточуючими [11; 23].

Сьогоднішній стан суспільства характеризується екстремальними життєвими подіями воєнного часу, яким передувала пандемія, що сприяло посиленню психологічної травматизації та зниженню якості життя громадян України [3]. Війна надає людині відчуття реальної загрози та небезпеки щодо життя, здоров'я та благополуччя, здійснюючи негативний вплив на психологічні характеристики особистості, її моральний стан і духовний комфорт [15]. Тривалий військовий конфлікт на теренах України сприяв загостренню родинних проблем, порушивши виконання сім'єю її найважливіших функцій, через що особливо страждають діти, які переживають втрату безпечного середовища та звичного способу життя, стають свідками агресії, руйнування та загибелі [5; 8; 9; 20]. Наслідками дисфункціональності сім'ї є формування в її членів неадекватного самосприйняття, заниженої самооцінки з розвитком комплексу



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

меншовартості та виникненням комунікативних проблем. У таких сім'ях немає взаєморозуміння та підтримки, замість того спостерігаються прояви афективності, невдоволення, роздратування, нав'язливих тривожних переживань [5; 9; 20]. Вплив психотравмуючих подій може спричинити накопичення агресивності, що проявляється жорстокістю до найбільш вразливих і залежних членів родини, які не здатні себе захистити, а також до домашніх тварин [5; 9; 20]. У таких випадках можуть виникати неконтрольовані спалахи гніву, бруталність висловлювань стає звичним лексиконом, самооцінка знижується, а депресивний стан може загостритися від почуття самотності та тривоги до суїцидальної поведінки особистості [5; 9; 20]. Під час війни спостерігаються різноманітні соціальні девіації, що стосуються також сімейних взаємовідносин, здійснюючи негативний вплив на психічні стани та поведінку всіх членів родини, особливо негативно відбиваючись на дітях як найбільш вразливій категорії [5; 9; 20].

Таким чином, вплив повномасштабної війни на сімейні взаємовідносини виявляється в тому, що: відбувається значне послаблення захисної матеріальної та психологічної функції сім'ї; виснажуються адаптаційні механізми родини до кризових суспільних явищ воєнного часу, таких як вимушена міграція мирного населення із зони активних бойових дій; спостерігається трансформація сімейних ролей, порушення порозуміння та ускладнення взаємовідносин між членами родини; недостатність виховної функції сім'ї [5; 9; 20]. Життєві плани родини в умовах війни характеризуються нестабільністю, що спричиняє стан невпевненості й безпорадності. Усі ці негативні фактори розглядаються дослідниками як патогенні щодо психічного здоров'я членів сім'ї, яка стає нездатною до виконання захисної функції та надання підтримки в складних життєвих ситуаціях [9]. Війна є новим досвідом, процес набуття якого виснажує адаптаційні механізми сім'ї, підвищуючи ризик виникнення психопатологічних розладів у її членів, що робить актуальним здійснення психологічної підтримки та супроводу постраждалих сімей, психокорекційних та психопрофілактичних втручань [5; 9; 20].



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Серед об'єктивних і суб'єктивних чинників воєнного часу, що зумовлюють появу негативних психічних станів у членів сім'ї, найбільший травмуючий вплив здійснюють такі об'єктивні фактори, як: участь у військових діях; робота в особливо небезпечних і напружених умовах; загальна несприятлива й непередбачувана соціально-економічна та політична ситуація в країні. До негативних суб'єктивних чинників, що виявляються через соціальні проблеми сім'ї під час війни, відносять виснаження ресурсів життєдіяльності особистості, її психологічні й поведінкові характеристики [9].

Психічна травматизація під час війни є новою реальністю, що має принципові відмінності від звичних умов життя та здійснює негативний вплив на життєстійкість особистості, порушуючи організацію психіки, когнітивні функції, імунний захист організму людини, призводячи до втрати працездатності й розвитку як межових, так і клінічних психічних розладів [14]. Як відомо, гармонійне сімейне середовище, родинне тепло та затишок є засобом забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців під час виконання ними бойових завдань, перебування в екстремальних ситуаціях на фронті. Запобігання сімейним конфліктам в родинях військовослужбовців розглядається дослідниками як дієвий засіб профілактики розвитку ПТСР у комбатантів, що підкреслює важливе значення фактору сімейного благополуччя під час війни [1; 5].

Негативний вплив переживання воєнної психотравми на особистість людини пов'язаний з екзистенціальним питанням дилеми життя і смерті, діалектичним впливом на особистість завдяки поєднанню загрози та руйнування з конструктивними змінами особистості на основі стійкості та мужності [1]. Руйнування цілісності звичного життєвого світу особистості внаслідок війни змінює її самоідентичність, розділяє життя родини на «до» та «після», унеможливорює активний вплив людини на ситуацію, що характеризується невизначеністю й непередбачуваністю, але водночас формує життєстійкість і здатність особистості до протистояння й подолання стресових ситуацій [14]. Однак, якщо одні люди здатні до ефективного подолання екстремальної кризової ситуації воєнного часу



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

та її наслідків, то інші, навпаки, відчувають розгубленість і безпорадність, їхні адаптаційні ресурси виснажуються і не дозволяють самостійно впоратися зі стресом, що потребує надання відповідної навіть психіатричної допомоги.

Воєнна ситуація впливає на всі верстви населення України, на всі рівні функціонування та життєдіяльності суспільства, викликаючи негативні психічні стани тривожності, емоційної нестабільності та невпевненості в майбутньому, що у найбільш вразливих верств населення становить ризик розвитку психічних порушень клінічного рівня [10]. Підвищення психічної напруженості внаслідок переживання воєнної ситуації супроводжується такими психофізичними порушеннями, як головний біль, запаморочення, алопеція, когнітивно-мнестичні порушення, розлади сну, підвищена дратівливість, порушення харчової поведінки та розлади травлення [16]. Вразливість особистості перед стресогенними чинниками екстремальних ситуацій воєнного часу обумовлена недостатністю розвитку її адаптивного потенціалу в поєднанні з негативними психологічними тисками оточуючого середовища [17].

Організація психологічної допомоги сім'ям, які пережили воєнну травму, стосується необхідності пристосування до нових умов буття, що особливо актуальним є щодо тимчасово переміщених осіб та їхньої адаптації до нового місця проживання [13; 22]. Зміна місця проживання в умовах війни пов'язана з багатьма втратами – фінансів, роботи, житла, близьких людей. Переміщення цивільного населення із зони активних бойових дій пов'язане із комплексом соціальних, економічних, психологічних, організаційних проблем і труднощами адаптації на новому місці проживання. У разі недостатності адаптаційних ресурсів особистості, виснажених внаслідок переживання травматичного досвіду, відбувається порушення пристосування організму та психіки людини до нового середовища життєдіяльності, що може виявлятися в прояві неадекватних, хворобливих психофізичних реакцій [22]. Необхідність контактувати з новим, незнайомим і незвичним середовищем до первинної травми переживання загрози життю додає вторинну травму адаптації, що





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

спричиняє стан ретравматизації, особливо негативно позначаючись на родинях із дітьми як однієї з найбільш вразливих категорій населення [13]. Травматичні стресові чинники, впливаючи на дитину в процесі її розвитку, порушують процес формування її особистості, негативно позначаючись на когнітивних процесах, поведінці, комунікативній сфері та соціалізації, спотворюючи самооцінку, світогляд і систему цінностей людини [13].

Запорукою нормального розвитку особистості є безпечне, стабільне, підтримуюче середовище, що зазвичай є функцією сім'ї [4]. Однак в умовах війни ця функція порушується, родина не може забезпечити прихисток і психологічний комфорт своїм членам, які через це переживають кризу ідентичності та стають нездатними до виконання звичних сімейних ролей [4; 9; 15]. Порушення звичного способу життя і втрата найближчого оточення позбавляють сім'ю значної частини соціальної підтримки, через що вона стає неспроможною до самостійного подолання складних життєвих обставин і потребує відповідної психологічної допомоги [13; 15].

Для оптимізації надання психокорекційної допомоги родинам вимушених переселенців, їх необхідно диференціювати за категорією (стать, вік), характером та рівнем психічної травматизації [13]. У дітей із тимчасово переміщених сімей часто спостерігається порушення когнітивних процесів, що проявляється розладами пам'яті, уваги та мислення. Такі діти схильні до невротичних реакцій, до структури яких входять стресове виснаження, тривога і страх, порушення сну та апетиту. В них можуть формуватися функціональні порушення здоров'я, такі як регрес поведінки чи психосоматичні розлади, а також емоційні та поведінкові порушення у вигляді протестних реакцій, емоційної лабільності та слабкодухості [22]. Проблеми соціальної взаємодії можуть виявлятися в страху та недовірі до оточуючих, драгівливості, агресії, порушенні формування адекватних соціально-комунікативних навичок та надмірній залежності від думок оточуючих сторонніх людей [13]. Порушення сімейних взаємовідносин може змушувати дітей брати на себе функції щодо вирішення проблем, які зазвичай покладаються на дорослих і до яких незріла психіка дитини є



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

неготовою, що може спричинити кризу ідентичності, відчуження, дезорієнтацію, порушення самосприйняття.

Ситуація війни здійснює негативний вплив на сімейні взаємовідносини, спричиняючи виникнення в них комунікативних проблем [18]. Причинами порушення спілкування в шлюбній парі можуть бути гострі та хронічні стресові ситуації, серед яких на часі війна в Україні, що загострює наявні відмінності особистісних характеристик партнерів, виявляє їхню соціально-групову несумісність, соціально-рольові та морально-ціннісні протиріччя, неспівпадіння потреб та інтересів [18]. Проблеми комунікації в подружжі характеризуються парадоксальністю, усвідомленою чи несвідомою конкуренцією за канали спілкування, використанням комунікативних прийомів для маніпулювання партнером, прихованою комунікацією та появою комунікативних бар'єрів. Ситуація війни впливає на сімейні стосунки тимчасово переміщених осіб позбавленням звичного оточення, втратою відчуття безпеки, виникненням гуманітарної кризи, що супроводжується порушенням афективної сфери особистості у вигляді емоційного пригнічення, замкненості, роздратування, агресії та аутоагресії, специфічних порушень когнітивної сфери з погіршенням пам'яті та розсіянням уваги, а також поведінковими феноменами, серед яких непослідовність, непередбачуваність вчинків, надмірна обачливість та надмірна афективна реакція на незначні стимули [18]. Розвиток у членів родини вимушених переселенців травматичного синдрому може виявлятися почуттями суму, провини, злістю, недовірою та підозрілістю [2]. Непередбачуваність майбутнього посилює негативні психічні стани страху, тривоги, неспокою, розчарування та невизначеності, проявляючись у членів родини підвищенням дратівливості, конфліктами, тривожно-депресивними розладами, порушеннями сну та психофізичними феноменами. У період воєнної ситуації значно підвищуються вимоги до первинної соціалізації дітей, що має забезпечуватися в сім'ї, однак через складнощі воєнного часу ця функція не виконується в родині належним чином, загострюючи прояви кризи підліткового віку та кризових етапів у сімейних



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

стосунках. Складна соціально-політична та економічна ситуація, пов'язана з повномасштабними військовими діями в Україні, вказує на необхідність забезпечення надання психологічної допомоги найбільш вразливим верствам населення, здійснення заходів психопрофілактики та соціально-психологічного захисту сім'ї, що знаходиться в скрутному становищі [2].

Методологія дослідження базувалася на системному та цілісному розумінні людини як біопсихосоціальної істоти [12] та на філософських концепціях вивчення родинних взаємин, серед яких прийнято виділяти п'ять основних підходів: еволюціонізм, функціоналізм, біологізм, емпіризм та сцієнтизм [19]. Еволюціоністський підхід заснований на розумінні архетипічної сутності шлюбу та розгляді сімейних взаємин з позицій соціально-історичної обумовленості, прогресивного розвитку від нижчих до вищих родинних форм. Функціональний підхід пояснює сімейні взаємини як такі, що відображують соціокультурні функції родини та систему соціокультурних ролей її членів, динаміку сімейних функцій, пов'язаних із шлюбом, батьківством і родоводом, забезпечують механізми згуртованості родини та мають властивість змінюватися відповідно до розвитку суспільства. Етологічний підхід пояснює форми шлюбних відносин та їхню мінливість природним характером людини як біологічного виду та еволюційним розвитком її соціальних взаємин. Сцієнтистський підхід виходить із обумовленості формування сімейних стосунків на основі взаємодії людини і суспільства, розглядаючи сім'ю як єдність особистостей, які взаємодіють [19]. Нарешті, емпіричний підхід визначає сім'ю як малу соціальну групу з відповідною динамікою життєдіяльності.

Формування вибірки респондентів відбувалося на основі процедури простої рандомізації, тобто випадкового обрання учасників дослідження з релевантного контингенту потенційних учасників. Для участі в дослідженні було сформовано експериментальну групу респондентів із студентських родин: 23 молодих сімей (46 осіб) вимушених переселенців, які мали досвід перебування в зоні активних бойових дій та після евакуації знаходилися під психосоціальним



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

супроводом як тимчасово переміщені особи. В якості контрольної групи були також рандомним чином відібрані 25 молодих сімей (50 осіб) киян, які від початку війни не змінювали своє місце проживання та не були свідками активних бойових дій і не брали в них участі. Обидві групи були співставні за віком (середній вік респондентів експериментальної групи 26,2 роки, контрольної групи – 28,1 роки), родинним складом (подружжя з 1-2 дітьми), рівнем освіти (незакінчена вища освіта) та середнім матеріальним добробутом.

Методики емпіричного дослідження: опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) [19]; методика «Установки в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина) [19]; методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська) [19, с. 417]; тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко [19, с. 433]; шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10).

Статистична обробка результатів дослідження: накопичення, сортування та візуалізація дослідницької інформації здійснювалися в програмі Microsoft Excel. Для статистичного аналізу отриманих емпіричних даних застосовувалася програма IBM SPSS (Statistical Package for the Social Science) «Статистичний пакет для соціальних наук» 2022 року. Статистичні розрахунки здійснювалися за допомогою онлайн-калькулятора Social Science Statistics. Оцінка статистичної достовірності та значущості результатів дослідження відбувалася за допомогою t-критерію Стюдента та дисперсійного аналізу ANOVA. Для визначення наявності зв'язку між досліджуваними показниками використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r_{xy}$ ), для тлумачення якого обчислені значення порівнювалися з даними таблиці Чеддока. Для визначення впливу фактору воєнної психотравми на функції сім'ї використовувався критерій хі-квадрат ( $\chi^2$ ), обчислення якого здійснювалося за допомогою 4-польних таблиць.

У результаті проведеного дослідження виявлено, що в сімей вимушених переселенців наявний високий рівень неконструктивних



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

шлюбних установок, депресивних симптомів у вигляді загальмованості емоційно-вольового реагування, слабкості, апатії та інших сильно виражених розладів депресивного кола, в поєднанні із почуттям провини. Респондентам із родин переселенців було властиве викривлення та неусвідомлення психотравмуючої інформації, завдяки переважанню захисних механізмів раціоналізації, інтелектуалізації, ізоляції, витіснення, заперечення. Також у них були значно вираженими емоції агресії та гніву. Виявлений високий рівень соматизації тривоги свідчить про підвищений ризик розвитку в респондентів обох досліджуваних груп психосоматичної симптоматики як наслідку воєнної психотравми, а також може вказувати на наявність прихованої (соматизованої) депресії. У членів сімей переселенців психоемоційне застрягання на психотравмі було істотно більш вираженим, що здійснювало вкрай негативний вплив на сімейні взаємовідносини, підвищуючи рівень конфліктності та використання неконструктивних підходів щодо вирішення проблем. У респондентів експериментальної групи виявлене більш оптимістичне ставлення до людей, при меншій орієнтації на обов'язок. Також встановлено, що діти є провідною цінністю для переважної більшості респондентів обох груп.

Показник автономності членів подружжя був більш вираженим в експериментальній групі, що можна розглядати як наслідок трансформації структури та функцій родини внаслідок воєнної ситуації, зниження можливості надання родинної підтримки. При цьому було виявлене лояльне ставлення до розлучення, при зниженні орієнтації на романтичну любов, що свідчить про збільшення ризику розпаду подружніх стосунків та руйнування шлюбу під час війни.

У сім'ях переселенців, евакуйованих із зони активних бойових дій, виявлене переважання більш традиційного, патріархального уявлення про роль жінки в родині, та більш бережливе ставлення до грошей. Водночас у сім'ях переміщених осіб характер спілкування в родині виявився більш довірливим, погляди членів подружжя більше подібні між собою, у відносинах між ними більше взаєморозуміння, при відсутності психотерапевтичного впливу сімейного спілкування, що

перешкоджає виконанню сім'єю захисної та підтримуючої функцій та свідчить про виснаження адаптаційних ресурсів родини внаслідок травми.

Отримані результати дослідження дозволяють стверджувати, що, попри загрозу шлюбним стосункам через комунікативні проблеми, недостатність взаєморозуміння, зниження адаптаційного потенціалу родини та зменшення можливості щодо виконання її основних функцій, що найбільше виражене в сім'ях, евакуйованих із зони активних бойових дій, індекс задоволеності шлюбом свідчить про його відносно благополуччя. Невизначеність тривалості воєнної психотравми, непередбачуваність майбутнього становлять значний ризик щодо загострення сімейних проблем, особливо в евакуйованих родинах, однак виявлені негативні характеристики шлюбних стосунків є тимчасовими та мають значний відновний потенціал. Щоб визначити, наскільки порушення сімейних функцій залежить від сили психотравмуючої воєнної ситуації, було розраховано критерій хі-квадрат (табл. 1.).

Таблиця 1

**Приклад розрахунку критерію хі-квадрат**

	Category 1	Category 2	<i>Marginal Row Totals</i>
Group 1	38	8	46
Group 2	29	21	50
<i>Marginal Column Totals</i>	67	29	96 (Grand Total)

Як видно з даної таблиці, конфліктні взаємини, порушення виховної, комунікативної, захисної та інших сімейних функцій було виявлено в 38 осіб із 46 респондентів експериментальної групи та в 29 осіб із 50 респондентів контрольної групи. В результаті проведення статистичних розрахунків було встановлено, що критерій хі-квадрат дорівнює 6,8818, р-значення становить 0,008708 ( $p < 0,05$ ), що свідчить про статистичну значущість отриманого результату. Статистика хі-



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

квадрат з поправкою Єйтса становить 5,7641, р-значення становить 0,016357 ( $p < 0,05$ ). Отже, можна стверджувати, що сила психотравмуючої ситуації є статистично значущим фактором ризику порушення сімейних взаємовідносин, тому сім'ї, евакуйовані із зони бойових дій, потребують постійного психологічного супроводу, психокорекційних втручань.

Отже, у статті визначено сутність сім'ї як малої соціальної групи, заснованої на об'єднанні людей на основі шлюбу та родинних зв'язків, спільного проживання, майнових, юридично-правових, матеріальних функцій, моральних норм і ціннісних орієнтацій, та окреслено її роль у житті людини. Виявлені особливості трансформації сімейних взаємовідносин внаслідок переживання ситуації повномасштабної війни. Встановлено, що найбільш негативно ситуація війни впливає на виховні та комунікативні функції родини. З'ясовано, що війна як кризова подія має неоднозначний вплив на сімейні стосунки, вона створює та загострює сімейні кризи, але водночас сприяє перегляду ціннісних орієнтацій, зміцненню родинних зв'язків, коли сім'я стає осередком підтримки та мотивує до витримки в складні часи.

У членів сімей, евакуйованих із зони активних бойових дій, виявлений високий рівень неконструктивних шлюбних установок, наявність депресивних симптомів у вигляді загальмованості емоційно-вольового реагування, слабкості, апатії, соматизації тривоги, а також агресії та гніву, в поєднанні із почуттям провини, викривленням та неусвідомленням психотравмуючої інформації, переважанням захисних механізмів раціоналізації, інтелектуалізації, ізоляції, витіснення, заперечення. Психоемоційне застрягання на психотравмі здійснює вкрай негативний вплив на сімейні взаємовідносини, підвищуючи рівень конфліктності та використання неконструктивних підходів щодо вирішення проблем.

Виявлена негативна динаміка сімейних взаємовідносин внаслідок впливу воєнної ситуації обґрунтовує необхідність психологічного супроводу, психокорекційних і психотерапевтичних втручань щодо сімей, евакуйованих із зони активних бойових дій, та виявлено значний потенціал щодо відновлення функцій таких сімей.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

### Література:

1. Афанасьєва Н. Є. Психосоціальний підхід у консультуванні клієнтів із симптомами ПТСР. *Бочаровські читання*. Харків, 2016. С. 61-66.
2. Василенко О. М. Особливості психолого-педагогічного супроводу підлітків, переселених із зони бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, 2018. № 1. С. 116-119.
3. Гірченко О. Попередження психотравм при різних реакціях на вплив психогенних чинників. *Psychology Travelogs*, 2023. № 1. С. 64-76.
4. Годєцька Т. Девіантність взаємовідносин у сім'ях учасників АТО. Інформаційно-аналітичний аспект. *Молодь і ринок*, 2021. № 10. С.196.
5. Гошовський Я. Особливості сімейної конфліктології у сучасних вітчизняних військово-психологічних дослідженнях. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики*. 2022. С. 137.
6. Гульченко Г.Р. Особливості і проблеми сучасної сім'ї. Миколаїв, 2023. 104 с.
7. Дьоміна Г. А. Вплив сімейних цінностей на формування ціннісних орієнтацій дітей та підлітків (в умовах війни в Україні). *Рецензенти*, 2023. С. 188.
8. Кононенко О. І. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції. *Психологія та соціальна робота*, 2022. № 1-2 (55-56). С. 71-79.
9. Корольчук М. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Держава і право України в умовах воєнного стану*, 2022. ISSN 2078-3566 555
10. Котлова Л. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану / Котлова Л.О., Долінчук І.О., Ілющенко І.О. *Габітус*, 2023. № 53. С.63-68.
11. Лозова А. Ю. Соціологічні аспекти вивчення конфліктів сучасної української сім'ї. Миколаїв, 2022. 74 с.





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

12. Лукашевич М. П. Соціологія сім'ї: теорія і практика: навч. посібник. Київ: ППК ДСЗУ, 2012. 186 с.

13. Максимова Н. А. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. *Інформаційно-методичний збірник*, 2014. С. 39-52.

14. Марциняк-Дорош О., Васильєва О., Слободяник В., та ін. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність особистості. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*, 2023. № 5 (35).

15. Оверчук В. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*, 2022. № 12 (30).

16. Предко В. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці МАУП. Психологія*, 2023. № 3 (56). С. 78-84.

17. Свідерська О. Психологічні особливості адаптивного потенціалу осіб, котрі працюють в екстремальних ситуаціях. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020. С. 153-159.

18. Сингаївська І. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни / І. Сингаївська, Н. Осауленко. *Вчені записки Ун-ту «КРОК»*, 2023. № 3 (71). С. 125-134.

19. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посібник / Р. П. Федоренко. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.

20. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС. Спеціальний випуск*, 2022. № 2. С.550-557.

21. Щацька М. С. Сім'я як мала соціальна група та соціальний інститут. *Економіка інноваційної діяльності підприємств. Соціологія, політологія, право*, 2019. С.526-527.

22. Hrynzovskiy, A. M., Bielai, S. V., Kernickyi, A. M., et al. (2022). Medical, social and psychological aspects of assisting the families of the military personnel of Ukraine who performed combat tasks in extreme conditions. *Wiadomosci Lekarskie*, Vol. 75, Issue 1, P. 2.

23. Semigina, T., Kachmaryk, A., & Karagodina, O. (2021). Analysing social needs of the Ukrainian Ex-Combatants: Looking on the lived



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

experience. *Traektoriâ Nauki=Path of Science*, Vol.7, Issue 6, pp. 3001-3011.

24. Slyusar, L. (2023). Ukrainian family in the conditions of war. *Demography and social economy*, 52(2).

25. Vishnevskaya, O. P. (2022). The Psychological Effect of The War in Ukraine on Domestic Family Relations, In *The 9 th International scientific and practical conference «Modern research in world science» (November 28-30, 2022) SPC «Sci-conf. com. ua»*, Lviv, Ukraine, 1977 p., p. 1038.

**Інокентій Корнієнко**

*професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри психології  
Мукачівський державний університет  
м. Мукачево (Україна)*

### **КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК КОМПОНЕНТ РЕСУРСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ**

Воєнний стан є надзвичайною ситуацією, яка спричиняє серйозні загрози психічному здоров'ю цивільного населення. Люди стикаються з травматичними подіями, такими як втрати близьких, руйнування помешкань, насильство та постійний стрес, пов'язаний з воєнними діями. У таких умовах збереження та відновлення психічного здоров'я є життєво важливим завданням, оскільки психічні розлади можуть мати тривалі та руйнівні наслідки для особистості та суспільства. Тому розуміння ресурсних можливостей для подолання психологічних труднощів під час війни є надзвичайно актуальним питанням.

Загрози психічному здоров'ю в умовах воєнного стану включають численні психотравмуючі фактори, такі як пережиті втрати близьких, жорстокість та насильство, руйнування домівок та інфраструктури, а також постійна загроза життю та безпеці. Ці фактори можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, та розлади



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

харчової поведінки. Особливо вразливими до негативних наслідків війни є діти, підлітки та люди похилого віку, які можуть зазнавати тривалих психологічних травм та порушень у розвитку.

Однак, незважаючи на ці серйозні виклики, кожна особистість має певні внутрішні ресурси та можливості для збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. До них належать стійкість та життєстійкість – здатність витримувати стрес та адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Когнітивна гнучкість та адаптивність також є важливими якостями, які дозволяють змінювати свої переконання, думки та поведінку відповідно до мінливих обставин.

Варто зазначити, що для ефективного збереження та відновлення психічного здоров'я потрібен комплексний підхід, який поєднує як особистісні, так і соціальні ресурси. Розвиток стійкості, самоефективності та когнітивної гнучкості є важливими особистісними якостями, які допоможуть впоратися з психологічними труднощами.

У збереженні та відновленні психічного здоров'я в умовах воєнного стану копінг відіграє надзвичайно важливу роль. Копінг – це сукупність свідомих стратегій і способів поведінки, які людина використовує для подолання стресових ситуацій та складних життєвих проблем.

По-перше, ефективні копінг-стратегії є важливим особистісним ресурсом для зміцнення психічного здоров'я під час війни. Використання таких копінг-стратегій, як проблемно-орієнтований копінг (активні дії для розв'язання проблеми), пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка ситуації, може допомогти людині краще впоратися зі стресом, знизити рівень тривожності та депресії, а також підвищити стійкість до психологічних травм.

По-друге, розвиток навичок ефективного копінгу є ключовою складовою багатьох психологічних інтервенцій та програм психологічної реабілітації для постраждалих від воєнних дій. Навчання когнітивно-поведінковим, нарративним, арт-терапевтичним та іншим копінг-технікам допомагає людям оволодіти адаптивними способами подолання травматичного досвіду, регулювати емоції та



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

відновлювати психологічне благополуччя.

Крім того, копінг тісно пов'язаний із соціальними ресурсами. Пошук емоційної та інструментальної підтримки в сім'ї, громаді чи групах самопомоги є важливою копінг-стратегією, що сприяє збереженню психічного здоров'я. Навпаки, відсутність ефективних копінг-стратегій і соціальної підтримки може призвести до використання неадаптивних способів подолання стресу, таких як вживання психоактивних речовин чи надмірне уникнення.

Таким чином, копінг є центральним компонентом ресурсних можливостей для збереження психічного здоров'я в умовах війни. Він включає як внутрішні ресурси особистості (копінг-стратегії, навички саморегуляції), так і зовнішні ресурси (соціальна підтримка). Розвиток ефективних копінг-стратегій та створення умов для їх застосування є пріоритетним завданням у контексті психологічної допомоги цивільному населенню під час воєнного стану.

Наявні дослідження надають перші докази щодо симптомів втрати психічного здоров'я під час російського вторгнення – включно з психологічним дистресом, тривогою, депресією та безсонням [2].

Українці, які постраждали від російського вторгнення, застосовували різноманітні продуктивні проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як активне подолання та планування, а також емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як використання інструментальної підтримки, відсторонення від проблемної поведінки та самовідволікання, щоб впоратися з цими викликами для психічного здоров'я. Ці висновки підкреслюють необхідність професійної медичної допомоги та психологічного консультування для громадян під час війни [2].

Корекція копінг-поведінки є одним з ефективних шляхів для відновлення психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану. Цей підхід передбачає зміну неадаптивних стратегій подолання стресу на більш конструктивні та здорові. Відновлення психічного здоров'я шляхом корекції копінгу може здійснюватися через різноманітні методи та техніки:

- когнітивно-поведінкова терапія: цей метод спрямований на



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

виявлення та заміну дисфункційних думок і переконань, що породжують неефективні копінг-стратегії;

- тренінги стрес-менеджменту та емоційної саморегуляції: ці програми навчають ефективним технікам релаксації, медитації, дихальним вправам, які дозволяють краще контролювати емоції та зменшувати вплив стресу;

- наративна терапія: ця форма психотерапії допомагає людям переосмислити свої життєві історії та травматичний досвід, знайти нові перспективи та ресурси для подолання складних ситуацій;

- арт-терапевтичні методи: використання різних видів мистецтва (малювання, ліплення, музики тощо) може стати безпечним способом вираження емоцій та переживань, пов'язаних з воєнним часом, і розвинути творчі копінг-стратегії;

- психоедукація та тренінги навичок копінгу: ці програми спрямовані на підвищення обізнаності про ефективні стратегії подолання стресу та надання практичних інструментів для їх застосування;

- групова терапія та підтримуючі групи: участь у групових заняттях дозволяє отримати соціальну підтримку, обмінятися досвідом застосування копінг-стратегій та навчитися новим навичкам від інших учасників;

- формування стійкості (резилієнсу): розвиток стійкості – здатності успішно адаптуватися до складних життєвих обставин – є ключовим завданням корекційних програм;

- сімейна терапія та залучення родини;

- інтеграція культурних та духовних практик: культурні та духовні традиції можуть бути цінними ресурсами для розвитку здорових копінг-стратегій. Інтеграція таких практик, як медитація, молитва, ритуали чи звернення до культурних переконань, може надати сенс і допомогти людям знайти внутрішню силу та стійкість у складних обставинах війни;

- онлайн- та мобільні інтервенції: з огляду на обмеженість доступу до психологічної допомоги під час воєнних дій, онлайн- та мобільні інтервенції можуть стати ефективним способом корекції



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

копінг-поведінки.

Betancourt TS, Meyers-Ohki SE, Charrow AP, Tol WA окремо виділяють стратегії для дітей [1]:

- знаходження втіхи в освіті: незважаючи на їхні скрутні обставини, діти часто знаходять розраду в здобутті освіти. Школи та неформальні навчальні простори можуть забезпечити відчуття нормальності та повсякденного розпорядку, що дозволяє відволіктися від хаосу назовні;

- гра та творче самовираження: гра є природною та життєво важливою частиною дитинства, навіть у конфліктних ситуаціях. Діти часто використовують гру та творчі заняття, такі як малювання чи розповідання історій, щоб виразити свої почуття та переживання, сприяючи розвитку стійкості;

- техніки усвідомленості та заземлення: деякі діти можуть інтуїтивно розвинути техніки заземлення, щоб впоратися з інтенсивним страхом або тривогою. Ці методи передбачають зосередження на фізичних відчуттях або ритмі дихання. Інші також можуть навчити їх цим технікам, прагнучи допомогти їм впоратися з їхніми ситуаціями;

- релігійні та культурні практики: релігійні переконання та культурні обряди можуть надати основу для розуміння та подолання несприятливих обставин. Ці практики приносять розраду, відчуття мети та зв'язок з більшою спільнотою;

- гумор і позитивне мислення: гумор може бути вирішальною стратегією подолання. Легке ставлення до ситуацій допомагає зберегти почуття позитиву та надію. Подібним чином, діти можуть навчитися позитивно мислити або уявляти краще майбутнє;

- вирішення проблем і адаптивність. Діти часто демонструють високий рівень навичок вирішення проблем та адаптивності, які вважаються хорошими механізмами подолання. Ці навички дозволяють їм орієнтуватися та вижити у складних для них умовах.

Таким чином, відновлення психічного здоров'я шляхом корекції копінг-поведінки є комплексним завданням, що вимагає застосування різноманітних підходів та методів, а також врахування



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

індивідуальних, сімейних, культурних та контекстуальних чинників. Це потребує міждисциплінарної співпраці психологів, терапевтів, соціальних працівників та представників громадських організацій для надання всебічної допомоги постраждалим під час війни.

**Література:**

1. Betancourt TS, Meyers-Ohki SE, Charrow AP, Tol WA. Interventions for children affected by war: an ecological perspective on psychosocial support and mental health care. *Harv Rev Psychiatry*. 2013 Mar-Apr; 21(2):70-91.
2. Xu, Wen & Pavlova, Iuliia & Chen, Xi & Petrytsa, Petro & Graf-Vlachy, Lorenz & Zhang, Stephen. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *The International journal of social psychiatry*. 2023. 69 с.

**Сергій Корон**

*майор, слухач кафедри внутрішніх комунікацій  
Національний університет оборони України  
м. Київ (Україна)*

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АНТИЦИПАЦІЇ ЯК ЕЛЕМЕНТИ  
ПРЕВЕНТИВНОЇ АДАПТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ДО УМОВ СУЧАСНОГО БОЮ**

Дослідження формування превентивної адаптивності військовослужбовців Збройних сил України до бойових умов та проходження процесу адаптації до військово-професійної діяльності в цілому залишаються надзвичайно актуальними в сучасній психології, що значною мірою зумовлено надвисокою інтенсивністю російсько-української війни. Серед складових перемоги в бою важлива частка належить психологічній підготовленості військовослужбовця, адже воєнна наука доводить, що зазвичай перемагає той, хто краще підготовлений професійно, досконало володіє своєю зброєю і тактичними навичками, психологічно більш стійкий до впливу різноманітних бойових стрес-факторів, здатний до самоконтролю та саморегуляції. Велике значення для успішного виконання бойового



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

завдання в екстремальних, напружених та швидкоплинних умовах сучасного бою повинно надаватися розвитку у військовослужбовців оперативного мислення та прогностичних, випереджальних спроможностей – антиципації.

Превентивні внутрішні та зовнішні (поведінкові) зміни людини, описані в роботах П. К. Анохіна, Н. О. Бернштейна, Б. Ф. Ломова, О. М. Суркова, підтверджують, що адаптація починається вже в період, що передує впливу, на який суб'єкт спрямовує свою увагу. В результаті запускаються адаптаційні процеси, часто ще до настання змін зовнішніх умов життєдіяльності. При цьому специфічність пристосування зростає в міру зростання інформації про передбачувану ситуацію і повністю відповідає очікуваним умовам діяльності [1, 2].

Превентивна адаптація – це процес завчасних внутрішніх змін та активного зовнішнього пристосування суб'єкта до майбутніх нових умов існування, що відбувається на основі антиципації цих умов, релевантний потенціалу суб'єкта, силі та якості впливу зовнішніх факторів, що приводить до суб'єктивно та об'єктивно позитивно оцінюваних результатів у широкому класі аналогічних ситуацій.

У найширшому сенсі слова антиципація – це здатність людини діяти з певним просторово-часовим випередженням. У психологічному плані антиципація, що базується на випереджальній роботі психіки, являє собою прояв пізнавальної активності суб'єкта діяльності, що дає змогу у відповідь на стимули, які діють у теперішньому, передбачати майбутні події, використовуючи накопичений досвід. Ефекти антиципації виникають не тільки на усвідомлюваних рівнях відображення дійсності, що відносяться до регулювання свідомої професійної діяльності, а й на субсенсорному (неусвідомленому) рівні у вигляді інтуїтивних передчуттів. Передбачення або прогнозування є складним процесом пізнавальної діяльності людини.

У військовій діяльності мислення насамперед передбачає оперативність та прогностичність, оскільки спрямоване на розгадування тактичних задумів і намірів ворога, зачасту в умовах невизначеності, неповної і не завжди достовірної інформації. В результаті перемога над ворогом залежить від великої кількості





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

суб'єктивних і об'єктивних чинників, які важко піддаються свідомої формалізації, а часом не можуть бути навіть обраховані раціонально. Будь-яка тактично спрямована дія є наслідком ухвалення рішення про те, як діяти і в який момент починати дію, а в умовах постійної загрози для життя військовослужбовця прийняття такого рішення триває долі секунди. Такого роду дії і відповідні їм рішення вимагають від військовослужбовців оперативного виявлення, розрізнення, виділення та оцінки тієї чи іншої інформації під час перцептивного, емоційного та когнітивного сприйняття бойових ситуацій, а також мінімізації затримки між прийняттям рішення і дією. Умовно кажучи, в реальному бою дія передує розуму, природна рефлексія людини згортається до інстинктів. Повною мірою це стосується і прийняття так званих прогностичних рішень, ґрунтованих на різних ефектах антиципації (передбачення).

Бій створює потужний психологічний тиск в першу чергу на військовослужбовців, які безпосередньо зустрічають ворога зі зброєю в руках на лінії взводних опорних пунктів. У бойовій обстановці головними причинами прийняття хибного рішення можуть стати: загроза життю й відповідальність за виконання завдання, недостатність і невизначеність інформації, що надходить, дефіцит часу при прийнятті рішень і здійсненні бойових дій, невідповідність рівня професійних навичок, психологічна невідповідність до виконання конкретного завдання, невпевненість у надійності зброї, відсутність довіри до командування, фактори ізоляції тощо. Тому для ухвалення обґрунтованих прогностичних рішень щодо вибору ефективних тактичних дій у перебігу бою військовослужбовець має спиратися не тільки на раціональне сприйняття ситуації, а й на власний досвід щодо реалізації тактико-спеціального, психічного та фізичного потенціалу [3].

У військовій діяльності процеси антиципації становлять неодмінну умову успішності та ефективності тактичних дій військовослужбовців. Основа тактичної майстерності – це тактичні знання, уміння, навички та певні якості оперативного мислення. Отже, деяким аспектам мислення і процесу антиципації необхідно приділяти особливу увагу,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

тому що модель майбутньої тактики бою стає дієвим орієнтиром, з яким співвідносяться рівні всіх видів підготовленості військовослужбовців, а виконання наміченого імовірного тактичного плану пов'язане з розв'язанням численних тактичних завдань. Специфіка військово-професійної діяльності зумовлює різноманітність і варіативність форм планування і розв'язання завдань у конкретному бою. У загальному вигляді ці форми планування складають тактичний план, тобто систему прогностичних рішень, що визначають добір найефективніших засобів і методів у напрямку реалізації поставлених завдань і цілей. Тому тактичний план – це вихідна прогнозована модель тактики, розрахована на конкретний бій. При цьому об'єктом рішення є, як правило, обстановка, що динамічно змінюється і яку важко передбачити, зокрема дії та поведінка ворога. Звідси підвищена вимога до якості рішень військовослужбовця – вони мають бути адекватними й обґрунтованими, оскільки виправити їх дуже складно внаслідок швидкоплинності та незворотності бойових ситуацій.

Основним компонентом структури раціонального та інтуїтивного прийняття рішень є варіативність «розумового образу» бою на основі минулого досвіду. Саме тому під час проведення цільової та спеціальної, фахової та психологічної підготовки до конкретного виду бойових дій (безпосереднього бойового завдання) має бути проведено моделювання з максимальним наближенням саме до тих умов бою, які плануються та передбачаються, з розіграшем інструкторами варіантів дій «за противника». Це дозволить військовослужбовцям під час відпрацювання навчально-бойових завдань отримати максимально можливу «палітру» варіантів та способів дій, а також позитивне підкріплення установки на виконання поставлених завдань. Чим менше інформаційних невідомих буде при підготовці та виконанні завдання, тим менше ризик непередбачуваних психо-емоційних зривів (психогенних втрат), і тим більше вірогідність ефективної адаптивної реакції військовослужбовців до бойових стрес-факторів.

Діяльність військовослужбовців перед бойовим виходом визначається також своєрідним уявним моделюванням основних



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

способів передбачуваної тактичної поведінки ворога. Із цим моделюванням пов'язані специфічні способи дезінформації противника – демонстративні або приховані дії, що часто відбуваються у формі маскування істинних дій з метою отримання заздалегідь запланованого результату. Під час підготовки та під час бою досвідчені воїни, як правило, шукають і вдосконалюють способи та прийоми тактико-психологічного впливу на ворога. Розв'язуючи завдання прогнозування, дуже важливо викликати противника на відповідні дії, які вигідні для виконання бойового завдання. Управління його активністю досягається шляхом передачі йому неправдивої інформації, маскуванням справжніх намірів, умінням стати на точку зору противника і розпізнати його справжній стан, високим рівнем розвитку спеціальних знань, просторових і часових (де, коли й у який момент почати дії) уявлень. Використання цих та інших тактико-психологічних прийомів у бою переслідує такі цілі та завдання: тримати супротивника в постійній нервовій, психічній і фізичній напрузі, зокрема й через постійну зміну темпу, підпорядкування його своїй волі та нав'язання йому свого тактичного плану, використання його помилок тощо. Важливе значення має здатність прогнозувати дії противника, вміння прораховувати його дії, міркувати і вирішувати за нього. Досвід російсько-української війни доводить, що недооцінка ворога призводить до тяжких наслідків.

Таким чином, підбиваючи підсумки дослідження психологічних аспектів антиципації, як елементу превентивної адаптивності військовослужбовців до умов сучасного бою, можна стверджувати такі попередні висновки:

1. Превентивна адаптація, як важливий процес завчасних внутрішніх змін та активного зовнішнього пристосування військовослужбовця до майбутніх надекстремальних умов сучасного бою, відбувається в тому числі на основі антиципації.

2. Антиципація, як здатність людини діяти з певним просторово-часовим випередженням, є важливою складовою превентивної адаптивності військовослужбовців до умов сучасного бою.

3. В процесі підготовки до виконання бойових завдань велику роль



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

відіграють: тактичне планування, оперативне мислення, формування «розумового образу» майбутніх дій, який містить систему прогностичних (антиципаційних) рішень, що визначають добір найефективніших засобів і методів, необхідних для реалізації поставленої мети.

4. Елементи антиципації особливо значущі в діях військовослужбовців безпосередньо на полі бою, використанні досвіду та інтуїтивних відчуттів на його основі, прийомах тактико-психологічного впливу на ворога.

**Література:**

1. Левченко Т. І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності: монографія. Вінниця: Нова Книга, 2011. 448 с..

2. Яковицька Л. С., Горський О.М., Лич О.М. Готовність до ризику як складова соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія.* 2023. Вип. 2(23). С.175-181.

3. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: метод. посіб.: за редакцією генерал-майора В. Клочкова. К.: НДЦ ГП ЗС України. 2023. 337 с.

***Yuliia Kravchenko***

*master of psychology,*

*postgraduate student of the Aviation Psychology Department of the*

*National Aviation University*

*Kyiv (Ukraine)*

*psychologist of the Out-of-School Counseling Department of the*

*Department of Education and Youth*

*Tartu (Estonia)*

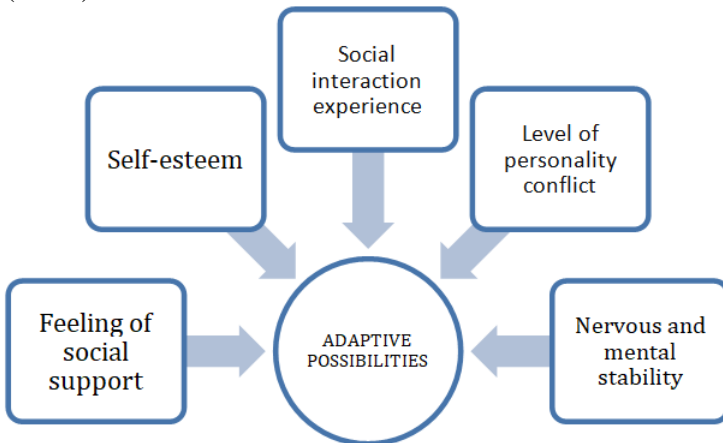
**THE IMPACT OF PARENT-CHILD INTERACTION ON THE  
SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION PROCESS OF  
REFUGEE STUDENTS (IN THE EXAMPLE OF SCHOOLS IN  
ESTONIA)**

The issue of social and psychological adaptation of refugee children is



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

quite relevant. The war in Ukraine disrupted, and altered the plans for the future of many people, caused losses (material, emotional, physical), and forced families to seek protection abroad, relocating to unfamiliar places. Let's consider the launch of the adaptation mechanism. The adaptation process is implemented every time significant changes occur in the «organism-environment» system and promotes the formation of a new homeostatic state, which makes it possible to achieve the maximum efficiency of physiological functions and behavioural reactions. All processes occurring in the body are aimed at maintaining a state of balance in response to the negative impact of the environment. Special importance is attributed to the organism's ability to adapt to critical situations, complex life conditions, and situations of significant change. During this period, individuals may experience significant physical and psychological overload, an inability to cope with the situation in the usual ways, and the lack of an opportunity to find new resources. This is the dynamic aspect of the adaptation process – adaptation to changing environmental conditions [2, p.196]. For successful social-psychological adaptation to new conditions in critical situations, the adaptive capabilities of the individual become crucial (Pic.1.).



Pic. 1. The structure of adaptive capabilities of the individual

The adaptive capabilities of an individual, can include: nervous-psychological resilience, self-esteem, sense of social support, level of personal conflict, and experience of social interaction [5, p. 94].

Let's consider the most significant ones in the context of studying the process of social-psychological adaptation of refugee students. The social support of children encompasses four main aspects: instrumental, informational, group, and emotional[6]. Instrumental and informational support, first of all, are provided by the state and educational institutions. It includes all materials necessary for training, the organization of the training process and an available informative field. Group support can be implemented both within and outside of school. First of all, it is the provision of a friendly environment in the educational team, an atmosphere of acceptance and safety. It also includes opportunities for self-realization, involvement in various activities, and attending additional classes that align with the child's interests. Emotional support, provided by close individuals such as friends, parents, or other family members, is crucial for adaptation. It involves trust, acceptance, and care, essentially, typical human support. It's essential to recognize that besides fulfilling basic needs, children in difficult situations require protection, support, and the opportunity to discuss potentially traumatic events with a «safe» adult. Therefore, supporting and reinforcing children's coping mechanisms during the crisis period should include supporting parental upbringing and constructive parent-child communication [1, p.54].

During the provision of psychological support to Ukrainian students studying in schools in Estonia, a study was conducted to identify productive mechanisms for overcoming adaptation difficulties. Analyzing students' perceptions of social support [3], we found that children who received adequate social support from family members had a more effective adaptation process (Table 1).

As we can see from the data in the table, among students who primarily feel support from friends and close people, the majority have average and low levels of adaptation, and none of the respondents have a high level. At the same time, among students who feel the most support specifically from their families, only 7% have a low level of adaptation, 79% have an average, and 14% have a high level.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Table 1

**The percentage ratio of student's perception of social support to their level of school adaptation**

		Subscales of social support		
		Family	Friends	Close people
The level of adaptability at school	low	7	46	34
	medium	79	54	66
	high	14	0	0

The study of the family's influence on social-psychological adaptation has provided an understanding that through parents, we can influence children's adaptation process in new schools, as effective interaction between parents and children can serve as the foundation for successful adaptation. Productive parent-child interaction activates important mechanisms for successful adaptation, both external and internal.

A more complex situation has been identified in distant families, and currently, among families living abroad, there is a large number of such families. A distant family is understood as a family in which one of the parents lives at a distance from others [4, p.27]. To address this situation, one of the possible approaches was chosen – involving the other parent in remote mode or involving other adult family members who are currently living nearby, especially if the child has developed warm relationships with this person.

The group of parents who participated in the study attended a series of meetings with a psychologist, both in group and individual formats. The meetings aimed to help parents understand their role and significance in the process of their children's adaptation to the new learning environment, acquire skills in supporting their children, develop adequate self-esteem in them, and enhance their social and communicative skills. After providing support to the parents, the children's adaptation process occurred much more effectively, as evidenced by subsequent research (Table 2).



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Table 2

**The level of adaptability at school in percentage for students whose parents attended a series of meetings with a psychologist**

Level of adaptability at school:		
low	medium	high
0	56	44

As we can see from the results of the repeated study of the level of school adaptation, none of the respondents had a low level of adaptation, 56% had an average level, and 44% had a high level. Importantly, for all participants in the study, the focus on perceiving social support shifted significantly towards support from the family.

Therefore, the impact of parent-child interaction on the process of social-psychological adaptation of refugee students in a new learning environment is a relevant issue and requires further detailed research and application of research results in practice.

**References:**

1. Kalashnyk, O.I. (2022). Psychological Support and Assistance to Children Who Have Experienced Traumatic Events: Educational Methodological Guide. Kyiv.
2. Lazurenko, S.I., Biloshitsky, S.V., Semenov, A.M. (2014). Adaptation and Adaptive Capabilities of Human. Current Issues of Education and Upbringing of People with Special Needs. No. 11. Kyiv.
3. Melnyk, Y.B., Stadnyk, A.V. (2023). Multidimensional Scale of Perceived Social Support: Methodological Guide (Ukrainian version). Kharkiv. [Online] Available at: <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
4. Skyba, S.A., Dmytryshyn, M.V. (2023). Influence of Parental Concepts and Behavior on the Formation of Negative Self-Image and Low Self-Esteem in Children: Monograph. Ivano-Frankivsk: NAIR.
5. Tkachishyna, S.R. (2021). Features of Social-Psychological Adaptation of Personality in Crisis Situations: Collection of Scientific Works. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Psychology. Simferopol.
6. «Don't Stay Alone: How Social Support Improves Our Mental





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Health» / Project «Mental Health for Ukraine – MH4U»: Website. URL:  
<https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/ne-zalyshatysya-sam-na-sam-yak-soczialna-p>

*Леся Литвинчук  
професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**ДО ПРОБЛЕМИ ОЦІНКИ СИТУАЦІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ЯК  
ФАКТОР БЕЗПЕЧНОГО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ:  
ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ**

Оцінка ситуаційної обізнаності має важливе значення, має практичну та теоретичну цінність, особливо коли мова йде про авіаційну складову цього феномену та особливе значення в авіації для безпечного прийняття рішень.

Дослідження авіаційної безпеки призвели до значного прогресу в авіаційній галузі. Ці дослідження включали людський фактор, передові технології, моделі оцінки ризику, а також обчислювальні й експериментальні методи, щоб зробити літаки безпечнішими, для людей надійнішими, а «прийняття рішень» кращим.

Проте викликає занепокоєння щодо покращення безпеки польотів, оскільки кількість аварій зі смертельними наслідками зростає із збільшенням повітряного руху. Як свідчить аналіз Хюслер М. і Строб А. щодо «людського фактору», людські помилки були пов'язані із оцінкою ситуаційної обізнаності, яка була виявлена у 88% аварій комерційних авіакомпаній [3].

Це передбачає висвітлення питання про рівні сприйняття, розуміння та проєкції у людей. Точна оцінка ситуаційної обізнаності на цих трьох рівнях має вирішальне значення для пом'якшення ситуації щодо хибного темпу моніторингу складних сценаріїв в авіаційному контексті.

Усвідомлення ситуації це розуміння поточної ситуації в умовах



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

складного середовища, яке є критичним компонентом у сприйнятті обробки інформації [3]. Оцінка усвідомлення ситуації вважається необхідною в різних сферах авіаційної складової [1], особливо важливою у військових операціях у контексті безпечного прийняття рішення в авіації [5].

Широко визнана концепція оцінки усвідомлення ситуації була сформульована головним науковим співробітником ВПС США Мікою Ендслі, ще наприкінці 80-х років [2]. Оцінка ситуаційної обізнаності характеризується трьома складними рівнями.

Перший рівень передбачає сприйняття факторів навколишнього середовища.

Другий рівень вказує на розуміння цих факторів щодо цілей авіатора.

Третій рівень інтерпретує прогнозування операційної системи для своєчасного прийняття рішень.

У сукупності цей процес прояснює загальний стан розуміння льотчиком критичних елементів у складному середовищі в межах часу та простору [6].

Важливо розуміти, що розкриваючи питання оцінки ситуаційної обізнаності як фактору безпечного прийняття рішення не можна оминати «свіжі» дослідження сучасних вчених, що пропонують комплексний порівняльний аналіз із залученням двох типів фізіологічних записів, а саме: сигналів електроенцефалограми і зображень картування електричної активності мозку.

Застосування підходів на основі глибокого навчання, заснованих на біомедичних зображеннях, дало безпрецедентний рівень в різних сферах [4], але не достатньо та належним чином застосований для оцінки ситуаційної обізнаності як фактору безпечного прийняття рішення в авіації.

Мова йде про дослідження глибоких нейронних мереж, що використовуються для обробки зображень картування електричної активності мозку для оцінки ситуаційної обізнаності. Сигнали електроенцефалограми отримують шляхом підсилення та реєстрації спонтанних біопотенціалів мозку зі шкіри голови за допомогою



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

складних електронних інструментів. Сигнали електроенцефалограми розкладають за допомогою методу аналізу незалежних компонентів для отримання субкомпонентів, кожен з яких має певну активацію.

Кожен рядок матриці сигналу електроенцефалограми відображає зміну різниці потенціалів між кожним каналом і еталонним каналом з часом. Таким чином, порівняльний аналіз проводиться з двома модальностями за допомогою двох відмінних підходів.

Ці інновації підвищили комфорт пасажирів, підвищили безпеку перевезень і допомогли задовольнити зростаючий попит на авіаперевезення.

За даними Міжнародної організації цивільної авіації, у 2021 році по всьому світу авіатранспортом було перевезено 2,3 мільярда пасажирів, що менше, ніж у 2019 році через пандемію, однак нещодавні показники свідчать, що пасажиропотік відновився до рівня до пандемії та перевищив 4,6 мільярда пасажирів у 2023 році.

Дані дві модальності використовуються для автоматизації точної оцінки ситуаційної обізнаності за допомогою традиційного машинного навчання. За висновками дослідників, отримані кореляції та їх показники в сукупності підкреслюють потенціал розгортання різноманітних фізіологічних записів особистості як цінні обчислювальні інструменти для покращення оцінки ситуаційної обізнаності як фактору безпечного прийняття рішення.

Так, традиційно авіаційні психологи зосереджуються на розумінні глибинної природи та причин помилок пілота з метою підвищення безпеки польотів. Відомо, що існує принаймні чотири точки зору або підходи до вирішення проблеми «людського фактору» в контексті авіації. Мова йде саме про когнітивний, ергономічний, психосоціальний та організаційний підходи. На сьогоднішній день науковцями та практиками в авіаційній психології розроблено кілька різних стратегій для зменшення кількості та наслідків «людського фактору». Дані стратегії роботи включають такі складові як: навчання, дизайн кабіни, об'єднання екіпажів і HR. Наразі, коротко обговорюється кожен психологічний підхід до так званих «помилки людини» в авіації разом із відповідними стратегіями втручання.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Трирівнева оцінка ситуаційної обізнаності відіграє ключову роль в авіації, оскільки вона тісно пов'язана з втомою та когнітивними здібностями, забезпечуючи безперебійне та плавне виконання завдань для диспетчерів повітряного руху та операторів безпілотників. Однак досягнення точної ситуаційної обізнаності є серйозним викликом.

Не можна забувати при висвітленні цього питання і гендерний його аспект. Так, ґрунтуючись на теорії соціальних ролей Іґлі [4], де підкреслюється вплив соціальних ролей на розвиток та підтримку гендерних стереотипів і гендерних відмінностей у поведінці, зосередимось на тому, як суспільні очікування та ролі впливають на гендерні відмінності. Згідно дослідженню автора, була очевидна явна гендерна упередженість.

Однак на сьогоднішній день недостатнім є наявність систематичного дослідження, яке б відповідало на ключові запитання в цій галузі. Проводячи аналіз світової літератури з авіаційної безпеки, в тому числі і публікацій, взятих із бази даних Scopus було помітно, що передові засоби візуалізації, такі як VOSviewer і пакет Bibliometrix R спрямовані на вирішення чотирьох ключових питань, а саме:

Зміна фокусу досліджень авіаційної безпеки протягом останнього століття. Так, були досліджені різні аспекти, включаючи дизайн літака, людський фактор, організацію повітряного руху та розслідування аварій. Все це дає цінну інформацію про ключові сфери, що викликають занепокоєння, і підкреслюють міждисциплінарний характер досліджень авіаційної безпеки.

У дослідженнях акцентована увага на факторах, що сприяють розвитку безпеки авіації. Розглядаються внески країн, авторів і журналів.

Чимало досліджень присвячені вивченню авіаційної безпеки з часом. Отримані результати демонструють динамічний характер досліджень авіаційної безпеки та їх здатність реагувати на нові виклики та технологічний прогрес. Нарешті, це визначає критичні дослідницькі проблеми та прогалини в знаннях, пропонуючи ідеї для майбутніх напрямків досліджень.

Вирішення цих проблем може призвести до значного прогресу в



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

заходах безпеки, стратегіях зменшення ризиків і запобіганні нещасним випадкам. Отримані результати служать цінним ресурсом для дослідників, політиків і зацікавлених сторін у галузі, які прагнуть підвищити авіаційну безпеку та зменшити ризики в аерокосмічному ландшафті, що постійно розвивається.

**Література:**

1. Qinbiao Li, K. Kam, H. Ng, Simon C.M. Yu, Yin Yiu Cho. Recognising situation awareness associated with different workloads using eeg and eye-tracking features in air traffic control tasks, *Knowl. Base Syst.* 2023. pp.110179. <https://doi.org/10.1016/j.knosys.2022.110179>.
2. R. Mica, Endsley. *Situation awareness*. 2021. Chapter 17, John Wiley & Sons, Ltd, P. 434–455, <https://doi.org/10.1002/9781119636113.ch17>. ISBN 9781119636113.
3. Shuo Liu, Huan Liu, Vijay John, Liu Zheng. *Enhanced situation awareness through cnn-based deep multimodal image fusion*. 2020. *Opt. Eng.* 59 (5). P.110179053103, <https://doi.org/10.1117/1.OE.59.5.053103,053103>.
4. Thanh Nguyen, Chee Peng Lim, Ngoc Duy Nguyen, Lee Gordon-Brown. *A review of situation awareness assessment approaches in aviation environments*. 2019. *IEEE Syst. J.* 13 (3). P. 3590–3603, <https://doi.org/10.1109/JSYST.2019.2918283>.
5. Ting Zhang, Jing Yang, Nade Liang, Brandon J. Pitts & Denny Yu. *Physiological measurements of situation awareness: a systematic review* 2023. *Hum. Factors* 65 (5). P. 737–758, <https://doi.org/10.1177/0018720820969071>.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Оксана Лич**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри авіаційної психології  
Національний Авіаційний Університет  
м. Київ (Україна)*

**Єлизавета Брилова**

*здобувач вищої освіти  
Національний Авіаційний Університет  
м. Київ (Україна)*

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Стресові події є частиною буття сучасної людини та суспільства в цілому. Однак те, яку вони будуть мати силу впливу на особистість – руйнівну чи конструктивну залежить від її здатності приймати життєві виклики.

Спроби відрізнити корисний стрес, що допомагає людині ефективно функціонувати, від того, що погіршує її адаптацію та спричиняє проблеми зі здоров'ям були відображені у моделі «вікна толерантності до стресу». Автором цієї моделі є відомий нейробіолог Ден Сігел, який запропонував її у своїй книзі «Розвиток розуму» 1999 року [10]. Науковець вважає, що вікно толерантності – це зона оптимального збудження, така собі зелена зона, у якій людина почувається бадьоро та зосереджено, має інтерес до того, чим вона займається: навчання, роботи, стосунки тощо. Червона зона у межах цієї моделі це гіперзбудження. Для цієї зони характерні виражені реакції боротьби: втеча; імпульсивна, хаотична та ризикована поведінка; відчуття перевантаження; тривога; страх; паніка. Окрім зеленої та червоної зон, існує також жовта зона – це гіпозбудження, для якої характерна реакція завмирання. У такому стані людина переживає спустошення, відчуження та оніміння. Їй важко зосередитися на думках і почати хоч якось діяти, вона переживає безпомічність і безпорадність. Саме життєстійкість і забезпечує широту «вікна толерантності» [9].



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

У психологічній літературі можна знайти дослідження, що присвячені проблемі життєстійкості [3, 5, 7, 8] та резильєнтності [1, 2], яку інколи використовують як синонім життєстійкості. Життєстійкість – це здатність особистості до підтримання сталості функціонування особистості за несприятливих, кризових умов. Натомість резилієнс це процес або результат успішної адаптації до важких або складних життєвих обставин завдяки розумової, емоційної та поведінкової гнучкості та адаптації до зовнішніх і внутрішніх вимог [2]. Резилієнс може одночасно характеризуватись: – як стабільне психічне функціонування під час стресового впливу; – як швидке повернення до норми після деструктивних психотравмуючих чинників; – як здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування; – як результат подолання психологічної травми [4].

Розглянемо більш детально чинники та рівні реалізації життєстійкості. Резильєнтність властива не лише окремим індивідам, але й спільнотам, які під впливом кризових подій здатні досягати стабільного розвитку і реалізується на різних рівнях: індивідуальному, сімейному, командному або колективному та на рівні суспільства [1].

Особистості із розвинутими адаптивними здібностями притаманні наступні риси:

- володіння корисним мисленням;
- здатність до ефективних дій;
- усвідомлення власної цінності;
- розвинутий емоційний інтелект;
- раціональне використання своєї енергії, фізичних зусиль;
- активна та ефективно взаємодія із соціумом з орієнтацією на взаємодопомогу та підтримку, прояв альтруїзму.

Корисне мислення – це здатність критично оцінити нові обставини та прийняти правильне рішення із врахуванням існуючих загроз відповідно до ситуації. Негативні думки та емоції залишаються осторонь у людини із корисним мисленням. Особистість, завдяки цьому мисленню, здатна прийняти існуючу нову реальність та пристосуватись до неї. Корисне мислення включає також переоцінку, гнучкість, творчий підхід, здатність поглянути на ситуацію з іншої



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

точки зору тощо.

Ефективна дія – дія спрямована на адаптацію до нових умов із врахуванням сильних та слабких боків особистості. Цінності – це «маяк», який дозволяє обрати правильний шлях. Мотивація особистості до подолання несприятливих умов може виражатись таким чином: «Той, хто знає навіщо жити, знесе будь-які...» [6], що співзвучно змістовим характеристикам життєстійкості. Ефективна регуляція емоцій та енергії – заснована на володінні емоціями, саморегуляцією, самоуправлінні, самовдосконаленні. Взаємопідтримка та ефективна взаємодія – полягають у підтриманні та розвитку соціальних зв'язків, комунікаційних навичок. Це навички, що враховують взаємоповагу, дружбу, близькість, любов [7].

Для сімейного рівня важливими чинниками є:

- емоційні зв'язки між членами родини;
- комунікація, конструктивність та гнучкість вирішення проблем;
- можливість взаємопідтримки в родині, як емоційно, так і матеріально;
- душевна близькість;
- батьківські навички.

У робочих колективах або у командних групах наведемо необхідні чинники, які забезпечують сталість функціонування колективу:

- позитивний психологічний клімат,
- командна робота;
- наявність корпоративної політики;
- згуртованість.

До суспільних чинників належать:

- приналежність, тобто залученість до громадських організацій, спільнот, участь у різноманітних церемоніях, спільних заходах;
- згуртованість між людьми із спільними цінностями;
- зв'язаність, що включає якість і кількість зв'язків між членами громади, лояльність у стосунках, відповідальність, спілкування;
- колективна ефективність, як здатність до об'єднання та роботи разом.

Проаналізуємо компоненти життєстійкості: включеність, контроль,





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

прийняття виклику.

Включеність – характеризує здатність залишатись залученим у життя та відчувати сенс життя. Люди з високим рівнем включеності усвідомлюють свою самоцінність та мають цілі в житті. Включеність надає відчуття мети і призводить до розвитку соціальних зв'язків.

Контроль – переконання, що люди можуть своїми зусиллями впливати на оточення, життєву ситуацію, напрямок і на результат того, що навколо них відбувається, на відміну від того, щоб почувати себе жертвами обставин.

Прийняття виклику – всупереч загрозі сприйняття життєвих змін, як природних, так і позитивних у якості поштовху до дій та можливостей для зростання. Високий рівень розвитку цього компоненту у людини вказує на меншу потребу у неї у безпеці та незначному страху зробити якісь помилки, все це сприяє особистісному зростанню.

Всі три компоненти повинні мати достатній ступінь розвитку та поєднуватись для досягнення високого рівня життєстійкості особистості, що намагаються відчувати люди в умовах війни.

Повертаючись до питання діагностики життєстійкості (резильєнтності), наведемо найбільш відомі зарубіжні та вітчизняні психодіагностичні опитувальники: «Шкала резильєнтності-10» (автор Коннор-Девідсон) (Connor–Davidson resilience scale-10). Останнім часом широко використовується «Опитувальник професійної життєстійкості» (автор О. Кокун), дозволяє визначити загальний рівень професійної життєстійкості, а також рівень визначеності трьох його складових (контроль, включеність і прийняття виклику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний). Так само широко використовується «Тест самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність за Т.О. Ларіною), за яким вимірюються рівні життєстійкості.

Отже, здатність приймати життєві виклики та реагувати на них досягаючи нового рівня розвитку є ознакою зрілої та сильної особистості. Кризові події сприяють реалізації особистості за умови



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

розвиненої життєстійкості. Життєстійкість може характеризувати, як окрему особистість, так і громадянське суспільство та окремі спільноти. Особливо важливим є питання життєстійкості особистості в умовах війни, коли стійкість до життя дозволяє перетворювати невдачі на успіхи, йти до перемоги над власним его, використовуючи кризу як щабель на шляху до саморозвитку.

**Література:**

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. № 4(4). Doi: 10.26766/pmgrp.v4i3-4.219.

2. Грiшин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2020. Вип. 64. С. 62–81.

3. Коқун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 1(1). С. 91–104.

4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. Том 3. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця: ФОП Рогальська І.О. С. 26 – 64.

5. Лич О. М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс: монографія. К.: Людмила, 2020. 372 с.

6. Множинська Р. В., Калініченко О. О. «Філософія життя» Ф. Ніцше К.: КНУТД, 2019. Т. 3: Економіка інноваційної діяльності підприємств. С. 487-488.

7. Панченко В. О. Феномен життєстійкості в психології: теоретичний аналіз. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Житомир, 2010. Вип. 21. Т. 7. С. 178–181.*

8. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: монографія. К.: Марич, 2009. 76 с.

9. The Window of Tolerance: supporting the wellbeing of children and



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

young people, 2020. Режим доступу: URL:  
<https://www.gov.je/SiteCollectionDocuments/Education/ID%20The%20Window%20of%20Tolerance%202006%2016.pdf>

10. Siegel D.J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape who We are. Guilford Publications, 1999. 394 p.

**Оксана Лич**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Аліна Олійник**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ В НІДЕРЛАНДАХ**

Проблема синдрому емоційного вигорання натепер є актуальною, як ніколи. У реаліях війни людина повсякчас перебуває під тиском і напругою, що не може не позначитися на якості її життя та психологічному стані. Емоційні ресурси людини не безмежні, тим більше, що відсутні приводи прояву позитивних емоцій на тлі людських трагедій, переживань за життя близьких у травмованих війною українців, які залишились на батьківщині і у тих, які знайшли захист за кордоном.

Стан емоційного вигорання досить широке явище і може виникнути у людини через переведення на нове місце роботи або взагалі через кардинальну зміну роботи, сильне перевантаження, перенапруження або особисте зіткнення з реальністю. Остання характеристика особливо яскраво описує стан багатьох співвітчизників, в тому числі й біженців, які зазнали на собі відголоски війни в Україні, оскільки виснаження емоційних ресурсів є чи не основною причиною вигорання в сучасних умовах, що

знаходяться поза контролем особистості.

Феномен емоційного вигорання зустрічається в психології стресових станів, психології професійної діяльності та повсякденному житті особистості. Закордонні науковці (Г. Бредлі, який вперше почав говорити про концепцію вигорання у своїх працях, А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром та інші) [2] приділяли увагу проблемі вигорання при перенавантаженні, що зачіпало самопочуття особистості, емоційну та когнітивну сферу.

Проблема емоційного вигорання особистості була об'єктом наукового пізнання у зарубіжних (К. Маслач, Ф. Гуссеноедер, Е. Бодендік, І. Конрад Хуссеноедер) та у відомих представників вітчизняної психології (М. Коць, О. Цвігун, В. Шевчук, К. Хаврова, Л. П'янківська та ін.) [7, 9]. Поодинокі дослідження (М. Луск, С. Терразас) [1] присвячені були особливостям прояву емоційного вигорання саме у вимушених мігрантів. Слід констатувати, що на сьогодні тільки з'являються психологічні дослідження, що присвячені протіканню емоційного стресу, емоційного вигорання саме у українців–біженців.

Термін «емоційне вигорання» був запропонований Г. Фрейденбергом [3] для опису психологічного стану здорових людей, які під час надання професійної допомоги, тобто під час інтенсивного та тісного спілкування з клієнтами та пацієнтами перебували в емоційно насиченій атмосфері.

Аналізуючи наукову літературу [6], можна виділити наступні основні способи визначення емоційного вигорання та його ознак: результативний (структурно-симптомний) та процесуальний (процедурно-етапний).

Представники першого підходу розглядають вигорання як певний стан, що містить багато специфічних і стійких елементів (симптомів), а інший підхід розглядає вигорання як процес, що складається з послідовних стадій (фаз).

Результативний підхід має кілька моделей емоційного вигорання. Відповідно до однофакторної моделі, представниками якої є А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром [2], вигорання – це стан фізичного, емоційного



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

та когнітивного виснаження, що викликаний тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Виснаження є головною причиною, а інші прояви дисгармонії переживань і поведінки є наслідками.

У двофакторній моделі, яку представляють Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма [4], синдром вигорання являє собою двомірну конструкцію, що складається з виснаження та деперсоналізації. Перший компонент цієї моделі, який назвали «афективним», належить до сфери скарг на своє здоров'я, фізичне самопочуття, нервову напругу, емоційне виснаження. Другий компонент цієї моделі – деперсоналізація – проявляється в зміні ставлення до себе й оточуючих людей.

Найбільш поширеною концепцією результативного підходу вважається трифакторна модель (К. Маслач, С. Джексон, Б. Пельман, Е. Хартман, Б. Фарбер) [5]. Вигорання, на думку прихильників цієї моделі – це реакція-відповідь на тривалі стреси міжособистісних комунікацій, що включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

Емоційне виснаження проявляється у вигляді відчуття емоційної перенапруженості та порожнечі, що виснажує емоційні ресурси особистості. Крім того, людина відчуває, що не може працювати як раніше, втрачає інтерес до вирішення професійних завдань. Цей стан проявляється як відчуття емоційної «тиші» і «млявості». Деперсоналізація – це схильність до розвитку негативного, цинічного ставлення до інших людей. Контакт з іншими стає безособовим і формальним. Негативне ставлення до оточуючих, яке поступово виникає, спочатку може бути прихованим і стриманим. Проте, з часом спалахи гніву, що призводять до конфліктних ситуацій з оточуючими, відбуваються все частіше.

Емоційне вигорання може впливати на сферу особистих досягнень, що проявляється в зниженому відчутті трудової компетентності, невдоволенні собою, знижені цінності особистої діяльності, негативному баченні себе як професіонала та особистості. Внаслідок цього у людини поступово знижується професійна та особистісна



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

самооцінка, формується відчуття некомпетентності та байдужості до роботи.

Так, М. Буриш [9] вважає, що розвиток синдрому вигорання проходить 6 стадій: 1) стадія попередження, зниження рівня участі, 2) стадія емоційної реакції, 3) стадія деструктивної поведінки, 4) стадія психосоматичної реакції, 5) стадія самореакції, 6) стадія розчарування.

Так, І. Галецька [8] розглядає вигорання особистості як процесуальну модель, динамічний процес, який розвивається в часі і проходить три основні стадії: спочатку характеризується наростанням емоційного виснаження, (результатом якого є негативний вплив на суб'єкта професійної діяльності), негативне ставлення (до людей, до роботи) та емоційне вигорання. Дистанція в професійних стосунках створюється людиною для подолання втоми. Одночасно формується негативне ставлення до своїх професійних досягнень (зменшуються кар'єрні досягнення)

Науковці Д. Міллер та М. Мелох [6] вважають, що емоційне вигорання має проходити чотири стадії: ентузіазм, застій, депресія і апатія. Розглянемо складові цього процесу. Так, ентузіазм – це емоційний стан працівника, коли він очікує бути постійно корисним, що характеризується надмірною чутливістю до потреб інших суб'єктів професійної діяльності та нереальними очікуваннями від своєї роботи. Застій проявляється як зниження очікувань і характеризується виплеском особистого невдоволення. Фрустрація характеризується сумнівами щодо власних здібностей, зниженням толерантності та емпатії, що породжує захисний механізм, який обмежує форми професійного впливу. Апатія стає захистом від виникнення хронічної фрустрації та депресії.

Теоретичне підґрунтя дослідження емоційного вигорання дозволяє розробляти організацію пілотажного емпіричного дослідження емоційного вигорання в українських біженців. Виходячи, з наших спостережень, за кордоном майже всі українські біженці стикаються:

- з відчуттям втрати рідного міста та звичного способу життя;
- з відчуттям того, що вони недоречні, чужі та «бездомні»;
- зі страхом за себе та своїх близьких;



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

- з відсутністю перспектив, з невпевненістю у майбутньому;
- з почуттям самотності та провини; з почуттям нікчемності (особливо це спостерігається у людей літнього віку).

Відомо, що лише через 21 день відбуваються зміни психологічного стану [9]. Припускаємо, що у більшості біженців, які через російську агресію вимушено перебувають за кордоном, зможе поступово відновлюватися психологічний стан. Українські біженці зможуть відчувати цілий спектр емоцій і почуттів, часом дуже суперечливих: безвихідь, розпач, паніка, відмова від натхнення, радість, задоволення, азарт. Такі зміни настрою є нормальною реакцією організму на травматичні події, які пережили біженці, оскільки ці події виходять за межі звичайного особистого досвіду людини.

В межах нашого пілотажного дослідження під час групової зустрічі дорослі-біженці змогли обговорювати нейтральні теми, окрім розмов про війну. Спілкування з оточуючими та враження від іншого оточення буде поступово змінюватись, ніж це відбувається у перші дні перебування за кордоном. За нашими спостереженнями та під час бесід нами було встановлено, що майже 100% біженців шоковані та заперечують нове мирне життя в іншій країні, яке не має нічого спільного з війною. У подальшому біженці по-різному реагуватимуть на досвід війни у безпечних умовах на чужині: хтось почне звинувачувати оточуючих, інший впаде в депресію, третій більш активно братиме участь у якихось заходах, хтось перевозитиме свою родину в іншу, більш безпечну, на його думку, країну.

Крім того, виникає ще одна проблема дитячої адаптації в родині біженців. Вважаємо, що дитяча психологія більш гнучка, ніж у дорослих людей. За нашими спостереженнями діти біженців адаптуються швидше до нових умов, ніж їхні батьки. Завдяки тому, що між дітьми з родин біженців та з родин, які їх прийняли швидко відбувається прийняття одна одної та спілкування, хоча мовами співрозмовники не володіють. Хотіли б відмітити той факт, що діти біженців переживають певні страхи, з якими психологічним службам, батькам треба працювати. Тому потрібно до дітей проявляти підтримуюче і турботливе ставлення з боку дорослих. Діти будуть



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

спиратися на таку підтримку дорослих і їх настроїв буде набагато спокійніше.

Виокремлюють внутрішні та зовнішні чинники [5], що впливають на адаптацію мігрантів до нового місця проживання та соціокультурного середовища. Так, до основних внутрішніх чинників належать:

- мотивація або її відсутність для переїзду;
- страх умов проживання, що спонукає людину до переселення;
- індивідуальний рівень адаптивного потенціалу;
- ставлення до ситуацій невизначеності;
- тип локусу контролю.

Серед зовнішніх чинників можна виділити:

- рівень схожості чи відмінності нових умов проживання у порівнянні зі звичайним середовищем;
- культурно-соціальні відмінності країни, що приймає біженців;
- наявність та рівень підтримки місцевих та їх загальне ставлення до біженців;
- наявність вакансій для працевлаштування.

Таким чином, серед найголовніших проблем українських біженців можна виділити: переїзд, ступінь володіння мовою, відсутність житла, суб'єктивне відчуття самотності, пристосування до нових соціально-культурних умов.

Отже, окреслено складні психосоціальні чинник, що сприятимуть вибору ряду психодіагностичних методик для з'ясування рівня емоційного вигорання у українських біженців. Вбачаємо дослідження перспективним через велику кількість українських біженців, які перебувають у різних закордонних країнах.

### Література:

1. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна робота з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах: (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців): методичні рекомендації. <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-ibizhentsi/roboata-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61>

2. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

мігрантів. *Наука і освіта*: науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України // гол. ред. О. Я. Чебикін. 2010. 3/LXXXX. С. 12-16. <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8911>

3. Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном: електронна платформа психологічної підтримки. *Евакуація. City: усе про евакуацію та допомогу в Україні та за кордоном*. <https://evacuation.city/articles/235924/tut-vsechuzhehochu-dodomu-psiologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom>

4. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. № 1. С. 62-65.

5. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2029. № 11. С. 78-83.

6. Карамушка Л. М. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів. К.: Міленіум. 2004. 24 с.

7. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

8. Креденцер О. В. Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 27. С. 6-25.

9. Маєвська М. Відчуття втрати, провина і чужа мова. З якими проблемами стикаються вимушені переселенці й біженці з України, як їм зарадити й чим допомогти. <https://life.nv.ua/ukr/health/bizhenci-z-ukrajini-chomuvinikaye-pochuttya-provini-vtrati-psiologichna-pidtrimka-50226789.html>



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Оксана Лич**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри авіаційної психології  
Національний Авіаційний Університет  
м. Київ (Україна)*

**Катерина Солостовська**

*здобувач вищої освіти  
Національний Авіаційний Університет  
м. Київ (Україна)*

### **ПРИЧИНИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ**

Прокрастинація – це широко розповсюджене і загально відоме явище, яке стосується добровільного відстрочення виконання запланованих дій, попри те, що затримка може спричинити негативні результати.

Науковці К. Клінгсік та П. Стіл [8] особливо наголошують на таких аспектах визначення прокрастинації як ірраціональність, усвідомленість потенційних негативних наслідків та наявність суб'єктивного дискомфорту (тривога, сором, почуття провини тощо). Саме ці аспекти відрізняють прокрастинацію від функціональних форм відкладання [8]. Загалом, українські науковці (С. Бабатіна, О. Грабчак та ін.) у своїх доробках відштовхуються від визначення прокрастинації, наданих закордонними дослідниками [1, 2].

Тоді, як М. С. Дворник [3], відходить від такого вже традиційного тлумачення прокрастинації, висвітлюючи конструктивний бік цього феномену. Він стверджує, що, завдяки відтермінуванню, особистість формує контекст власної поведінки та буде власне майбутнє, а уповільнення чи зволікання насправді взаємопов'язані з такими позитивними особистісними рисами як розсудливість, обачність, мудрість, спокій, побудова пріоритетів [3, с. 40].

Згідно з дослідженнями, у 1970-х роках про проблему прокрастинації повідомляли 4-5% населення, тоді як нещодавні опитування показали, що 20% опитаних хронічно (щодня)



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

прокрастинують, ще 22% відзначають, що роблять це часто. Звісно, одним з чинників зростання цих показників є більша обізнаність і популярність прокрастинації як явища, однак доступ до негайного задоволення і сучасні інформаційні технології можуть також бути причиною [6].

За результатами багатьох досліджень виявлено, що студентська молодь є соціальною групою, що найбільше схильна до прокрастинації [4, 6, 8]. Так, А. Болдуїн [5] описує прокрастинацію як одну з найбільших загроз успіху студента, а С. Стейлі та С. Стейлі [7], як основну загрозу для здатності учня досягти успіху в коледжі. Попри ці застереження, прокрастинація залишається поширеним явищем у студентських містечках [8].

Можна визначити причини прокрастинації, що притаманні всім соціальним групам. Наприклад, згідно з дослідженням О. В. Грабчак [2], такими є: порушення мотиваційно-вольової сфери, зокрема, недостатність стимулювання для виконання зовнішніх завдань, внаслідок відсутності внутрішньої мотивації; недостатньо сформована вольова регуляція поведінки; нездатність у процесі «боротьби мотивів» обрати те, що «треба», а не те, що «хочеться»; страх перед майбутнім; надмірність стресових чинників; перфекціонізм; відхилення системи цінностей.

Натомість, визначено причини прокрастинації, які особливо актуальні для студентської молоді, серед них:

- орієнтація на отримання насолоди чи уникнення негативних почуттів сьогодення – студенти не схильні планувати свої дії, а покладаються на імпровізацію, розв'язання проблеми на ходу тощо;
- пошук «гострих відчуттів», коли студент відкладає завдання на останній момент, щоб випробувати свої сили, відчути характерне для роботи у стресовому стані емоційне збудження та активізацію;
- постійне користування інтернетом – існують дослідження, які доводять кореляцію між прокрастинацією та проблемним користуванням інтернетом, коли студент знаходиться у ньому постійно та втрачає контроль;
- швидкий потік інформації та бурхливі зміни, за якими саме

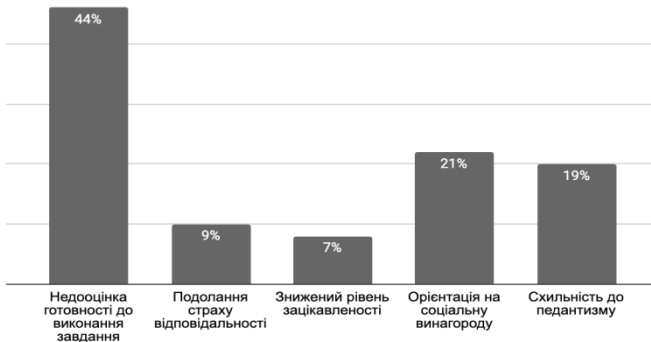


ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

студенти, з-поміж інших вікових груп, особливо прагнуть встигати, перенасичують свідомість, у цьому випадку прокрастинація може виступати як захисний механізм.

З метою вивчення причин прокрастинації студентів нами було проведено дослідження з використанням методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник. Вибірка складається із 52 студентів-психологів у віці 17-25 років.

В ході проведеної діагностики було виявлено, що 85% опитаних мають середній чи високий рівень схильності до прокрастинації. Також визначено найбільш розповсюджену причину прокрастинації – для 44% респондентів характерна недооцінка готовності до виконання завдання (рис. 1).



**Рис. 1. Розподіл у % респондентів за причинами прокрастинації**

Ця шкала інтерпретується автором анкети [3] як схильність до відтермінування через оцінку завдань, як складних, тривалих або неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.

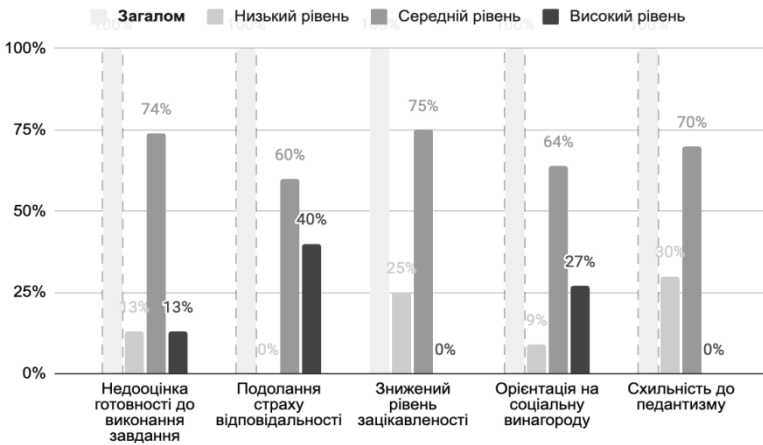
Вірогідно, такий результат зумовлений порушенням емоційного стану опитаних, що зумовлено воєнним станом в Україні. Студент може оцінювати майбутнє завдання за своїми можливостями у нормальному стані, проте загальна емоційна нестабільність та стрес



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

приводять до зменшення продуктивності, тому тих ресурсів, яких раніше було достатньо для виконання завдання зараз не вистачатиме. Таким чином, більша кількість завдань виявляється складнішими за очікуване, що призведе до їх відкладання студентом.

Для значної частини респондентів також характерна орієнтація на соціальну винагороду (21%) та схильність до педантизму (19%). Найменше виражені серед опитаних причини – подолання страху відповідальності (9%) та знижений рівень зацікавленості (7%). Далі проаналізуємо причини схильності до відтермінування, залежно від рівня прокрастинації. На поданій діаграмі (рис. 2) можемо побачити, що недооцінка готовності до виконання завдання характерна більшості респондентів, незалежно від рівня прокрастинації.



**Рис. 2. Розподіл у % респондентів за рівнями схильності та причинами прокрастинації**

Натомість опитаним з високим рівнем прокрастинації значно більш притаманні:

- подолання страху відповідальності (40%), що свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання;



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

- орієнтація на соціальну винагороду (27%), що характеризується як бажання отримати зиск та/або соціальне схвалення від виконання завдань.

Тоді як респонденти, які не мають тенденції до прокрастинації, відрізняються схильністю до педантизму (30%), а також частіше відтермінують виконання завдання через знижений рівень зацікавленості (25%). Припускаємо, що педантизм (як і перфекціонізм) може як позитивно, так і негативно корелювати зі схильністю до прокрастинації. З одного боку, схильна до педантизму людина буде намагатися робити завдання за всіма правилами та у чітко визначений строк; з іншого боку, вона може відкладати завдання через об'єктивну неможливість виконати його ідеально.

Підсумовуючи, у цій статті ми висвітлили сутність поняття «прокрастинація» і ґрунтуємось у нашому дослідженні на розумінні цього явища, як спробі відтермінування задач, що відрізняється такими аспектами як ірраціональність, добровільність, усвідомлення потенційних негативних наслідків та супроводжуваність почуттям провини, сорому, тривоги тощо. Виявлено, що студентський вік є найбільш сензитивним до проявів прокрастинації [6], це показало і наше дослідження. Також нами було встановлено, що недооцінка студентами готовності до виконання завдання є найчастішою причиною схильності до відтермінування, яку ми пов'язуємо з порушенням емоційного стану у зв'язку з військовими діями в Україні.

### Література:

1. Бабатіна С. І. Явище прокрастинації серед студентства. *Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві*: матер. наук.-прак. конф. (м. Львів, 14 квітня 2016 р.). Львів: НУ «Львівська політехніка», 2016. С. 31-35.
2. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210-218.
3. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс ЛТД, 2018. 120 с.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

4. Кабанцева А. В., Омельченко Т. Г. Феномен прокрастинації серед студентів. *Педагогічна та вікова психологія*. 2019. № 3. Т.2. С. 65–70.
5. Baldwin A., Tietje B., Stoltz P.G. The college experience (2nd ed.). Boston: MA: Pearson. 2016.
6. Ferrari J.R., Tibbett T.P. Procrastination. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T.K. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, Cham. 2020. P. 4046-4053.
7. Staley S., Staley C. Focus on college and career success (2nd ed.). – Boston: MA: Cengage Learning. 2015.
8. Steel P., Klingsieck K. B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*. 2016. vol. 1. P. 36-46.

**Оксана Лич**

*доцент, доктор психологічних наук,  
професор кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Ольга Холіна**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ У БОЙОВИХ ДІЯХ**

Починаючи з подій на сході України в 2014 році та після початку широкомасштабного вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року проблема стресостійкості стала надзвичайно актуальною, особливо серед військовослужбовців. Умови бойової діяльності, які пов'язані з екстремальними чинниками та ситуаціями, завжди є джерелом стресу, а стресогенний потенціал війни надзвичайно високий, що вимагає значних фізичних і психологічних ресурсів у військових.

Військовослужбовці змушені мобілізувати власні ресурси для подолання стресу, навіть коли перша реакція на стрес має ознаки



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

шоку, заперечення і важкості у сприйнятті того, що відбувається. Термін «стресостійкість» часто використовується для опису цієї здатності організму впоратися зі стресом та зберегти ефективність у навколишніх умовах.

Дослідження проблеми стресостійкості проводилися і відображені у працях зарубіжних вчених таких, як Н. Ендлер, Р. Лазарус, Л. Мелфі, Дж. Паркер, Г. Сельє, С. Фолкман, так і у працях сучасних українських науковців, серед яких Я. Амінева, І. Аршава, М. Білова, Г. Дубчак, О. Когут, О. Коқун, В. Корольчук, О. Макарова та багато інших. У цих дослідженнях описано різні погляди на механізми і чинники, які допомагають людині тримати власні ресурси на адекватному рівні у складних (екстремальних) умовах.

Науковий аналіз показує, що дослідники розуміють стресостійкість як: процес адаптації людини до умов навколишнього середовища [4]; цілісну, системну властивість особистості, що вказує на стабільність функціонування психіки у стресових ситуаціях [3]; сукупність загальних захисних реакцій організму людини, що виникають під час дії на нього значних за силою і тривалістю внутрішніх та зовнішніх подразників [4]. З розвитком концепцій стресу, відповідно, змінювалися і підходи до розуміння стресостійкості.

Ознайомившись із працями зарубіжних вчених, ми дійшли до висновку, що проблему стресостійкості вони в прямому значенні цього терміну не розглядають. Більшість з них досліджують поведінку особистості у складних ситуаціях в контексті особистісного адаптаційного потенціалу. Один з таких підходів базується на розгляді стресостійкості у системі адаптаційних можливостей та копінг-стратегій [8, 9].

У 1962 році американською психологинею Л. Мерфі вперше було застосовано та описано поняття копінг-стратегій. У процесі розробки відповідної теорії дослідниця спиралася на власні дослідження подолання вікових криз у дітей. У зарубіжній науковій літературі під копінг-стратегіями розуміють поведінку у складних ситуаціях, яка включає розроблення стратегій для подолання зовнішніх та внутрішніх проявів стресу [8].





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Модель боротьби зі стресом, запропонована американськими психологами Р. Лазарусом та С. Фолкманом, є найпопулярнішою на сьогоднішній день. Згідно з цією моделлю визначається процес когнітивного оцінювання людиною стресового чинника з метою з'ясувати, чи має вона достатні ресурси для ефективного реагування на виклики стресора. Модель складається з таких компонентів:

- первинний компонент визначає чи репрезентує особистість стресор як загрозу;
- вторинний компонент – оцінка ресурсів і стратегій, наявних у людини для подолання будь-яких небезпек;
- переоцінний компонент – постійно триваючий процес визначення природи стресора, а також оцінювання ресурсів, доступних для реагування на стресор.

Дослідники наголошують, що людина не може уникнути стресу, але може навчитися ефективно подолати його [4].

Сучасним українським ученим вдалося дослідити природу стресостійкості значно ширше. Стресостійкість часто розглядають як особистісний симптомокомплекс із певною структурою функціонування. З цього приводу, другий підхід базується на розгляді стресостійкості як інтегративної властивості особистості. Авторами цієї моделі стресостійкості є М. Білова, Г. Дубчак, О. Когут, В. Корольчук, О. Макарова, Л. Тютюнник, Р. Шевченко, Н. Юр'єва. Вони зауважують, що як фізіологічні, так і психологічні якості людини є основними у протидії стресогенним впливам та забезпечують підтримання внутрішнього психофізіологічного гомеостазу, зберігаючи при цьому ефективність функціонування організму у стресогенній ситуації.

У рамках цього підходу кандидат психологічних наук М. Білова досліджувала психологічні особливості людей з різною стійкістю до стресу, вивчаючи кількісні та якісні рівні активності людини, після екстремальної події. Основна увага приділяється збереженню працездатності та здоров'я. Рівень впливу чинників зовнішнього середовища залежить від особистісних особливостей психічної організації індивіда, тобто сукупності вроджених і набутих



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

особливостей особистості.

Концепція стресостійкості за М. Біловою включає два блоки психологічних характеристик особистості: когнітивно-інтелектуальні та емоційно-особистісні. Перший передбачає можливість адаптації людини до умов навколишнього середовища, де важливе місце посідає мислення як вищий пізнавальний психічний процес, що завершує обробку інформації, отриманої із зовнішнього світу, а другий – включає в себе такі особистісні характеристики людини, як емоційна стійкість, оптимізм, середні рівні страху та агресії, внутрішній локус контролю [4].

Згідно з поглядами кандидата психологічних наук Н. Юр'євої існує три основні компоненти психічної діяльності, які забезпечують оптимальне функціонування людини у складних життєвих обставинах: емоційний, інтелектуальний та мотиваційний. Дослідниця зазначає, що провідну роль у подоланні стресових ситуацій відіграють система мотивів у поєднанні з індивідуальними характеристиками соціальної адаптивності, а також сформована система конструктивних копінг-ресурсів [7].

О. Когут, доктор психологічних наук, зазначає, що протидія стресовим чинникам також залежить від іманентних властивостей організму. Вона вказує на особливе значення типів нервової системи у формуванні реакції на сильний стресовий подразник. Згідно з її дослідженнями, сангвінік може легше впоратися із ситуаціями, що вимагають швидкого прийняття рішень, холерик – із ситуаціями, де відсутня новизна й не потрібна креативність, флегматик – здатний витримувати тривалі стреси та легше адаптується до стресових ситуацій, тоді як меланхолік важко витримує тривалі стреси та має проблеми з адаптацією до стресових ситуацій [2].

Третій підхід до дослідження стресостійкості зосереджується на розгляді окремих проявів цієї властивості.

1. Емоційна стійкість. Дослідники, такі як І. Аршава, Я. Амінева, С. Кравчук, звертають увагу на здатність особистості контролювати свої емоції та залишатися стійкою у стресових ситуаціях.

2. Психічна стійкість. Л. Прудка, А. Шейко, В. Станішевська та



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

інші дослідники досліджують психічну стійкість, яка включає загальну стійкість психіки до різноманітних викликів та негативних впливів зовнішнього середовища.

3. Психологічна стійкість до стресу. Т. Мазур та інші науковці зосереджуються на дослідженні психологічної стійкості до стресу, що означає здатність особистості ефективно впоратися зі стресом із використанням певних стратегій та ресурсів [4].

Так, у зазначеному підході дослідники аналізують поведінку особистості у стресових ситуаціях, як частину цілісної, інтегрованої системи. Вони досліджують взаємозв'язки та взаємодію різних компонентів стресостійкості, таких як емоційна стійкість, психічна стійкість та психологічна стійкість до стресу. Одночасно вони розглядають ці компоненти в контексті їх відносної автономності, тобто окремих проявів та процесів психіки, які можуть впливати на поведінку та реакції особистості в стресових ситуаціях. Такий підхід допомагає краще зрозуміти складні механізми адаптації та реагування людини на стрес.

Так, розуміння стресостійкості особистості у бойових умовах є надзвичайно важливим, оскільки війна є сукупністю екстремальних умов, які поєднують в собі безліч психотравмуючих чинників. Це може викликати короточасні та довготривалі психічні травми та розлади у людини. Саме тому розуміння структури стресостійкості особистості у таких умовах допомагає бійцям зберегти психологічну стійкість, знайти шляхи подолання стресу та досягти перемоги у бойових діях.

Бойова діяльність дійсно є особливим видом діяльності, яка відбувається у край екстремальних умовах. Успішність виконання бойових завдань військовослужбовцями в значній мірі залежить від їхньої здатності зберігати адекватність регуляції функціонального стану під час виконання завдань. Відповідно, цей процес адаптації варто розглядати як складний, багатофакторний адаптивний комплекс, який слід вивчати на рівні міжособистісних відносин, індивідуальних поведінкових проявів, базових психічних функцій, психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів забезпечення діяльності,



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

функціонального резерву організму, здоров'я [5].

Психічна стійкість військовослужбовця справді відіграє важливу роль у забезпеченні його успішної діяльності в умовах небезпеки та стресу. Вона надає йому здатність витримувати тиск смертельної небезпеки і шукати шляхи виходу зі стресових ситуацій, не дозволяючи стресу впливати на його внутрішню мотивацію та ефективність. Так, доктор психологічних наук, професор О. Хміляр визначає стресостійкість як динамічний процес, у ході якого відбувається постійний взаємозв'язок між чинниками ризику та компенсаторними чинниками протягом усього життя військовослужбовця. З іншого боку, психічна стійкість є інтегральною індивідуальною властивістю. Психічна стійкість базується на кількох ключових аспектах, таких як адекватна самооцінка, сильна нервова система, вищий рівень бойового вишколу, толерантність до фрустрацій, розвинена волява сфера та великий потенціал адаптації [6].

Проведені дослідження показують, що значну роль у реагуванні на стрес у військовослужбовців відіграють генетичні та нейрохімічні чинники. Адаптація військовослужбовців до бойової обстановки або успішність відновлення після бойових дій залежать не лише від специфіки травми і ступеня впливу бойових дій, а й від достатньої розвиненості особистісних якостей. Стійкість до стресу у військовослужбовців є складною конструкцією, що включає характеристики особистості, зовнішній вплив та соціальне середовище. Слід розглядати ці аспекти як однаково важливі, оскільки вони взаємодіють і впливають на стійкість до стресу військовослужбовців. Деякі військовослужбовці можуть мати вроджені риси, які допомагають їм легше адаптуватися до стресових ситуацій. Однак існують і певні навички та стратегії, які можна набути, щоб збільшити свою стійкість до стресу. Підвищенню рівню стресостійкості сприяють регулярні навчання, просвітницькі заходи, тренування та підтримка від побратимів, командирів та психологів підрозділу [1].

Отже, теоретичний аналіз феномену стресостійкості показав, що на

сучасному етапі розвитку психологічної науки немає єдиного конкретного визначення. Хоча існують різні підходи до розуміння цього поняття, вони доповнюють один одного, а не суперечать. У кожному з них вирішується питання розуміння стресостійкості зі свого унікального кута зору, що дозволяє отримати більш повне уявлення про цей феномен. Це важливо не лише для теоретичного розвитку психологічної науки, але й для практичного застосування цих знань у різних сферах життя, включаючи підготовку та підтримку військовослужбовців у стресових ситуаціях.

### **Література:**

1. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ; Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.
2. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
3. Психологія діяльності в особливих умовах: словник-довідник / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2021. 118 с.
4. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України імені І. Черняховського*. 2023. Вип. 48. С. 60–65.
5. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту: монографія / В.С. Гічун та ін. Дніпро: Акцент ПП, 2019. 324 с.
6. Хміляр О. Ф. Психічна стійкість воїна. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 6. С. 71–79.
7. Юр'єва Н. В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.
8. APA dictionary of psychology / Gary R. VandenBos PhD, editor in chief. Washington, 2007. 1204 p.
9. The Cambridge Dictionary of Psychology / General Editor David Matsumoto. San Francisco: State University, 2009. 587 p.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

*Oleksandr Mezhenko*

*graduate student of the Department of Aviation Psychology  
National Aviation University  
Kyiv (Ukraine)*

### **PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF TIME MANAGEMENT IN PILOT TRAINING: COPING WITH UNCERTAIN CONDITIONS**

In the realm of aviation, the effective management of time is crucial for ensuring safety, efficiency, and performance. However, the dynamic nature of pilot training, coupled with the inherent uncertainty of flight environments, presents unique challenges for aspiring aviators. We attempted to delve into the psychological intricacies of time management within pilot training programs, focusing on how individuals cope with uncertainty while navigating rigorous training schedules and demanding flight operations. In our opinion, psychological theory in which scientists distinguish empirical research examines the cognitive, emotional, and behavioral dimensions of time management strategies adopted by future pilots. Moreover, it explores the role of psychological resilience in mitigating the adverse effects of uncertainty on temporal regulation and performance in aviation education.

Pilot training encompasses a multifaceted process that requires individuals to acquire not only technical proficiency but also psychological skills to cope with the unpredictable nature of flight environments. Central to this process is the effective management of time, as pilots must make split-second decisions and adhere to strict schedules amidst varying conditions [2]. However, the uncertainty inherent in aviation poses significant challenges to time management, necessitating a deeper understanding of the psychological dynamics involved.

One of the key aspects of time management in pilot training is cognitive processing under time pressure. Pilots often face information overload and must prioritize tasks efficiently to maintain situational awareness. Cognitive strategies such as time chunking, task prioritization, and decision heuristics play a crucial role in optimizing performance while coping with uncertain conditions.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Emotions can significantly influence time perception and management. Anxiety, stress, and frustration are common emotional responses experienced by pilots, especially when encountering unforeseen circumstances during training. Effective emotional regulation techniques, such as mindfulness and stress inoculation training, empower individuals to maintain composure and focus amidst uncertainty, thereby enhancing temporal adaptation [7].

Behavioral patterns and habits also impact time management in pilot training. Effective use of checklists, standard operating procedures, and time-saving techniques contribute to streamlined operations and reduced cognitive load. Additionally, fostering a proactive approach to time management through scenario-based training and debriefing facilitates skill acquisition and resilience development.

Psychological resilience plays a pivotal role in enabling pilots to cope with the challenges of uncertain conditions. Resilient individuals exhibit greater flexibility, adaptability, and perseverance in the face of adversity, allowing them to maintain optimal performance despite time-related stressors [5]. Cultivating resilience through training interventions and support systems is essential for nurturing future aviators' ability to cope with the psychological demands of pilot training.

The psychological dynamics of time management in pilot training are multifaceted, encompassing cognitive, emotional, and behavioral dimensions. By understanding these dynamics and implementing targeted interventions, aviation educators and practitioners can empower future pilots to effectively cope with uncertainty and optimize performance [4]. Moreover, fostering psychological resilience is paramount for ensuring that aspiring aviators can navigate the complexities of time management with confidence and proficiency in the dynamic world of aviation.

In addition to cognitive and emotional aspects, behavioral patterns and habits significantly influence time management in pilot training. One of the most effective tools for optimizing time is the utilization of checklists and standard operating procedures (SOPs). These procedural aids not only enhance safety but also facilitate efficient task execution by providing a systematic approach to complex procedures [3]. Pilots rely on checklists to



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

ensure that critical tasks are completed in a timely and accurate manner, reducing the cognitive load associated with information recall and decision-making.

Moreover, adopting time-saving techniques is essential for maximizing efficiency during training and flight operations. For instance, utilizing technology-enabled tools such as electronic flight bags (EFBs) and digital cockpit displays can streamline data access and information processing, enabling pilots to make informed decisions more rapidly. Similarly, incorporating automation features in aircraft systems helps minimize manual workload, allowing pilots to allocate their cognitive resources more effectively [1].

Furthermore, fostering a proactive approach to time management is essential for future aviators. Scenario-based training, where pilots are exposed to a variety of simulated situations, enables them to anticipate potential challenges and develop adaptive strategies for time optimization. Post-flight debriefing sessions provide valuable opportunities for reflection and continuous improvement, allowing pilots to identify areas for enhancement and refine their time management skills.

Amidst the demands of pilot training and the uncertainties of flight environments, psychological resilience emerges as a critical factor in enabling individuals to cope effectively. Psychological resilience refers to the ability to bounce back from adversity, adapt to challenging circumstances, and thrive in the face of adversity. Resilient pilots exhibit greater flexibility, adaptability, and perseverance, allowing them to maintain optimal performance despite time-related stressors.

Cultivating resilience involves the development of coping mechanisms and support systems that bolster individuals' ability to withstand pressure and overcome setbacks. Training interventions, such as stress inoculation training, equip pilots with effective coping strategies for managing stress and anxiety during training and flight operations [6]. Additionally, fostering a culture of support within the aviation community encourages open communication, peer support, and mentorship, providing aspiring aviators with the resources they need to navigate the psychological demands of pilot training.





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

In conclusion, the effective management of time in pilot training is essential for ensuring safety, efficiency, and performance in aviation. By understanding the cognitive, emotional, and behavioral dimensions of time management and fostering psychological resilience, aviation educators and practitioners can empower future pilots to cope with uncertainty and optimize their performance. Through targeted interventions and support systems, aspiring aviators can develop the skills and mindset necessary to navigate the complexities of time management with confidence and proficiency in the dynamic world of aviation.

**References:**

1. Driskell, J.E., & Johnston, J.H. (1998). Stress exposure training: Cognitive and behavioral issues in stress inoculation training. In J. M. Driskell & E. Salas (Eds.), *Stress and human performance*, 61–91.
2. Endsley, M.R. (1995). Toward a Theory of Situation Awareness in Dynamic Systems. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, 37(1), 32–64.
3. Goh, J.X., Hall, J.A., & Rosenthal, R. (2016). Mini Meta-Analysis of Your Own Studies: Some Arguments on Why and a Primer on How. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(10), 535–549.
4. Le Blanc, V.R. (2009). The effects of acute stress on performance: Implications for health professions education. *Academic Medicine*, 84(10), S25–S33.
5. O'Brien, K.R., & Wolf, L. (2010). Aviation mental health: Psychological implications for air transportation. *Aerospace Medicine and Human Performance*, 81(7), 669-677.
6. Salas, E., & Maurino, D. (2010). Human factors in aviation. In J.A. Wise, V.D. Hopkin, & D.J. Garland (Eds.), *Handbook of Aviation Human Factors* (2nd ed.), 19–54.
7. Wickens, C.D., & Hollands, J.G. (2000). *Engineering Psychology and Human Performance*. Prentice Hal



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Вікторія Мельничук**

*докторка філософії (PhD) з галузі знань*

*23 Соціальна робота*

*Державна наукова установа*

*«Інститут модернізації змісту освіти»*

*м. Київ (Україна)*

### **ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Війна Росії проти України призвела до великих втрат і масштабної міграції. За даними дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), 33% українців були вимушені покинути свої домівки, а 5 мільйонів дітей потребують допомоги, тож кожна українська сім'я зараз стикається з проблемами психічного здоров'я. Психологічна травма, викликана воєнними стресовими факторами, часто спричиняє когнітивні, фізичні та соціально-емоційні проблеми, особливо у дітей, і впливає на те, як вони навчаються, розвиваються та взаємодіють з іншими. Визнання цих наслідків є важливою відправною точкою для усунення наслідків травми війни для дітей.

Тому, сьогодні, одним із важливих пріоритетів у діяльності закладів освіти залишається забезпечення психосоціальної стійкості здобувачів освіти, які постраждали від російської воєнної агресії.

Діяльність психологічної служби у системі освіти України здійснюється практичними психологами, соціальними педагогами [3, 4].

Діяльність соціальних педагогів у закладах освіти в умовах війни є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у підтримці соціального благополуччя дітей, їхньої адаптації до стресових ситуацій та наданні підтримки учасникам освітнього процесу. Основні аспекти діяльності соціальних педагогів включають:

- психосоціальна підтримка здобувачів освіти та їх сімей: соціальні педагоги працюють з зі здобувачами освіти, щоб виявити їхні потреби та надати соціальну підтримку в умовах війни. Вони також співпрацюють з сім'ями, щоб забезпечити їм необхідні допомогу та



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

ресурси;

- консультивання та соціально-педагогічна допомога: соціальні педагоги можуть надавати консультації здобувачам освіти та їхнім сім'ям з питань впливу військових дій на їхнє життя та здоров'я, а також надавати соціально-педагогічну допомогу в управлінні стресом та тривогою;

- організація психосоціальних заходів: соціальні педагоги спільно з іншими фахівцями можуть організовувати психосоціальні заходи, такі як групові сесії, тренінги з підтримки та розвитку навичок управління емоціями, протидія та запобігання насильству, торгівлі людьми тощо;

- робота з вразливими групами: соціальні педагоги надають допомогу вразливим групам здобувачів освіти, таким як діти-сироти, діти з інвалідністю та діти, які постраждали внаслідок війни, забезпечуючи їм необхідну підтримку та захист;

- співпраця з місцевими громадами та іншими організаціями: соціальні педагоги можуть співпрацювати з місцевими громадами, громадськими організаціями та іншими партнерами для забезпечення комплексної підтримки здобувачам освіти та їхнім сім'ям.

За результатами аналізу даних, що надійшли з регіонів у 2022/2023 навчальному році, кількість соціальних педагогів становить 6 905 осіб [1].

Забезпеченість закладів освіти соціальними педагогами у 2022/2023 н.р. становить: 68% закладів освіти забезпечені соціальними педагогами, 32% закладів освіти незабезпечені фахівцями.

Забезпеченість ставками соціальних педагогів у міській і сільській місцевості відносно загальної потреби у закладах освіти складає: місто – 6 758 закладів освіти забезпечені соціальними педагогами, сільська місцевість – 5 883 закладів. Кількість закладів освіти, які незабезпечені ставками соціальних педагогів у місті складає 1 454, у сільській місцевості – 4 231. Зокрема, є кількість закладів освіти, у яких не передбачено наявність фахівця психологічної служби: місто – 4 417, сільська місцевість – 5 571.

Організація освітнього процесу зі здобувачами освіти в умовах



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

воєнного стану відбувається з урахуванням низки чинників.

Головне завдання закладів освіти – зосередитись на збереженні, зміцненні й відновленні фізичного, психічного та духовного здоров'я дітей.

Діяльність закладів освіти в умовах воєнного стану в Україні спрямовано на організацію змістовної, різноманітної діяльності не лише з метою оздоровлення дітей, забезпечення їхнього активного відпочинку, закріплення й розширення уявлень про навколишній світ, а й для здійснення психолого-педагогічної підтримки. Тому надзвичайно важливо гнучко підходити до організації роботи закладів освіти та налаштовувати освітній процес так, щоб він був комфортним і нетравматичним для дітей та педагогів.

Статтею 57 Закону України «Про освіту» зазначено, що органи виконавчої влади, органи військового командування, військові, військово-цивільні адміністрації та органи місцевого самоврядування, їх представники, посадові особи (керівники, голови, начальники), органи управління (структурні підрозділи) у сфері освіти; заклади освіти, установи освіти, наукові установи, їх засновники приймають у межах своєї компетенції рішення, обов'язкові до виконання на відповідній території, для реалізації державних гарантій, визначених частиною першою цієї статті, в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану (особливого періоду) [4].

Тобто робота закладів освіти в умовах воєнного стану організовується залежно від конкретної ситуації та з урахуванням заходів та завдань, що визначені військово-цивільною адміністрацією та засновником.

На жаль, значна кількість закладів та установ освіти України знищено російськими військовими. У зв'язку з цим значна кількість фахівців закладів освіти були змушені покинути свої домівки, роботу тощо.

Кількість соціальних педагогів, місце перебування яких не змінилось за період дії воєнного стану (вони продовжують здійснювати педагогічну діяльність у штатному режимі на робочих місцях) становить 6 528 осіб. Кількість соціальних педагогів, з якими



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

оформили простій становить 164 особи. Кількість соціальних педагогів, які оформили відпустку без збереження заробітної плати становить 70 осіб. Кількість соціальних педагогів, які були мобілізовані на військову службу становить 9 осіб. Кількість соціальних педагогів, з якими призупинено дію трудових договорів/припинено трудові відносини становить 33 особи [1].

У 2022/2023 навчальному році педагоги, здобувачі освіти та їхні батьки зверталися до соціальних педагогів із різними проблемами, а саме: асоціальні прояви у поведінці дітей, соціально-педагогічний супровід дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, взаємовідносини в системі «вчитель-учень», «батьки-діти», «педагоги-батьки». Треба відзначити, що кількість звернень з кожним роком зростає.

Аналізуючи звернення батьків до соціальних педагогів, визначено найпоширеніші теми:

- 1) психологічний та соціально-педагогічний супровід дітей із сімей внутрішньо переміщених осіб – 41 308 звернень;
- 2) труднощі у навчанні – 40 071 звернення;
- 3) шляхи підвищення мотивації учнів до навчання, проблеми шкільної неуспішності – 34 433 звернення.

Аналізуючи звернення педагогічних працівників закладів освіти до соціальних педагогів, визначено найпоширеніші теми:

- 1) профілактика шкідливих звичок (вживання наркотичних речовин, напоїв що містять алкоголь, тютюнопаління) – 37 287 звернень;
- 2) формування здорового способу життя – 33 733 звернення;
- 3) психологічний клімат учнівського колективу, міжособистісні конфлікти – 29 333 звернення.

Аналізуючи звернення здобувачів освіти до соціальних педагогів, визначено найпоширеніші теми:

- 1) професійне самовизначення, самовдосконалення, розвиток власних здібностей і компетенцій – 55 401 звернення;
- 2) емоційна підтримка, зниження рівня тривожності – 50 313 звернень;



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

3) психологічний клімат учнівського колективу, міжособистісні конфлікти – 33 957 звернень.

Аналізуючи звернення інших зацікавлених осіб до соціальних педагогів, визначено найпоширеніші теми:

1) співпраця з органами виконавчої влади, неурядовими громадськими організаціями тощо (військові комісаріати, комісія у справах дітей, ЦСССДМ та інші) – 20 809 звернень;

2) проведення спільних просвітницько-профілактичних заходів – 17 148 звернень;

3) психологічна просвіта – 16 576 звернень [1].

За результатами аналізу запитів учасників освітнього процесу до соціальних педагогів виокремлено основні напрями проблемних питань, а саме: соціально-педагогічний супровід дітей із сімей учасників бойових дій, психологічний і соціально-педагогічний супровід дітей із сімей ВПО, допомога дітям та сім'ям, які постраждали у військових конфліктах, допомога ветеранам і членам їхніх родин, профілактика різних видів залежності (адиктивна поведінка), профілактика шкідливих звичок (вживання наркотичних речовин, напоїв, що містять алкоголь, тютюнопаління), формування культури здорового способу життя, домашнє насильство, булінг/кібербулінг, дитяча злочинність, торгівля людьми, суїцидальні нахили дітей тощо.

Число звернень щодо протидії булінгу (цькуванню) у закладах освіти становить 74 628, із них: 28 995 звернень батьків, 18 792 звернень педагогічних працівників, 21 618 звернень здобувачів освіти та 5 223 звернень інших зацікавлених осіб.

Кількість звернень стосовно протидії домашньому насильству – 23 805, із них: 10 521 звернень батьків, 5 778 звернень педагогічних працівників, 4 391 звернень здобувачів освіти та 3 119 звернень інших зацікавлених осіб.

Робота соціальних педагогів щодо протидії торгівлі людьми є вагомим складовим в боротьбі з цією проблемою, особливо під час воєнних дій в Україні. За даними дослідження, число звернень стосовно протидії торгівлі людьми становить 24 465, із них: 9 888



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

звернень батьків, 6 208 звернень педагогічних працівників, 6 328 звернень здобувачів освіти та 2 041 звернень інших зацікавлених осіб.

Одним із напрямів діяльності соціальних педагогів є просвітницька й профілактична робота з подолання злочинності серед неповнолітніх. Кількість звернень щодо подолання дитячої злочинності – 26 388, із них: 8 722 звернень батьків, 7 610 звернень педагогічних працівників, 5 769 звернень здобувачів освіти та 4 287 звернень інших зацікавлених осіб.

За даними дослідження, кількість звернень щодо профілактики шкідливих звичок, різних видів залежності та формування культури здорового способу життя становить 233 961 звернення, з них: 60 818 звернень батьків здобувачів освіти, 81 589 звернень педагогічних працівників, 68 637 звернень здобувачів освіти та 22 917 звернень інших зацікавлених осіб.

За даними дослідження, кількість звернень щодо асоціальних проявів у поведінці дітей становить: 40 843 звернень батьків здобувачів освіти, 73 051 звернення педагогічних працівників.

Важливим напрямом діяльності психологічної служби є запобігання суїцидальним проявам і нахилам серед дітей. На жаль, у зв'язку з війною ця проблема загострилась, оскільки люди перебувають у хронічному стресі, депресії, мають посттравматичний стресовий розлад, фінансову скруту, втрачають близьких, домівки, роботу тощо й інколи єдиним виходом зі складної життєвої ситуації вбачають суїцид. Згідно з наданими статистично-аналітичними даними, кількість звернень щодо суїцидальних роздумів, поведінки та тенденцій серед дітей і підлітків становить 16 067, із них: 5 265 звернень батьків, 3 769 звернень педагогічних працівників, 5 205 звернень здобувачів освіти та 1 828 звернень інших зацікавлених осіб і громадських організацій.

Проблема сексуальної освіти також залишається гострою, адже вона не є включеною в обов'язкові навчальні курси. За даними дослідження підлітки цікавляться практиками використання запобіжних засобів та методів контрацепції, статевими стосунками, ранньою вагітністю. У 2022/2023 навчальному році кількість звернень



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

щодо статевого виховання, дружби, кохання, ранньої вагітності становить 111 117, з них: 30 333 звернень батьків, 31 689 звернень педагогічних працівників, 49 095 звернень здобувачів освіти [1].

11 грудня 2022 року набрав чинності Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню)» №2759-IX. Основною метою Закону є захист працівників від різних форм мобінгу (цькування) на роботі шляхом визначення основних ознак мобінгу та обов'язків роботодавця із запобігання та протидії мобінгу [2]. Кількість звернень щодо протидії мобінгу (цькуванню) педагогічних працівників у закладах освіти становить 5 156 [1].

Узагальнюючи, соціальні педагоги у закладах освіти в умовах війни відіграють важливу роль у забезпеченні соціальної підтримки, соціально-педагогічної допомоги та захисту прав дітей та їхніх сімей у складних умовах конфлікту.

Загалом, взаємодія соціальних педагогів з учасниками освітнього процесу є ключовою для створення сприятливого середовища для навчання та розвитку, особливо в умовах війни, коли діти можуть бути психологічно та соціально вразливими.

### **Література:**

1. Завалевський Ю. І., Флярковська О. В., Мельничук В. О., Кауліна Н. В. Статистично-аналітичні матеріали стану та розвитку психологічної служби у системі освіти України (2022/2023 н. р.). 2023. 69 с. URL:

<https://drive.google.com/file/d/1q9d7Sas2eMbDgmuX5zqyNCftdP0Pof94/view>

2. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню): Закон України від 16.11.2022 №2759-IX. *Законодавство України*: база даних / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2759-20#Text>

3. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України: Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

4. Про освіту: Закон України від 2017 р. № 2145-VIII.  
Законодавство України: база даних / Верхов. Рада України. URL:  
[https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#doc\\_info](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#doc_info)

**Галина Мозгова**

*професор, доктор психологічних наук,  
завідувач кафедри психосоматики  
та психології здоров'я*

*Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова  
м. Київ (Україна)*

**Тетяна Ханецька**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психосоматики  
та психології здоров'я*

*Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова  
м. Київ (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВИПУСКНОЇ АТЕСТАЦІЇ**

У зв'язку зі стрімкими соціально-економічними, політичними і соціокультурними трансформаціями сучасного суспільства відбувається стрімка зміна, а іноді й руйнування усталених аксіологічних систем, ціннісних орієнтацій і нормативних структур. У результаті сучасні молоді люди опиняються перед складним вибором еталонних моделей поведінки та зразків діяльності. З одного боку, складність такого вибору зумовлена відсутністю відповідних соціальних ідеалів, а з іншого боку, наявністю певної кризи традиційних інститутів соціалізації. Виникнення різноманітних труднощів на життєвому шляху сучасної молодої людини може спровокувати появу в неї станів розгубленості, страху, стресу, безпорадності, зневіри. Однією із таких потенційно стресогенних ситуацій для українських старшокласників залишається підготовка і



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

складання випускної атестації – зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО), а минулого року, в зв'язку із війною, учні склали національний мультипредметний тест (НМТ). Звісно будь-яке психологічне напруження може заважати учням швидко приймати правильні конструктивні рішення, викликати у них збентеження, а іноді призводити й до виникнення когнітивного дисонансу. У зв'язку з цим, актуальності набуває проблема психологічної адаптації учнів до складання ЗНО/НМТ, адже від рівня адаптивності особистості учня залежить його можливість спокійно та комфортно почуватися під час проходження тестування, концентрувати свою увагу, керувати своїми емоціями, мобілізувати всі свої ресурси у вирішальній ситуації.

Проблема адаптації особистості є досить розробленою в межах сучасної психологічної науки. Вона представлена такими основними парадигмами соціально-психологічної адаптації: теоретичні моделі, що сформувалися в межах біхевіоризму (Е. Торндайк, Д. Уотсон, Б. Скінер); символічного інтераціоналізму (Ч. Кулі, Дж. Мід, Л. Філіпс); структурно-функціонального аналізу (Т. Парсонс); психоаналітичної теорії (Г. Гартман). Сучасні дослідження науковців поглибили та розширили вивчення психологічних аспектів адаптаційного процесу: Т. Кухарчук, Б. Рудов, Л. Хахула, І. Бойко, В. Павлушенко та ін. розглядали різні аспекти адаптації до навчально-виховного процесу учнів (студентів) та вчителів (викладачів); Н. Агасв, І. Каськов, В. Кислий, О. Охременко та ін. зосередили увагу на особливостях адаптації особистості в діяльності в особливих умовах.

Аналіз вказаних досліджень дозволяє констатувати те, що психологічна адаптація людини є досить розробленою науковою проблемою, проте питання визначення й обґрунтування психологічних особливостей адаптації учнів до складання ЗНО/НМТ у вітчизняному науковому дискурсі є недостатньо вивченим.

Ранній юнацький вік – це досить складний, суперечливий, проте визначальний період життя. Він характеризується значними змінами психічного й фізичного характеру. Юність розглядається як фаза переходу від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості. Це передбачає, з одного боку, завершення статевого



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

дозрівання, а з іншого – досягнення соціальної зрілості особистості. Юнацький вік виступає надзвичайно важливим етапом життєвого шляху, який має самостійну й абсолютну цінність [1]. У цьому контексті, на нашу думку, для навчально-виховного процесу обов'язковим є здійснення індивідуально-особистісного підходу, який має бути невід'ємною складовою сучасної системи освіти і виховання.

На сучасному етапі цивілізаційного розвитку через доступність різних джерел інформації, пізнавальні процеси особистості стають більш гнучкими й потребують менше часу, ніж раніше. Використовуючи ці можливості, школярі оволодівають новітніми способами отримання знань, що може випереджати їх особистісний розвиток. Саме в старшій школі індивідом досягається такий рівень пізнавальної здатності та активності, коли учень виявляється готовим до виконання всіх видів розумової діяльності дорослої людини.

Водночас, в юнацькому віці відбувається моральне становлення особистості, вироблення ціннісних орієнтацій та принципів, світоглядної стратегії, громадянської свідомості. Тобто, юність – це головний етап становлення світогляду, саме в цей період визрівають його когнітивні та емоційно-особистісні передумови. В цей період молода людина стає самостійною особистістю, здатною до дорослого життя, до прийняття відповідальності при вирішенні важливих рішень, до активної діяльності, у неї формується вміння самостійно складати свої життєві плани, знаходити способи їх реалізації.

До складних аспектів цього вікового періоду додається ще й те, що у випускному класі значно зростають навчальні навантаження, які можуть деструктивно впливати на психіку та нервову систему учнів, призводити до виникнення емоційного виснаження, яке виступає однією із базових детермінант розвитку різних психосоматичних розладів. Тому, важливою є турбота про фізичне, психічне й психосоматичне здоров'я молоді особистості та розвиток її стресостійкості [2].

Батьки та вчителі часто вимагають від старшокласників значного зосередження уваги на підготовці до вступу в доросле життя. Тобто, в ранньому юнацькому віці в юнаків та дівчат відбувається «мікс»



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

емоційних переживань, як особистісних, що спрямовані на переживання різноманітних подій, явищ, процесів, детермінованих індивідуально-віковими особливостями, так й узагальнених почуттів, які формуються особистістю в процесі соціалізації під впливом соціального середовища (наприклад, почуття прекрасного, трагічного, комічного, поняття свободи, відповідальності, справедливості тощо). Ці почуття згодом стають основою для формування відповідної життєвої позиції. Також у цей період життя юної особистості відбувається інтенсивний розвиток загальних і спеціальних компетентностей на основі таких видів діяльності як: навчання (загальні інтелектуальні здібності), спілкування (комунікативні навички, що характеризують вміння юнаків та дівчат аргументовано і послідовно відстоювати власну точку зору, шукати консенсус і порозуміння з однолітками і праця (формування і вдосконалення професійних здібностей й навичок).

Отже, ранній юнацький вік – це своєрідний місток між дитинством та дорослим життям. У цей період учні вирішують ким й якими їм бути в майбутньому. Як зауважують сучасні вітчизняні дослідники Н. Крейдун і Н. Прядко, «образ майбутнього у свідомості старшокласника детерміновано особливостями його інтелектуальної сфери. Важливе місце у розвитку особистості мають не тільки розумові здібності, а й особливості соціального, емоційного інтелекту старшокласників» [1, с. 70-71].

Ці компоненти є досить важливими для становлення особистості школяра, особливо під час прийняття доленосних рішень, які супроводжуються не лише раціональним вибором, а й сильними емоційними переживаннями. Однією із таких ситуацій є проходження ЗНО/НМТ, адже воно проходить в незнайомому місці, члени екзаменаційної комісії – незнайомі педагоги. Під час тестування учень-випускник знаходиться у складній і невизначеній ситуації, у нього виникає психологічний стрес, як цілком природна форма реакції на складну, значущу подію, формуються різні поведінкові варіанти подальшої діяльності. Успішне складання ЗНО/НМТ учень оцінює не лише як допуск до реалізації індивідуального вибору майбутньої



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

професії, але й як важливий крок у доросле життя. Тому, молода людина повинна швидко адаптуватися до складних умов, володіти достатнім рівнем стресостійкості [4]. Стресостійкість – це «властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати свою життєдіяльність в стресових умовах» [3, с. 241]. А тому її рівень залежить від особливостей нервової системи, типу темпераменту, адаптаційного потенціалу особистості. При цьому основними чинниками стресостійкості виступають нейродинамічні, психодинамічні, особистісні і соціально-психологічні детермінанти.

Високий рівень стресостійкості сприяє швидкій адаптації та є запорукою психічного благополуччя і неодмінною умовою соціальної стабільності випускників у період змін. Стресостійкість детермінує як ефективність діяльності та психологічний комфорт особистості, так й впливає на психосоматичний та вегетативний стан школярів.

Відтак, основним завданням психологічної адаптації учнів до складання ЗНО/НМТ є формування у них стійкої психологічної і фізичної готовності застосувати свій адаптаційний потенціал, всі свої ресурси й продемонструвати за короткий термін часу максимально високий рівень відповідних знань, вмінь і навичок у нових, незвичних умовах. Важливості цьому етапу в житті учнів надає також те, що це, свого роду, тест на готовність і вміння мобілізувати всі свої можливості для успішної адаптації до складних ситуацій. Набуті конструктивні психологічні компетенції допоможуть школярам ефективно проявити свої знання на іспитах та зберегти психічне та соматичне здоров'я.

Отже, в нестабільний період кризи юності та активної підготовки старшокласників до випускної атестації, яка сприймається ними як стресогенна подія, молода людина як ніколи потребує уваги та підтримки. Саме тому питання психологічного супроводу учнів випускних класів у процесі підготовки до проходження та складання ЗНО/НМТ постає неабияк актуально. Професійна психологічна допомога учням сприятиме зниженню емоційної напруги та тривоги під час тестування, підвищенню концентрації уваги, рівня впевненості школяра у своїх знаннях, допоможе виробити йому необхідні навички,

що допоможуть впоратися зі стресом під час іспитів та отримати високі результати.

### Література:

1. Крейдун Н. П., Прядко Н. В. Про деякі психологічні особливості старшокласників. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». 2011. № 9(59). С.70 – 75.
2. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук О. І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: навчальний посібник. К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова. 2021. 383 с. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34198>
3. Ришко Г. М. Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості. *Проблеми сучасної психологічної освіти в нових термінах. Педагогіка і психологія*. 2014. № 1. С. 239 – 247.
4. Kyoko A. Variables affecting the school adaptation of secondary-school students who do not seek help: Attachment, coping style, positivity, and prospects. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25, No. 1. P. 687–702. <http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2020.1717559>

**Наталія Мужанова**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА ВІРУВАНЬ ЛЮДЕЙ ІЗ ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Сучасність нашої країни наповнена новими викликами. Військові дії системно збільшують кількість людей з обмеженими можливостями. Суспільство повинно реагувати та інтегрувати людей з обмеженими можливостями до ділової практики. Такі люди можуть і повинні бути залучені до професійної діяльності, у них повинні бути шляхи самореалізації. Проте прийняти і знайти себе в «нових» реаліях дуже не просто. Багатьом допомагає віра.

Емоційний інтелект у науці розглядається як важливий соціальний і



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

професійний ресурс. Він має стійкі зв'язки з наступними психологічними феноменами: емоційна компетентність, психологічний добробут, професійна успішність. А також він характеризується стрес захисними та адаптивними функціями, що забезпечують перспективність його різноаспектного аналізу у контексті соціальної та професійної самореалізації особистості [2; 4].

Як психологічний феномен емоційний інтелект вивчався в контексті таких наукових підходів як: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей (Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо); некогнітивна теорія емоційного інтелекту (Р. Бар-Он); теорія емоційної компетентності (Д. Гоулмен), теорія емоційного інтелекту (Д. Люсін) [2; 3; 5; 6].

Окремо зазначимо, що емоційний інтелект як елемент вірувань досліджений мало, особливо в напрямку інклюзії. Тому так важливо вивчати такі аспекти, як: емоційно-вольовий, мотиваційно-поведінковий стан такої особистості і, звичайно, її релігійні переконання.

Важливість релігії у житті багатьох людей, особливо з обмеженими можливостями, зумовило мету та завдання дослідження цього дослідження.

Мета: здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та релігійних переконань людей з обмеженими можливостями. Емпірично перевірити наявність індивідуальних відмінностей у показниках емоційного інтелекту особистості залежно від наявності у неї релігійних переконань та охарактеризувати особливості прояву емоційного інтелекту людей з обмеженими можливостями з огляду на її релігійні переконання. У ході дослідження вирішувалися такі завдання: 1) проаналізувати виявлені індивідуальні відмінності емоційного інтелекту людей з обмеженими можливостями з різними релігійними переконаннями; 2) встановити особливості емоційного інтелекту особи у зв'язку з її релігійними переконаннями.

До дослідження долучилися 208 осіб з обмеженими можливостями з різних локацій міста Києва та Київської області (Україна). Вибірка



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

представлена виключно чоловіками, які мали І–ІІІ групу інвалідності та вік яких варіювався від 25 до 45 років. Відмінним критерієм була виключно їхня причетність до релігійної течії. Таким чином, респондентів об'єднали у дві протилежні групи, з релігійними переконаннями та без них: 104 атеїсти, 104 православні християни.

Для оцінки показників емоційного інтелекту ми вибрали Тест емоційного інтелекту Холла (Тест EQ). Високі показники емоційного інтелекту, ймовірно, супроводжуються високим рівнем мотивації до досягнення успіху і, відповідно, низькою мотивацією до уникнення невдач. Тому, на нашу думку, доцільно застосувати методики: «Мотивація до успіху» Т. Елерса (1964), яка дозволяє визначити мотивацію до досягнення цілей; «Мотивації уникнення невдач» Т. Елерса (1964), орієнтована виявлення мотивації до уникнення невдач.

Достовірність виявлених відмінностей у показниках груп людей з обмеженими можливостями, що вивчаються, визначалася шляхом обчислення t-критерію Стьюдента та U-критерію Манна Уїтні, відповідно виходячи з показників нормальності розподілу змінних. Для пошуку кореляційних зв'язків між змінними використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

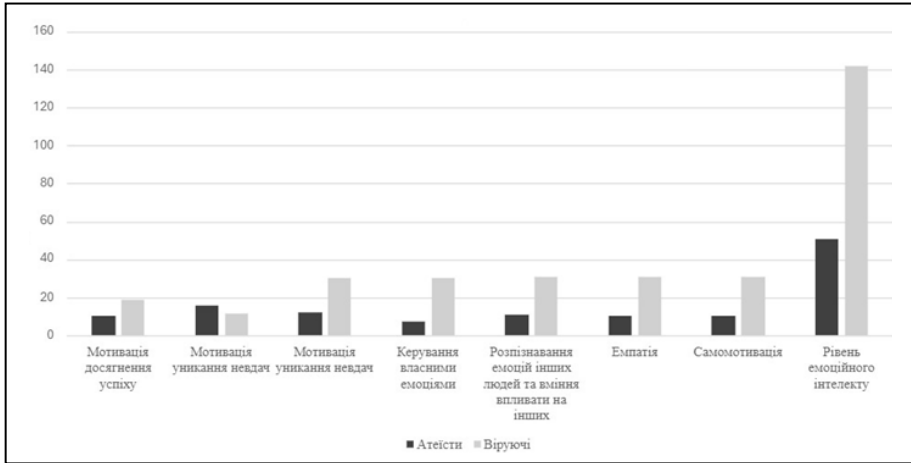
Емпіричне дослідження включало діагностику піддослідних з наступним поетапним порівнянням отриманих результатів, кожної з представленої нами вище груп респондентів. Отримані показники середньо групових значень результатів дослідження піддослідних відповідно до методик представлено нижче (див. рис.1).

Людам з обмеженими можливостями, які дотримуються атеїстичних поглядів, притаманний низький рівень мотивації до успіху (10,03) та середній рівень мотивації до уникнення невдач (16,49). Парціальний емоційний інтелект має наступний вигляд: середній рівень емоційної поінформованості (12,38); низькі показники керування своїми емоціями (7,53); середній рівень розпізнавання емоцій інших людей та вміння впливати на них (10,69), емпатії (10,10) та самомотивації (10,10). Відповідно, показники інтегративного рівня емоційного інтелекту є середнього рівня (50,8).





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»



**Рис. 1.** Кількісні показники прояву емоційного інтелекту, мотивації людей з обмеженими можливостями, які мають різні релігійні переконання.

Віруючі люди з обмеженими можливостями навпаки продемонстрували високий рівень мотивації до успіху (18,68) і низький до мотивації уникнення невдач (11,34). Рівні їхнього парціального емоційного інтелекту високі, для всіх п'яти шкал і виглядають таким чином: емоційної обізнаності (30,10); керування своїми емоціями (30,24); розпізнавання емоцій інших людей та вміння впливати на них (30,76); емпатія (30,78) та самомотивація (30,78). Відповідно інтегративний рівень емоційного інтелекту також високий (152,66).

Усі виявлені достовірні значення представлені у табличній формі (таблиця 1). Відповідно дані зазначені в ній дозволяють стверджувати те, що між двома групами випробуваних справді існують достовірні відмінності.

Виходячи з наведеного ми можемо припустити те, що особи з обмеженими можливостями, які дотримуються релігійних переконань, більше мотивовані успіхом, а не прагненням уникнути невдач. Це



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

дозволяє їм ставити перед собою складніші цілі і не зацикловатися на негативному досвіді. Вони добре усвідомлюють свої емоції та розуміють чужі, їхній внутрішній стан повністю ними усвідомлюється.

Таблиця 1

**Достовірні відмінності рівнів емоційного інтелекту та мотивації  
людей з обмеженими можливостями у відповідності до їх  
релігійних переконань**

Шкали	Респонденти	(X)	t- критерій	U- критерій
Мотивація досягнення успіху	Атеїсти	10,13		
	Віруючі	18,68		U-3,305 <sup>1</sup>
Мотивація уникання невдач	Атеїсти	15,48	t-2,104 <sup>2</sup>	
	Віруючі	11,34		
Емоційна обізнаність	Атеїсти	12,27		
	Віруючі	30,20		U-11,24 <sup>3</sup>
Керування власними емоціями	Атеїсти	7,53		
	Віруючі	30,242		U-10,43 <sup>3</sup>
Розпізнавання емоцій інших людей та вміння впливати на інших	Атеїсти	10,69		
	Віруючі	30,676	t-24,01 <sup>3</sup>	
Емпатія	Атеїсти	10,10		
	Віруючі	30,74	t-26,02 <sup>3</sup>	
Самотивація	Атеїсти	10,10		
	Віруючі	30,74	t-26,04 <sup>3</sup>	
Рівень емоційного інтелекту	Атеїсти	50,87		
	Віруючі	141,63		U-1,12 <sup>3</sup>

*Примітки:* (X) – середнє значення; t- – t-критерій Стьюдента; U- – U-критерій Манна-Уїтні. Рівні значущості <sup>1</sup> –  $p \leq 0,05$ , <sup>2</sup> –  $p \leq 0,02$ , <sup>3</sup> –  $p \leq 0,01$ .

Релігійний досвід конвертований ними в деяку емоційну гнучкість та емоційну відхідливість. Релігія привчили цих людей до успішного управління своєю поведінкою за допомогою управління своїми емоціями. Атеїстичні погляди людей з обмеженими можливостями негативно позначилися на їхньому рівні емоційного інтелекту. Вони не схильні сподіватися на успіх, навпаки намагаються уникати



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

потенційних загроз і є менш прихильними до людей. Заключний етап дослідження полягав у реалізації запланованого кореляційного аналізу, спрямованого на пошук кореляційного зв'язку між інтегративним рівнем емоційного інтелекту та мотивацією. Критерій Пірсона дозволив встановити тип розподілу даних та виявити потрібні значущі зв'язки. Виявлено достовірний взаємозв'язок у атеїстів – між рівнем емоційного інтелекту та мотивацією уникнення невдач ( $r_p=0,147^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), а у вірян – між рівнем емоційного інтелекту та мотивацією досягнення успіху ( $r_p=0,243^*$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Встановлено, що парціальні рівні та інтегративний рівень емоційного інтелекту вищі у віруючих людей з обмеженими можливостями порівняно з їхніми опонентами, які дотримуються атеїстичних поглядів. Порівняння показників емоційного інтелекту людей з обмеженими можливостями релігійних та атеїстичних поглядів виявило, що рівень емоційного інтелекту «віруючих» є високим, а «атеїсти» – середнім.

Отже, відсутність чи наявність релігійних переконань певним чином впливає розвиток емоційного інтелекту особистості, включно з виглядом мотивації, що відповідно позначається якості життя і особистісної гармонії.

### Література:

1. Белікова Ю. В. Моделі досягнення успіху у професійній діяльності в залежності від рівня емоційного інтелекту. *Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління*: збірник наукових праць ДонДУУ. Т. ХІІІ, Серія «Соціологія». Вип. 257. Донецьк: ДонДУУ, 2012. С. 259–266.

2. Журавльова, Л. П., Лаас, М. В. Статеві особливості розвитку емоційного інтелекту та його чинників у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*, 2020. №№ №2 (18). С. 169-179. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/32617>

3. Zhuravlova, L. & Chebykin, O. (2021). The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge, 264. <https://doi.org/10.4324/9781003145370>

4. Кряж І., Левенець Н. Довіра й емоційний інтелект як предиктори



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2018. Вип. 64. С. 26-32.

5. Корман М. М. Емоційний інтелект персоналу як основа ефективного розвитку організації. *Наукові праці Кіровоградського національного технічного університету*. 2013. Вип. 24. С. 88-94.

6. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2012. № 2.

**Наталія Мужанова**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Аліна Головченко**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **ВПЛИВ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ НА ІНТИМНІ СТОСУНКИ МІЖ ПАРТНЕРАМИ**

У сучасному світі проблеми в сімейних відносинах, зокрема конфлікти, мають великий вплив на якість життя партнерів і їхню інтимність. Відомо, що сімейні конфлікти можуть стати серйозною перешкодою для розвитку здорових та гармонійних інтимних стосунків. Вивчення цього питання є актуальним у зв'язку зі зростанням кількості розлучень. Метою цієї роботи є аналіз проблеми сімейних конфліктів родити та їх вплив на інтимне життя подружжя.

Об'єктом вивчення є – інтимні стосунки між партнерами, а предметом – вплив сімейних конфліктів на інтимні стосунки між партнерами. В ході дослідження були виокремлені такі завдання: здійснити теоретичний аналіз щодо видів сімейних конфліктів та чинників якості інтимних стосунків; встановити існування негативного впливу сімейних конфліктів на інтимні стосунки



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

подружжя.

Сучасна психологічна наука послуговується чотирма основними поняттями, які висвітлюють психологічний контекст виникнення конфліктів: криза, стрес, фрустрація, конфлікт [10]. Криза є результатом невіршених конфліктів і напруження в сім'ї. Фрустрація виникає внаслідок сильної мотивації задовільнити потребу та перешкоди, що не дає можливості досягти бажаного. Стрес є наслідком непорозуміння між партнерами. Конфлікти виступають одночасно як причина, як предмет і як наслідок різних критичних ситуацій в житті подружжя [1].

В основу цієї роботи було покладено ідеї наступних науковців: Г. Ю. Айзенк щодо гостроти конфліктів, їх кількості, та інтенсивності емоцій; В. А. Кан-Калік, П. Сорокін, С. М. Ємельянов вивчали проблеми сімейних конфліктів; А. Дмитренко, Л. Кондрацької, В. А. Сисенко, Д. Готтмана – сім'ї, подружні конфлікти та їх вплив на подружнє життя; В. Биків – динаміку та причини сімейного насильства в українському суспільстві, ефективність заходів протидії; О. Пилипенко – механізми виникнення та розвитку сімейних конфліктів та їх вплив на індивідуальний розвиток членів сім'ї, їх сексуальне благополуччя [2, 8, 10].

Для сімейних конфліктів характерними особливостями є емоційність, швидкість, форма протиборства, спосіб подолання. Висока емоційність у конфліктних ситуаціях зумовлена тісним емоційним зв'язком подружжя. Непорозуміння у сім'ї розвиваються швидко та стрімко, коли вони стосуються особистих тем або нагальних проблем. Формами протиборства зазвичай виступають докори, образи, порушення спілкування. Способами подолання конфліктів є стратегії які використовує кожна родина [8, 10].

Інтимні стосунки сексуального характеру також є складним явищем і їх не можна звести лише до фізіологічних процесів, емоційних реакцій або ситуативних дій. Вони потребують більш широкого розгляду, хоча б в системі загальних регуляторних механізмів особистості.

Як і будь-яка інша форма поведінки людини, сексуальна поведінка



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

радикально змінюється залежно від того, яке значення вона має, які бажання задовольняє і яку мету переслідує. Відповідно від мети сексуальні стосунки можуть мати і різний прояв: релаксація, прокреація, рекреація, пізнання, комунікація, сексуальне самоствердження, досягнення позасексуальної мети, підтримка ритуалу та компенсація відсутності емоційної близькості [3, 6, 8].

Так як сексуальна сфера сім'ї чутлива до емоційного стресу, конфлікти можуть стати причинами сексуальних розладів. Тож сексуальна гармонія сім'ї є основою інтимного благополуччя, на яке можуть впливати різні чинники, включаючи конфлікти, які провокують різного роду наслідки.

Для досягнення заявленої мети дослідження нами було застосовано наступні методи: теоретичний аналіз, методики «Опитувальник сексуального благополуччя» В. Гупаловської і «Типи поведінки у конфлікті» К. Томаса, а також методи математичної статистики (коефіцієнт кореляції Пірсона і Спірмена).

До вивчення долучилися 22 респонденти, віком від 20 до 55 років, у рівній кількості (11 чоловіків та 11 жінок). Для встановлення типу поведінки в сімейних конфліктах, К. Томас застосовував двовірну модель управління конфліктами. Одним з її головних аспектів є кооперація, що відображає увагу особи до інтересів інших людей, що втягнуті у ситуацію, а також напористість, яка акцентується на власних цілях і потребах. Існує п'ять способів регулювання конфліктів, позначені у відповідності з двома основними вимірами: змагання, пристосування, компроміс, уникнення, співробітництво. Згідно з отриманими результатами дослідження виявлено, що найбільш популярним способом регулювання конфліктів досліджуваних сімейних пар є «Співробітництво» (див. табл.1).

Близько 50% респондентів зазвичай вирішують конфлікт шляхом співробітництва. Другий за популярністю шлях вирішення конфлікту є «Компроміс». Його використовує як спосіб врегулювання сімейних конфліктів 27% досліджуваних. Поведінковий тип «Пристосування» застосовують 13% досліджуваних, що порушує баланс у відносинах й змушує одного з партнерів відмовлятися від своїх потреб для



**XIII Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»**

забезпечення зручностей іншого.

Таблиця 1

**Типи поведінки у конфлікті досліджуваних подружніх пар**

Способи регулювання конфліктів	К-ть осіб	%
Змагання	2	9
Пристосування	3	13
Компроміс	6	27
Уникнення	1	1
Співробітництво	11	50

Тип поведінки в конфлікті «Змагання» використовують 9% учасників використовують один з цих підходів. Застосування цього типу призводить до поглиблення проблем та погіршення якості життя в парі. «Уникнення», як поведінковий тип майже не спостерігався.

Результати проведеної методики В. Гупаловської свідчать, що 27% респондентів вважають своє сексуальне життя задовільним. Вільно можуть висловлювати партнерові свої вподобання та бажання лише 23% (див. табл.2). Як наслідок частих непорозумінь, опитані респонденти мають недоліки у комунікації з партнерами та стикаються з відсутністю відкритості в сімейних відносинах.

Таблиця 2

**Рівні сексуального благополуччя досліджуваних подружніх пар**

Назви шкал	Показники					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Сексуальна комунікація	7	32	10	45	5	23
Сексуальна потреба	3	14	15	68	4	18
Кількісна потреба	6	27	9	41	7	32
Стосунки як цінність	2	9	17	77	3	14
Задоволення сексуальним життям і стосунками	2	9	6	27	14	64
Інтегральний показник СБ	4	18	12	55	6	27

За шкалою стосунки як цінність, більшість респондентів (77%)



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

продемонстрували середній рівень показників за методикою, що свідчить про їх бажання отримати баланс між духовною та фізичною складовою (пошук гармонії).

Бажання мати більше сексуальних партнерів або часті статеві контакти виявило 32% досліджуваних.

Ця ситуація може бути наслідком неправильно обраної моделі вирішення конфліктів, що в свою чергу призведе до пошуку задоволення в інших зв'язках або відносинах.

Для 18% опитаних респондентів характерною є наявність інтенсивної сексуальної потреби, що може свідчити про бажання компенсувати конфлікти або негативні емоції у відносинах.

Інтегральний показник більшості респондентів (55%) перебуває на середньому рівні, що свідчить про помірний рівень задоволеності їх своїм сексуальним життям. Проте наявною є можливість покращення загального сексуального благополуччя.

Кореляційний аналіз встановив, існування достовірного зв'язку ( $r_p = -0,629^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ) між використанням типу поведінки у конфлікті «Співпраця» із рівнем задоволеності сексуальним життям. Тож можна стверджувати, що пари, які конфлікти вирішують шляхом співпраці мають вищий рівень задоволеності своїм сексуальним життям. Співробітництво зміцнює довіру між партнерами й демонструє важливість думок, бажань і потреб партнера, що в свою чергу позитивно впливає на якість інтимних стосунків.

Також було виявлено обернений зв'язок між ознаками «Компромiс» і задоволеність ( $r_p = -0,551^{**}$ ;  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про те, що укладання компромісів у вирішенні конфліктів призводить до зменшення задоволеності сексуальним життям.

Встановлено, що застосування різних стратегій вирішення конфліктів може впливати на рівень задоволеності партнерів у сексуальному житті. Зміна стратегії поведінки у сімейних конфліктах може покращити інтимного благополуччя в сімейній парі.

#### **Література:**

1. Бужинська С.М., Губанова О.В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги: навч. посіб. Харків,





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

2020. 136 с.

2. Варій М.Й. Загальна психологія. Київ: Центр учб. літ., 2009. 1008 с.

3. Іванов Д. І. Любов і сексуальність у структурі сімейних стосунків. *Наука і освіта*. 2009. № №3. С. 18-20.

4. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: курс лекцій. Житомир: Вид ЖДУ імені Івана Франка, 2013. 112 с.

5. Марценюк М.О. Психологія сім'ї: навч. посіб. Мукачево: МДУ, 2017. 76 с.

6. Махній М. Психея: між Еросом і Логосом. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2013. 416 с.

7. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 308 с.

8. Окара О., Пісна Ю. Сімейні конфлікти: конструктивні та деструктивні наслідки, 2020.

9. Фройд З. Психологія сексуальності. Київ: Фоліо, 2000. 153 с.

10. Хічій О. Сімейні конфлікти. *Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання: матеріали міжнар. студент. наук.-техн. конф.*, м. Тернопіль, 28 квіт. 2022 р. Тернопіль, 2022. С. 113–114.

11. Яцюк А. М. Причини виникнення сімейних конфліктів. *Психологічні виміри суспільства: матеріали міжнар. конф.* Херсон, 2019. № 1(16). С. 166-168

**Наталія Новікова**

*старший викладач кафедри авіаційної психології*

*Національний авіаційний університет*

*м. Київ (Україна)*

## **ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС**

Війна, яку розв'язала Російська Федерація проти України, неминуче призводить до пошуку нових підходів щодо організації виховання та освітніх процесів молодого покоління. При цьому



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

надзвичайної уваги потребує розвиток національно-патріотичного виховання, оскільки воно є важливим чинником національної безпеки і зміцнення держави. Національно-патріотичне виховання спрямоване на формування в особистості відповідальної громадянської позиції, високої патріотичної свідомості, почуття любові до Батьківщини та готовності захищати незалежність, національні інтереси і територіальну цілісність України. Національно-патріотичне виховання та патріотизм актуальні для системи освіти і для держави загалом.

Реалізація і розвиток національно-патріотичного виховання забезпечується інститутами держави, освіти, сім'ї, громадськими організаціями та волонтерськими рухами, Національно-патріотичне виховання необхідне для зміцнення національної ідентичності та єдності, сприяє формуванню почуття належності до власної мови, історії, культури, національних цінностей і традицій, що в сучасних умовах є надзвичайно актуальним. За умов збройної російської агресії національно-патріотичне виховання потребує системного підходу до його розвитку та реалізації, нових методів і підходів роботи з молоддю.

Незалежно від епохи і державного ладу цінності патріотизму займали основні позиції у світоглядних орієнтаціях життєдіяльності українського суспільства, виступаючи потужним ресурсом процесів інтеграції та консолідації, реалізації національних відносин. За останні два десятиріччя патріотичні настрої пройшли шлях від зневаги патріотизму в період кризи радянської системи до загальної декларованої любові до Батьківщини в наші дні. Така трансформація, безумовно, супроводжувалася (або була викликана) деякими істотними змінами в соціальній структурі суспільства, зокрема в нових світоглядних установах більшої частини населення.

Виховання патріотизму, як складової світогляду студента, його ставлення до Батьківщини, інших націй та народів, мови, почуття відповідальності за її незалежність, збереження матеріальних і духовних цінностей, повинно стати пріоритетним напрямком розвитку суспільства. Особливо це стосується майбутнього соціального працівника як агента з питань соціальних змін, який у своїй професійній діяльності може здійснювати вплив на формування



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

політичної свідомості та громадської відповідальності громадян.

У наш час, коли молодь в основному спрямовує свої зусилля на накопичення матеріальних цінностей і благ, стає актуальним творчо використовувати кращі досягнення минулих поколінь, всебічного обґрунтувати нову парадигму патріотичного виховання як процесу формування особистості [1].

Система національно патріотичного виховання в сучасних умовах передбачає формування і розвиток соціально значимих цінностей: громадянськості та патріотизму; масову патріотичну роботу, яка організовується й здійснюється державними структурами, суспільними рухами та організаціями; діяльність засобів масової інформації, наукових та інших організацій, творчих спілок, спрямовану на розгляд та висвітлення проблем патріотичного виховання, на формування та розвиток особистості громадянина та патріота Вітчизни.

Патріотизм є соціально-психологічною якістю, яка формується, розвивається, або втрачається у процесі життя під впливом політичних, економічних і соціальних чинників. Виділяють такі принципи формування й розвитку національного патріотизму суспільства:

- спадкоємності;
- детермінізму патріотизму, причинно-наслідкового взаємозв'язку;
- системного використання всіх наявних чинників формування патріотизму;
- взаємозв'язку суспільної та індивідуальної форми патріотизму;
- спрямованість патріотизму на людей, що є його суб'єктом і об'єктом [3].

Ідеалами у національно патріотичному вихованні виступають духовні цінності етичних, естетичних і художніх культур, а також властивості самої особи – розуму, волі й інших здібностей, що знаходять своє втілення в різних видах діяльності.

За роки незалежності в Україні створено передумови для оновлення



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

змісту й технологій патріотичного виховання, формування гуманістичних цінностей та громадянської позиції підростаючого покоління. В центрі патріотичного виховного процесу постала особистість людини як найвища цінність. В основу системи патріотичного виховання покладено національну ідею як консолідуєчий чинник розвитку суспільства. Патріотизм розглядається авторами як суспільна та індивідуальна цінність, компонент структури особистості. Патріотизм – це любов до Батьківщини, свого народу, турбота про його благо, сприяння становленню й утвердженню України як суверенної, правової, демократичної, соціальної держави, готовність відстояти її незалежність, служити і захищати її. Патріотизм – складне і багатогранне поняття, один з найважливіших компонентів індивідуального та суспільного способу життя.

Проблеми молоді, її освіти та виховання – це найважливіші проблеми дослідження суспільно-політичних та педагогічних наук. Виховання молодого покоління, набуття молоддю соціальної зрілості – це один із найважливіших аспектів на який необхідно звернути особливу увагу [2].

Науковці визначають патріотизм, з однієї сторони, як суспільний і моральний принцип, який характеризує ставлення людей до своєї країни та проявляється у певному способі дій і складному комплексі суспільних почуттів, що узагальнено називається любов'ю до своєї Батьківщини. З іншої – як соціально-політичне явище, якому притаманна власна внутрішня структура, що в процесі суспільного розвитку наповнювалася різним соціальним і національним змістом. Сутність патріотизму пов'язується з тим, що кризові явища, які виявлено у суспільстві, активізують ставлення людей до деяких феноменів, які мають глибоку історично-культурну спадщину та великий невикористаний потенціал, саме патріотизм розглядається як джерело відродження суспільства. Новий підхід заснований на розумінні патріотизму як складного соціокультурного явища, що пронизує основні сторони життєдіяльності, як суспільства, так і окремої особистості. Оновлений патріотизм може стати одним із



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

факторів консолідації та розвитку суспільства, подолання багатьох негативних явищ сьогодення [1].

Патріотизму українського суспільства властиві свої особливості. В першу чергу, це віротерпимість; соборність; колективізм у вирішенні громадських завдань, особлива любов до рідної природи. Складниками патріотизму є емоційний, інтелектуальний, діяльнісний аспект. До суб'єктів патріотизму суспільства відносяться індивід, особистість, сім'я, еліта, клас, група, етнос, нація. У якості об'єкта патріотизму можуть бути Батьківщина, та елементи суспільства, що є суб'єктами патріотизму, особистість, воєнна організація.

Щодо структури патріотизму, то відповідно до соціокультурного підходу виділяють кілька компонентів: афективний, когнітивний, діяльнісний.

Національно-патріотичне виховання можна визначити як планомірну виховну діяльність, спрямовану на формування почуття патріотизму, тобто доброго ставлення до Батьківщини та до представників спільних культури або країни [2].

Діяльність з національно-патріотичного виховання визначається суспільними стосунками, носить соціальний характер, має практичний бік, дає можливість виховати гуманістично спрямовану особистість, високу громадянськість, професіоналізм і відповідальність, уміння застосувати спеціальні знання в повсякденній практиці.

Свідомість молоді володіє особливою сприйнятливістю, здатністю переробляти і засвоювати величезний потік інформації. У цей період розвиваються критичність мислення, прагнення дати власну оцінку різним явищам, пошук аргументації, оригінального рішення.

Проблеми молоді, її освіти та виховання – це найважливіші виклики сьогодення [3].

Національно патріотичне виховання молоді невід'ємна складова системи забезпечення національної безпеки України – це комплексна системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади та місцевого самоврядування, громадськості, сім'ї, освітніх закладів й інших соціальних інститутів спрямована на формування у молодого



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності і любові до Батьківщини, постійної готовності до виконання свого обов'язку із захисту національних інтересів. Головним завданням національно патріотичного виховання молоді виступає формування у неї позитивного ціннісного ставлення до Українського народу, Батьківщини, власної держави та нації.

На жаль, на початку ХХІ століття увага до питання національно-патріотичного виховання була проявлена недостатньо. Це призвело втрати частини молоді правильних життєвих пріоритетів, концентрації на досягненні швидких грошей, відсутності бажання змінюватися, працювати над собою, не завжди прагнути досягнення поставлених цілей, відсутності чітко визначених планів на майбутнє, відсутності відповідальності за власні вчинки, схильності до шкідливих звичок та маніпуляцій.

За роки війни значно зріс інтерес молоді минулого нашої Вітчизни, до духовно-етичних і соціально-філософських проблем. Це свідчить про те, що в молодіжному середовищі відбувається пошук життєвих духовних орієнтирів. Проте даній позитивній тенденції протистоїть інша, що має деструктивний для формування підростаючого покоління вплив. Сьогодні в молодіжному середовищі пошана до минулого нерідко межує з елементарною непоінформованістю або цинічним до нього ставленням. Ця ситуація загострюється браком фінансування, недостатністю агентів впливу та нових форм і методів національно-патріотичного виховання.

Проблему національно-патріотичного виховання можна вирішити через активне залучення сім'ї та сімейних цінностей та традицій; формування свідомої особистості, яка готова захищати незалежність та цілісність держави; залучення молоді до набуття компетентностей та необхідних знань в сфері безпеки і оборони; проведення заходів спрямованих на збереження культурних цінностей та популяризацію культурної спадщини; підготовка і навчання компетентних осіб, які будуть працювати в сфері національно патріотичного виховання.

Отже, проблема національно-патріотичного виховання молоді під час війни є досить вагомою і вирішуваною. Національно-патріотичне



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

виховання повинно здійснюватися систематично та послідовно, включаючи залучення сім'ї, навчальних закладів, молодіжних, політичних, волонтерських неформальних організацій, органів державного самоврядування.

**Література:**

1. Тімкін І. Ф., Новікова Н. Є. Сучасні підходи до розуміння національно-патріотичного виховання молоді. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ. 2016. Вип. 9. С. 166–171

2. Іваненко В. С. Цінності та запити сучасної молоді: життєві пріоритети української молоді. *Покоління незалежності: ціннісні орієнтири і перспективи*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів та магістрантів, м. Костанай, 30 березня 2021 р. Костанай: Костанайський регіональний університет імені А. Байтурсінова, 2021. С. 737-741. URL: <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/9255>

3. Концепція національно-патріотичного виховання молоді. URL: [http://petschool.at.ua/publ/vchitelju/konceptija\\_nacionalno\\_patriotichnogo\\_vikhovannja\\_molodi/6-1-0-54](http://petschool.at.ua/publ/vchitelju/konceptija_nacionalno_patriotichnogo_vikhovannja_molodi/6-1-0-54)

**Віктор Олійник**

*професор, доктор педагогічних наук,  
радник ректора Університету менеджменту освіти  
Національна Академія педагогічних наук України  
м. Київ (Україна)*

**Геннадій Дмитренко**

*професор, доктор економічних наук,  
завідувач кафедри управління персоналом і економіки праці  
ПРАТ ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
м. Київ (Україна)*

**СТРАТЕГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ  
НАСЕЛЕННЯ ВОЮЮЧОЇ І ПОВОЄННОЇ УКРАЇНИ**

Абсолютна більшість населення України опинилася у своєрідному



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

пригніченому психологічному стані ще до війни 2022. Але це траплялося поступово, по мірі усвідомлення того, що країні не вдається перетворити свою незалежність в національний успіх. В першу чергу це стосується підвищення суб'єктності країни, якості життя людей і рівня соціальної справедливості в суспільстві (наприклад, через протидію збагаченню одних за рахунок інших) та ін. Мільйони людей відповіли на це еміграцією і заробітчанством через нездатність самореалізуватися на батьківщині, а також виступами на «Майданах» проти влади (які, на жаль, закінчувались заміною одних корупціонерів на інших).

Агресія путінської Росії сколихнула патріотизм у достатньо великого прошарку населення, який переріс у незламність козацького духу людей на фронті і волонтерського руху поза ним. Але неперервне знаходження бійців під кулями, бомбами і розривами снарядів в окопах, а також постійна напруга в очікуванні ракетних обстрілів мирного населення в містах, селищах і селах (включаючи виття сирен тривоги і перебування у бомбосховищах) не могли не залишити свій негативний вплив на психіку абсолютної більшості населення, яке залишилося в Україні на період війни. Постійна тривога за долі родних також додає негативу нервовій системі навіть тим, хто тимчасово залишив країну після 24 лютого 2024 року.

Отже, рішення проблеми психічного оздоровлення нації виходить за рамки орієнтації на оперативне оздоровлення окремої особистості. Не має сумніву, що допомога в оперативній психологічній реабілітації стосується, в першу чергу, учасників бойових дій, включаючи поранених і скалічених.

Мова йде про ще один універсальний підхід, більш стратегічний, до психологічної реабілітації кожної особистості але вже у всіх прошарках дорослого населення. Справа стосується особливості людини думати про майбутнє і сприймати його як фактор, що підсвідомо впливає на настрій в позитивний чи негативний бік, обумовлюючи навіть оптимістичний чи песимістичний сценарій життя. Для багатьох українських емігрантів відсутність бачення позитивного майбутнього була головною причиною залишити





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

батьківщину.

Суттєвим доказом важливості впливу бачення людьми майбутнього було прищеплення мешканцям СРСР віри в комунізм. Це діяло достатньо оптимістично до середини 70-х років, поки це майбутнє не розпочало хмаритися через відчуття фальшивості цих гасел комунізму та бачення нездатності влади знайти шляхи (технології) його досягнення.

Сьогоднішня дійсність в Україні стає критичною лінією подальшого існування управлінської державності з її корупційністю без будь-якого усвідомлення можливості побудови квітучої «неньки» в перспективі.

Саме в цей період кардинальних іспитів для країни в ній з'явився «Інтелект-Клуб цивілізаційного розвитку України», головним науковим продуктом якого є *«Новий людиноцентричний управлінський курс (НЛУК)»* повоєнної держави, орієнтованого на досягнення світлого майбутнього.

Нижче розкриємо сутність цього Курсу, що базується на трьох положеннях:

- Розумінні того, що єдиною ключовою проблемою України є влада, а все інше – похідне;
- Категорична відмова від шляху розвитку країни «навмання» («наосліп»), як це було за 30 років невдалої реалізації незалежності (1991-2021 р.р.);
- Побудова нового державного устрою України базується на антикорупційному громадянському суспільстві, до створення якого залучаються всі громадяни країни через соціальну технологію «Цифрове Віче».

Коротка сутність Нового людиноцентричного управлінського курсу повоєнної України:

- По-перше – це запровадження в структурах влади чіткої системи управління за кінцевими результатами у вигляді конкретної стратегічної мети: підвищення якості життя громадян (ЯЖГ) сіл, селищ, міст. ЯЖГ є суттєвою складовою щастя кожної людини і, значною мірою, залежить від діяльності влади на всіх ієрархічних



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

рівнях – від місцевого до національного.

- По-друге, це запровадження соціальної технології «Цифрове Віче (ЦВ) як «ядра» найефективнішого руху до громадянського суспільства прямої дії по-українськи. Сутність «Цифрового віче» полягає у визначенні індекса якості життя громадян на цифровій кваліметричній основі у процесі щорічного опитування населення у всіх громадах країни з використанням «розумних» опитувальників на електронних і паперових носіях. «Розумність» тут полягає в одержанні одночасно двох видів інформації:

- про чітку кількісну оцінку ступеня задоволення потреб людей за чотири сфери життєдіяльності, як її сприймає сама людина за певними критеріями (повністю задоволений; скоріше так ніж ні; щось середнє чи не можу визначитись; скоріше не задоволений, ніж так; повністю незадоволений);

- про причини свого незадоволення потребами, як їх бачить сама людина. При цьому тут саме оцінка ступеня задоволення потреб, що знаходяться в компетенції дій влади, є кінцевою оцінкою людиноцентричних управлінських дій владних структур і сприяє через чітку відповідальність структур влади налагодженню зворотніх зв'язків у всій ієрархії державного управління.

- По-третє, це інноваційна каскадна соціальна технологія – як перехід на культуру системного управління всіх структур влади знизу верх (місцевого, регіонального і національного рівнів) із єдиного джерела – громад. Мова йде про визначення індекса якості життя окремого громадянина та їх сукупності в громадах. Таким чином формується механізм синергетичної взаємодії всіх структур влади, чітко орієнтованих на покращення якості життя громадян країни.

- По-четверте, це потужна інноваційна технологія реалізації Стратегії, що пов'язано з радикальним переходом усієї освітньої галузі на культуру системного управління за кінцевими результатами. Цими результатами стають кращі людські якості, які обумовлюють миротворчий характер освіти і сприяють самореалізації здобувачів знань в рамках нового гуманізму, тобто з урахуванням інтересів



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

оточуючого людського і природного середовища. Серед кращих людських якостей виокремлюються дві:

- Інтелектуальна – аналітико-пізнавальна активність (АПА);
- Духовна – загальнолюдська мораль (ЗЛМ) в позитивному балансі.

Чому потрібен позитивний баланс? Тому що, чим розумніша непорядна людина, тим більшою загрозою вона стає для суспільства.

Поглиблення культури системного управління освітою за кінцевими результатами в контексті залучення самих здобувачів освіти до самопізнання власного «Я» призведе до сприяння вирішення двох найактуальніших проблем. Мова йде про необхідність кожною людиною знайти своє місце в житті, а також сприяти формуванню гармонійних шлюбів як обов'язкової умови щастя людини. Принаймні і в цьому також буде сприяти використання кваліметричної цифровізації кращих людських якостей та їх системне діагностування, що дозволить бачити динаміку досягнень завдяки індексам.

Взагалі ж сутність, а також зміст Нового людиноцентричного управлінського курсу повоєнної України більш детально розкрито в різних публікаціях Інтелект-Клубу [2, 3, 4, 5, 6 та ін.]. Засвоєння ж його змісту на рефлексивному рівні для втілення в практику намічено здійснити у процесі навчання в Академічному Навчальному Центрі системного управління Інтелект – Клубу.

У якості перших слухачів Центру розглядаються представники найбільш активного і патріотично налаштованого прошарку цивільного населення – волонтерського руху, який в Україні представляє собою достатньо розвинене соціальне явище.

Сьогодні волонтерство – це не тільки множина окремих розрізнених організацій і особистостей, а й об'єднання їх в Асоціацію волонтерських команд України під керівництвом Богдана Колодія.

Характерною особливістю цього волонтерського руху є також та обставина, що його учасниками стають також і наукові громадські організації (прикладом є Інтелект-Клуб). Вони допомагають Україні вже і на національному рівні в контексті радикальної модернізації державного устрою.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Першочергове завдання масштабного наукового волонтерства – це роз'яснення людям сутності та технологічної можливості НЛУК забезпечити модернізацію державного устрою мирним шляхом (тобто без людських жертв на «Майданах» та ін.).

Особливість реалізації НЛУК полягає в тому, що процес реалізації НЛУК в Україні повинен здійснюватися знизу, від громад. Тому залучення до цього процесу як можна більше громадян є надзвичайно важливим. В цьому контексті характерним є висновок великого патріота України, одного із керівників УНР у 1918-ому році, автора чотирьох Універсалів Володимира Винниченка: «Без орієнтації на свій народ, без його участі в боротьбі, без його всебічного зацікавлення і ентузіазму зовнішні сили роздеруть і задушять нас на сотні років» [1, с. 676].

#### Література:

1. Винниченко В. Відродження нації. Заповіт борцям за визволення. К.: КНИГА РОДУ, 2008. 800 с.
2. Дмитренко Г. А., Семенець-Орлова І. А., Головач Н. В., та ін. «Цифрове «Віче» – прямий шлях до Євроінтеграції та розвитку громадянського суспільства України. Науково-публіцистичне видання / За заг. ред. Г.А. Дмитренка., 2-ге вид., доп. К.: ПАЛИВОДА А.В., 2023. 258 с.
3. Дмитренко Г. А., Головач Н. В., Згалат-Лозинська Л. О. Стратегія розвитку людства. Новий гуманізм в освіті: науково-публіцистичне видання / За заг. ред. Г. А. Дмитренка. К.: ДКС-Центр, 2021. 258 с.
4. Новий людиноцентричний управлінський курс України в контексті цивілізаційного розвитку світу: науково-публіцистичне видання / За заг. ред. Г. А. Дмитренка, В. В. Олійника, 2-ге видання, виправлене. Київ: Видавництво Ліра-К, 2023. 222 с.
5. Системна модернізація державного управління в Україні: гуманістичний контекст. Кол. монографія / За заг. ред. Г. А. Дмитренка. К: ДКС-Центр, 2020. 512 с.
6. Системна модернізація державного устрою повоєнної України за ключовими напрямками: навчальні засади / За заг. ред. Г. А. Дмитренка,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

В. В. Олійника, 2-ге вид., випр. і доп. К.: ДКС-Центр, 2023. 244 с.

*Любов Помиткіна*

*професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

### **МОТИВ ДОСЯГНЕННЯ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ РІВНЯ ДОМАГАНЬ ПРАЦІВНИКІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ**

В особливих умовах переживання військової ситуації в Україні особливо гостро стоїть питання мотивації, як кожного громадянина країни, так і працівників екстремальної галузі, зокрема. На сьогодні кожна людина відчуває боротьбу мотивів у власній свідомості, мотивів виживання, перш за все, мотивів професійної діяльності, мотивів досягнення тощо. Як відомо, мотивація – це ті свідомі й несвідомі утворення, що спонукають особистість до мрій, здійснення задумів, планів і конкретних дій та вчинків. Виконуючи професійні обов'язки, працівникам екстремальних професій необхідно усвідомлювати, якими саме мотивами керуватися задля руху вперед у власних досягненнях [2, 6]. Тому зупинимось саме на мотивації досягнення як основного фактору формування самооцінки та рівня домагань особистості фахівців екстремальних професій.

Зв'язок самооцінки й рівня домагань як стрижня самосвідомості особистості досліджували такі сучасні вчені й дослідники як Хохліна О. П., Яковицька Л. С., Kryvopyshyna O., Partyko N., Pomytkin E. та ін. Дослідники зазначають, що саме спрямованість мотивації особистості на досягнення може корегувати самооцінку в бік адекватності, підвищувати рівень домагань у прагненні до звершень, вибудовувати ефективну діяльність [3, 4, 5, 7].

З теорії відомо, що самооцінка – це оцінка особистості самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Вочевидь, самооцінка є важливим регулятором поведінки, що впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Як вказують наукові джерела, самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини, тобто рівнем складності цілі, які вона ставить перед собою [4].

З аналізу літератури знаходимо, що рівень домагань включає: 1) перш за все, рівень складності, досягнення якого є загальною метою майбутніх дій; 2) по-друге, вибір суб'єктом цілі наступної дії, яка формується як результат переживання успіху чи неуспіху здійснених дій; 3) по-третє, бажаний рівень самооцінки особистості [3]. У працях дослідників вказується, що переживання успіху чи невдачі в основному пов'язані із завданнями середнього ступеня складності [1, 2]. Успіх в дуже легких і невдача в дуже важких завданнях не позначається на самооцінці.

Однак, слід зауважити, що чим вищим є наявний рівень досягнень ступеня складності вирішеного завдання, тим сильніше відчувається потреба. В кінцевому результаті, ця асиметрія в емоційних наслідках самооцінки поєднується з тенденцією до зростання рівня домагань при поступовому зростанні рівня досягнень в повторному виконанні завдання. Тому успіх під час цього весь час переживається однаково. Зрозуміло, що мотивація успіху, безсумнівно, носить позитивний характер. За такої мотивації дії людини спрямовані на те, щоб досягти конструктивних, позитивних результатів, а, зокрема, особистісна активність залежить від потреби в досягненні успіху.

Також необхідно враховувати рівень домагань, який пов'язаний з адекватністю і неадекватністю самооцінки. Особи, яким властива занижена самооцінка, мають стійко занижений рівень домагань. Особи з нестійкою, переважно завищеною самооцінкою, володіють нестійким і завищеним рівнем домагань. Тому у них рівень домагань звичайно знижується. Нарешті, в осіб зі стабільно високою самооцінкою він стійко завищений. Вагомим доповненням є наявність в особи лідерських якостей та стійкої ціннісно-сміслової сфери [7].

Формування мотивації досягнення регулюється свідомістю й підсвідомістю людини. Як відомо, свідомість – вища форма відображення дійсного світу, що полягає в узагальненому і цілеспрямованому відображенні дійсності, в попередній уявній та



XIII Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

побудові дій і передбачених нею результатів, в розумному регулюванні і самоконтролі поведінки. «Ядром» свідомості, способом його існування є знання. До компонентів свідомого відносять:

- тілесно-перцептивний компонент – інформація, яка надходить до мозку через органи чуття та декодується (нейрофізіологічний рівень та духовний рівень);

- чуттєво-емоційний компонент – переживання досвіду, який ми вже отримали через сенсорні органи чуття, трансформований в частину свого внутрішнього світу, ототожнюючи себе з цим досвідом;

- логіко-понятійний компонент – когнітивна систематизація та організація отриманих через сенсорні органи чуття даних. Він здатен спростувати спостерігачу картину світу (при обмеженості її моделі), відсіюючи та ігноруючи ті явища, які людина вважає неіснуючими, або які людина не здатна сприймати, переводячи їх вплив на рівень несвідомого (обумовлено нейрофізіологічним та релігійно-світоглядним рівнем);

- ціннісно-мотиваційні установки – когнітивні судження стосовно значимості певних культурних, духовних, виховних явищ і інших явищ, які обумовлюють значну частину людської поведінки та її мотивів.

Злагоджена взаємодія між усіма компонентами свідомості формує картину світу для особистості й визначає основну поведінку, взаємодію з іншими, прагнення до звершень.

Надалі, розумним доповненням до свідомості є підсвідомість, яку вважають своєрідною скарбничкою свідомості людини, де зберігається вся інформація із власного досвіду, а також закладені можливості різних комбінацій цієї інформації. Підсвідомість є також основою репродуктивної діяльності, сприймає та зберігає все, що людина бачить, думає, відчуває, і навіть те, на що не звертає увагу, оскільки відображає усі психічні процеси та явища, які відбуваються навколо [6].

На закінчення варто згадати слова видатних вчених (Г. С. Костюка, В. А. Роменця) про те, що бути суб'єктом означає стати творцем свого життя, самому створювати умови для власного розвитку, тримати під



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

контролем власні бажання, долати деформації власної особистості [1]. Ці здібності людини створюють для неї можливість існування не тільки у вимірі необхідного, але й у вимірі можливого, будуючи у ньому особливу форму причинності – самодетермінацію, завдяки рефлексії, самодистанціюванню, сенсу, мотивації до досягнень та творчій свідомості.

### Література:

1. Помиткіна Л. В., Бессонов Б. В. Свідоме поєднання праці та відпочинку в житті особистості як умова її духовної безпеки. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*: зб. наук. пр. за мат-ми VIII Міжн. наук.-пр. конф. «Формування духовної безпеки особистості в умовах сьогодення: виклики і проблеми» (24 травня 2017 року, м. Київ); Ч.1. Вип. 3 (78). Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. С. 188-196.

2. Помиткіна Л. В. Психологічний супровід підготовки фахівців до діяльності в особливих та екстремальних умовах / *Життєдіяльність та життєтворчість особистості в особливих умовах*: кол. монограф. / упорядн.: О. А. Кривопишина, Н. О. Тереньєва; за наук. ред. М. М. Козяра. Львів: СПОЛОМ, 2018. С.116-152.

3. Яковицька Л. С. Дослідження впливу рівня самооцінки на ступінь стресостійкості студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ-Ніжин: Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2019. Том XIV. Вип. 2. С. 443-452.

4. Хохліна О. П., Середіна О. Д. Особистісний профіль студентів з ефективною учбовою діяльністю. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Психологія». 2021. № 3(3). С. 279-290. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-3\(3\)-279-290](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-3(3)-279-290)

5. Хохліна О. П. Зміст складових особистості як концептуальна основа забезпечення становлення професіонала. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. Київ: Кафедра, 2021. С.35-40.

6. Pomytkina L. V. Taking into account the features of situational





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

consciousness in the pilot's activity. XIV Міжн. науково-технічна конференція «АВІА-2019» 23-25 квітня 2019. С.37.10-37.11.

7.Pomytkina L., Partyko N., Kryvopyshyna O., Pomytkin E. Peculiarities of hierarchy of leaders' personal values. E3S Web of Conferences 284, 09007 (2021)

<https://doi.org/10.1051/e3sconf/202128409007>

**Любов Помиткіна**

*професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Анна Косс**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЮНАКАМ ТА ДІВЧАТАМ У ВИБОРІ СУПУТНИКА ЖИТТЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Актуальність проблеми вибору супутника життя для юнаків та дівчат полягає у їх складній адаптації до сучасного життя у військовій ситуації. Ця проблема недостатньо досліджена в психологічній науці, вимагає подальшого наукового вивчення та розробки ефективних стратегій психологічної допомоги молоді у формуванні здорових відносин та виборі партнера.

*Метою статті є – висвітлення особливостей психологічної допомоги молоді з вибору супутника життя в період військової ситуації в Україні.*

Вже довгих два роки триває війна в нашій країні, однак молодість не чекає, молоді люди не перестали закохуватися, а створення молодих сімейних пар вказує на стійкість нашого народу й на віру в те, що скоро війна скінчиться. У соціально-психологічному плані сім'я визначається як соціальний інститут, заснований на шлюбі та веденні



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

домашнього господарства на основі родинних зв'язків [3, 6]. Важливість сімейних стосунків полягає у задоволенні потреб своїх членів, які охоплюють фізіологічні потреби, потреби в безпеці та захищеності, потреби в любові, близькості та прихильності, в повазі та самоповазі, а також потреби в самореалізації. Сімейна система включає в себе різні компоненти та сфери життєдіяльності індивіда, які взаємодіють і впливають на формування стосунків у сім'ї [3].

Найголовніші характеристики раннього юнацького віку включають фізичний розвиток, когнітивний розвиток, формування самосвідомості, розвиток моральних якостей та волюву регуляцію. У цьому віці відбувається стабілізація фізичного розвитку, а також формування абстрактного мислення та перевірка навичок прийняття рішень. Юнацький вік також характеризується розвитком моральних ідеалів та волювих якостей, що впливають на формування особистості та стосунків з оточуючими, на вибір потенційного шлюбного партнера [4, 5].

Під час вибору супутника життя молоді люди можуть стикатися з психологічними проблемами: несприйнятливість до змін, неповна самоідентифікація, схильність до вибору нездорового патерну відносин, нереалістичні очікування, вплив зовнішніх чинників тощо [2, 3]. Враховуючи ці проблеми, важливо звернутися до професійного психолога або терапевта, який може надати індивідуальну підтримку та поради щодо вибору партнера для створення здорової сім'ї. В арсеналі психологів є всі необхідні психодіагностичні методики, які можуть визначити ті чи інші показники й характеристики, необхідні для адекватного вибору потенційної «другої половинки», основні серед яких наступні [2]:

- опитувальник Ю. Е. Альшиної, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовської «Вимір установок у сімейній парі»; він може бути використаний для вивчення поглядів респондентів на десять найважливіших сфер у житті людини; методологія включає як питання про сімейне життя, так і загальні питання, що стосуються основних життєвих проблем (наприклад, питання про ставлення до грошей та загальне ставлення до людей);



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

- методика «Малюнок жінки та чоловіка» Н. М. Романової, вона вивчає гендерні установки та атиттюди особистості; процедура дослідження передбачає зображення досліджуваних чоловічої та жіночої статі. Переваги використання проєктивних методик для дослідження гендерних аспектів самореалізації особистості пов'язані з високою проєктивною здатністю такої методики, її інформативністю з точки зору відображення емоційних аспектів взаємовідносин, низькою структурованістю стимульного матеріалу та потенціалом для максимальної самопрезентації особистості. Малюнки на певну тематику відображають конкретний зміст психологічного та соціального досвіду людини (у даному випадку це особливості гендерної соціалізації людини, реалізовані в символічній формі);

- методика «Поділ ролей у сім'ї» Ю. Альошиної, Л. Гозман, Е. Дубовської, яка дозволяє виміряти сприйняття респондентами структури сімейних ролей, а також може бути використана для дослідження ставлення до розподілу сімейних ролей між чоловіками та жінками;

- «Сімейний договір» М. М. Козлова, який мають написати окремо юнак та дівчина, що хочуть взяти шлюб, а потім обговорити кожний пункт для узгодження поглядів на різні сторони сімейного життя, а також врахувати усі відмінності у поглядах, перш ніж вступити у шлюб.

Особливо дієвим способом формування навичок у молоді щодо вибору супутника життя є психологічний тренінг, який дозволяє співставити власні погляди на сімейне життя із поглядами одногрупників. Для цього психологами розробляється тренінгова програма [6]. Тренінгова програма психологічної допомоги юнакам та дівчатам у пошуку супутника життя має на меті надання учасникам комплексу психологічних інструментів та навичок для свідомого, збалансованого та вдалого пошуку відносин. Ця програма має бути спрямована на підтримку учасників у їх особистісному розвитку, наданні їм засобів для самовизначення та формування здорових відносин. Кожна тема та відповідне заняття мають бути розроблені так, щоб створити позитивний простір для учасників на шляху до



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

здорових відносин. Основні теми програми мають пропонувати вивчення та розвиток навичок, спрямованих на створення міцних, гармонійних та розвинених відносин. Ціль програми також має включати поглиблення уявлення хлопців і дівчат про роль сім'ї та позитивне ставлення до неї, а також виявлення особливостей їх уявлень про сучасну сім'ю [1]. Основні методи програми – психодрама, когнітивно-поведінкова терапія та арт-терапія. Застосування різноманітних психологічних технік, дозволить створити комплексну програму, спрямовану на розвиток самопізнання, позитивного ставлення до себе та ефективного вибору партнера.

Тренінгова програма не лише надає корисний психологічний інструментарій для розвитку особистості, але й відкриває простір для важливого обговорення та обміну думками, сприяючи формуванню позитивного та здорового підходу до вибору та підтримки відносин. Для реалізації програми важливо забезпечити зацікавленість молоді до участі в таких програмах, особливо враховуючи військову ситуацію у нашій країні. Також можливе впровадження програми в університетах в рамках дисциплін, пов'язаних з сімейною психологією і включення її в навчальний план цих курсів. Більшість вправ цієї тренінгової програми спрямовані на створення учасниками усвідомлення сімейних ролей, життєвого циклу сім'ї, ефективної комунікації та розвитку партнерських навичок.

Особливістю проведення психологічного тренінгу під час воєнних дій є його впровадження з використанням певних онлайн-ресурсів, тому, на наш погляд, це потребує від тренера певних навичок, відповідальності та досвіду проведення.

#### **Література:**

1. Гапоненко Л. О. Рефлексивно-рольова мета-гра з усвідомлення деструктивних сімейних симптомів. Харків: Діса плюс, 2020. С. 20-22.
2. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навчальний посібник. Київ: Персонал, 2015. 304 с.
3. Помиткіна Л. В., Злагодох В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

4. Помиткіна Л. В. Порівняльний аналіз особливостей прийняття студентами стратегічного життєвого рішення з вибору шлюбного партнера. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2014. № 11. С. 7-12.

5. Помиткіна Л. В., Литвинчук Л. М. Роль сімейних цінностей у виборі супутника життя в юнацькому віці. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Психологія»). 2022. № 13(18). С.461-469. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13\(18\)-661-669](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13(18)-661-669)

6. Столярчук О. А. Родинні настанови студентської молоді. *International scientific professional periodical journal «The unity of science»*, 2015. (V. 2). P. 106-109.

**Любов Помиткіна**

*професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Катерина Лабза**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Проблема переживання людини в усі історичні часи завжди хвилювала мислителів у різні епохи. Вперше термін «переживання» був згаданий у працях філософів ХІХ століття, таких як В.Дільтей та Е.Гуссерль. Вони визначали переживання як суб'єктивний внутрішній досвід людини, її емоційні реакції, почуття та стани у відповідь на певні події чи ситуації. На сьогодні, події, що відбуваються у нашій країні не полишають наших співвітчизників відчуття переживання, а навпаки, сприяють їх розгортанню.

У науковій літературі за два довгі роки військових дій у нашій країні вже з'явилося чимало праць щодо різних проблем, які



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

відбуваються з людьми, особливо зі студентами, зважаючи на екстремальні події, в яких ми усі опинилися [1-2]. Особливості різних деструкцій та розладів, що проявляються у людей у зв'язку з військовими діями навколо, представлені у працях Ковтун О. В., Кокаревої А. М., Ладогубець Н. В., Лузік Е. В., Мельник Н. І., Помиткіної Л. В., Савелюк Н. та ін.

Дослідники висвітлюють різні види та типи переживань: емоційні переживання (страх, тривога, гнів, сум, провина, безнадія); когнітивні переживання (порушення концентрації уваги, пам'яті, здатності до прийняття рішень); фізіологічні переживання (підвищене серцебиття, напруження м'язів, безсоння); поведінкові переживання (уникнення, агресія, вживання психоактивних речовин).

У сучасних дослідженнях про переживання війни вказується, що війна – це екстремальна ситуація, що призводить до значних психологічних травм (окрім тілесних). Переживання війни жахливі й унікальні та не можуть бути порівняні з іншими типами переживань. У статтях про переживання війни розкриваються багатогранні психологічні, соціальні та культурні наслідки воєнного конфлікту для людей. Зокрема, визначається їх психологічний вплив: дані свідчать про високі рівні посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривоги та інших психічних розладів серед цивільних і військових, які пережили війну. Втрата близьких, руйнування домівок та постійний страх травмують психіку.

Також війна має глибокий вплив на сімейні стосунки, призводячи до розлучень, втрати годувальників, переміщення сімей та проблем у вихованні дітей. До соціальних наслідків відносять висновки про те, що війна підриває соціальну згуртованість, довіру до інститутів, економічне благополуччя та доступ до освіти й медичних послуг у постраждалих громадах. Відбуваються також культурні травми: війна може спричинити втрату культурної спадщини, традицій та ідентичності в постраждалих групах населення. А вимушене переміщення призводить до того, що мільйони людей стають біженцями або внутрішньо переміщеними особами, що створює нові виклики для їхньої інтеграції та благополуччя.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

На сьогодні маємо розроблені вченими й практиками різні стратегії подолання наслідків війни, зокрема, мистецтво (можливо хобі), громадянську активність (волонтерство) та психологічну допомогу (психотерапевтичну). Пропонують шляхи досягнення примирення, відновлення громад та запобігання подальшим конфліктам після завершення війни. Загалом, ці дослідження мають на меті краще зрозуміти людські страждання під час війни та знайти ефективні способи допомогти жертвам і відновити постраждалі спільноти.

Люди, які безпосередньо переживають військові дії, часто діляться подібними думками та відчуттями щодо того, що вони пережили. Це можуть бути сповіді, обговорення з близькими людьми, друзями, або з кваліфікованими психологами, під час яких постраждалим стає легше. Також можна наводити багато прикладів про повне виснаження і безсилля: «ми були фізично і морально виснажені постійними депривацією та страхом»; про дитячі травми, а також про мрії щодо миру й захисту. Важливо зазначити, що це лише деякі з типових думок і почуттів людей, які пережили війну. Кожен досвід є унікальним, і люди по-різному справляються з травмою, однак легше тим, хто має лідерські якості й витягує себе та інших [3].

Як відомо, війна має не лише фізичні, але й психологічні наслідки. Люди, які пережили війну, потребують допомоги та підтримки, щоб відновити своє життя. Зрозуміло, що студенти в Україні переживають військові дії впродовж двох років по-різному, але загалом це дуже складний і травматичний досвід для них. До особливостей переживання у студентів відносять:

- постійний стрес і тривогу; звуки сирен, вибухи, загроза обстрілів, які не дають розслабитись. Це негативно впливає на психічне здоров'я та здатність зосередитись на навчанні;
- переривання навчального процесу; багато університетів припиняли заняття через активні бойові дії. Це створювало розриви у навчанні та ускладнювало підготовку;
- вимушене переміщення; чимало студентів мали евакуюватися з гарячих точок в більш безпечні регіони, залишаючи звичне середовище;



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

- матеріальні труднощі – родини студентів зазнали фінансових втрат через війну, що ускладнювало оплату навчання;
- розлука з близькими – деякі студенти були розлучені з сім'ями через переміщення чи мобілізацію рідних до лав ЗСУ;
- психологічні травми – пережите насильство, руйнування, втрата рідних – все це завдає психологічних травм молоді.

Зрозуміло, що травматичні події переживаються з різними емоціями у студентів, серед яких переважають наступні: «ніби живеш у нічному жаху, просинаєшся від найменшого звуку; безсилля і безнадія давлять тебе»; «тривога стала постійним супутником; серце калатає, коли чуєш сирену; паніка охоплює, коли чуєш удари бомб»; «біль і розпач від втрати друзів, родичів яких забрала війна; навіки запам'ятаю їхні обличчя». Однак, необхідно віддати належне: ці події згуртували й зміцнили патріотичні настрої, загартували дух студентської молоді, багато хто долучився до волонтерства чи навіть пішов до лав ЗСУ.

Отже, переживання війни є одним з найбільш трагічних і руйнівних досвідів для людини. Війна ламає долі мільйонів, завдає незгойних ран людській психіці та нищить все на своєму шляху. Навіть ті, хто вижив, часто залишаються наче заживо поховані під тягарем страхітливих спогадів та психологічних травм. Найбільше вражає те, скільки дітей та молоді зазнали цього жаху. Студенти – це майбутнє нації, їхні мрії, сподівання та інтелектуальний потенціал мали б розквітати в мирний час. Натомість вони змушені переривати навчання, тікати з рідних міст, боротися за виживання кожної хвилини під гуркіт обстрілів. Важко навіть уявити весь масштаб їхніх переживань – втрачені роки безтурботного студентського життя, розлуки з близькими, фізичне та психічне виснаження, травми від бачених жахів. Наше покоління змушене надто рано зіткнутися з жорстокою реальністю війни. Проте водночас не можемо не захоплюватися мужністю і патріотизмом української молоді. Попри все, вони не падають духом, опановують себе, допомагають одне одному та всій країні. Їхня жертвність і завзяття в боротьбі за свободу – гідні найвищої поваги.

Найбільше бажання сучасників – щоб ця війна якнайшвидше





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

скінчилася, і молодь України змогла повернутися до мирного життя та реалізації власних мрій і потенціалу на благо майбутнього процвітання нашої держави.

### Література:

1. Вища університетська освіта в умовах постпандемії: виклики та перспективи після війни: монографія / Н. І. Мельник, О. В. Ковтун, Л. В. Помиткіна, Е. В. Лузік, Н. В. Ладогубець, А. М. Кокарева. Київ: Талком, 2023. 180 с.

2. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. Вип. 39 (2022). С.322-340. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>

3. N. Partyko, O. Kryvopushyna, L. Pomytkina, E. Pomytkin (2021). Peculiarities of hierarchy of leaders' personal values. *E3S Web of Conferences*. 284, 09007 <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202128409007>

**Анастасія Романова**

*здобувач ступеня доктора філософії з психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛЮВАННЯ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНІЙ НАУКОВІЙ ПАРАДИГМІ

Профайлінг, як складова сучасної науки, набуває все більшого значення в різних сферах людської діяльності. Його використання в психології, маркетингу, кримінальній юстиції та інших галузях не лише допомагає розуміти та передбачати людські дії, але й відкриває нові можливості для досягнення ефективності та точності аналізу і прийняття рішень. Використання профайлінгу дозволяє вдосконалювати стратегії розвитку, а також процеси планування та прогнозування, що відкриває шлях до досягнення успіху в різних сферах діяльності.

Науковці визначають профайлінг як «процес ідентифікації психологічних особливостей індивідуума». Також профайлінг в



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

науковій літературі найчастіше називають методом, системою методів, технологією, або науковою методикою [1].

У більш широкому значенні термін «профайлінг» означає поєднання різних технологій оцінки для розуміння вчинків людей на підставі аналізу сукупності ознак, характеристик вербальної і невербальної поведінки, а також особливостей зовнішнього вигляду [1].

Профайлінг базується на принципах систематичності, об'єктивності та аналітичному підході. Принцип систематичності передбачає використання чіткої та систематичної методики для збору та аналізу даних, що гарантує повноту та достовірність інформації. Об'єктивність – є ключовою на всіх етапах профайлінгу, оскільки важливо уникати будь-яких упереджень чи стереотипів, які можуть призвести до спотворення результатів.

Принцип аналітичного підходу вимагає глибокого аналізу та застосування наукових методів для тлумачення даних та формування висновків [4]. Дотримання принципів профайлінгу є важливими, оскільки вони забезпечують ефективність і точність процесу, що в свою чергу дозволяє досягти кращого розуміння особистості або групи.

Профайлінг полягає у зборі та аналізі інформації про індивіда з метою створення докладного «профілю». Цей процес включає в себе вивчення поведінкових шаблонів, соціальних зв'язків, психологічних характеристик, аналізу індивідуальних характеристик людини, її переваг, мотивацій та поведінки [4].

Профілювання поведінки зосереджує увагу на аналізі та розумінні поведінкових патернів. Цей процес включає в себе не лише спостереження за конкретними діями, а й їх аналіз, інтерпретацію та розгляд можливих причин та мотивацій, що стоять за цими діями. Профілювання поведінки може виявитися корисним інструментом в психологічних дослідженнях, кримінальному правосудді, маркетингових стратегіях та багатьох інших сферах, де важливо розуміти та передбачати людські дії.

До методів профілювання поведінки включають наступні:



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

- спостереження,
- аналіз вербальних та невербальних сигналів,
- використання психологічних тестів [4].

Психолог-профайлер Л. Кирилова виділяє 3 етапи процесу профайлінгу: збір інформації, аналіз даних, створення профілю індивіда. Збір інформації – це перший і один з найважливіших етапів у процесі профайлінгу. Він включає в себе збір усіх доступних даних про суб'єкт або об'єкт дослідження.

Під час етапу аналізу даних фахівці використовують різноманітні методи та інструменти для інтерпретації накопиченої інформації. Мета аналізу даних – виявлення закономірностей, класифікація інформації та виокремлення значущих характеристик об'єкта. Аналіз може включати якісні та кількісні методи, зокрема статистичний аналіз, контент-аналіз, психологічне моделювання та інші наукові підходи.

Заключний етап профайлінгу – створення профілю особистості. На підставі аналізу даних профайлери формують ретельний профіль, який може містити інформацію про особистісні характеристики, поведінкові тенденції, вподобання та прогнозування майбутньої поведінки.

Фахівці рекомендують, за наявності, до психологічного профілю включати такі дані:

1. Загальні дані – місце народження, національність, освіта, спеціальність, місце та характер роботи, посада, сімейний стан, місце проживання та прописки, політичні погляди.
2. Зовнішні ознаки – особливості будови обличчя, зріст, вага, будова тіла одяг, манери, голос тощо.
3. Життєвий шлях – інформація про батьків (місце проживання, освіта, професія, захоплення, спосіб життя тощо), про дитинство (яка за рахунком дитина, стосунки у сім'ї, життєві події, дитячі захоплення), про школу (спеціалізація, улюблені предмети, стосунки з однокласниками та з учителями, ставлення до навчання, успіхи, дисциплінованість тощо), про інші учбові заклади (мотиви вступу,



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

отримані знання, вміння навички, характерні події за час навчання), про трудову діяльність та службу в армії (характер праці та служби, ставлення до своєї діяльності, стосунки з колективом, задоволеність, вплив трудової діяльності на особистість), про сімейний стан (наявність дітей, з ким проживає на даний час).

4. Життєві сфери – сім'я (стосунки між подружжям, ставлення до дітей та батьків тощо), професія та спеціальність (мотиви вибору професії та роботи, просування по службі, соціальний статус, задоволеність), політична та громадська активність (активний-неактивний, скільки часу витрачає на громадську діяльність тощо), проведення вільного часу (спорт, кіно, театри, азартні ігри, спілкування з друзями, інші хобі), матеріальні умови життя (особливості помешкання, бюджет сім'ї тощо), здоров'я (загальний стан, ставлення до свого здоров'я, наявність хвороб).

5. Особливості поведінки – який переважає настрій, реакція на труднощі, особливості проявів емоцій та почуттів, прояви волі, поведінка у складних ситуаціях, поведінка у стані сп'яніння, моральна поведінка.

6. Темперамент та характер – комунікабельність, емоційність, ставлення до людей, до праці, до речей, до самого себе, риси характеру, що домінують.

7. Мотивація поведінки – домінуючі потреби, цінності, установки (соціальні, особистісні, матеріальні, політичні, світоглядні), інтереси, ідеали.

8. Соціальна адаптація – соціальне оточення (стосунки з друзями, ступінь визнання серед оточення), сприйняття соціальної ситуації, самооцінка.

9. Здібності – загальні (мовленнєві, оперування цифрами, особливості запам'ятовування, багатство уяви, повнота узагальнень тощо), спеціальні (організаторські, педагогічні, маніпулятивні тощо) [3].

Профіль індивіда має бути точним, щоб бути корисним у різних сферах застосування, від криміналістики до маркетингу.

Найпоширенішим інструментом профайлінгу є оперативна



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

психодіагностика. Оперативна психодіагностика означає можливість визначити за зовнішнім виглядом людини (як одягається, рухається, взаємодіє з оточуючими, відповідає на питання, за наявності у неї певних зовнішніх реакцій), хто вона, як вона мислить, на які вчинки здатна, а до чого не схильна. Оскільки термін «профайлінг» є похідним від слів «профайл», «профільовання», основна мета оперативної психодіагностики – скласти профіль людини, який показує, як вона мислить [6].

Профайлінг, як методику, активно використовують національні спецслужби, суди, оперативні відділи поліції для розкриття серійних злочинів, попередження терактів, шахрайств. Але ефективність методики має велике значення не тільки у криміналістиці, але й у веденні бізнеса також.

Для цього використовують термін «бізнес профайлінг». Бізнес-профайлінг застосовує методи і технології профайлінгу в повсякденних бізнес-комунікаціях і переговорах для задач оперативної психодіагностики партнера по переговорах і більш швидкого і якісного пошуку спільного інтересу і бізнес-переваг [5]. В останні часи методами профайлінгу користуються у сфері HR для ефективного підбору кадрів, побудови команди та зменшення плинності кадрів. А у галузі маркетингу – для розробки ефективної стратегії іміджу компанії / бренду та продажу товарів.

Для застосування у бізнесі, на нашу думку, потребує уваги методика, яку запропонував В. В. Пономаренко. Спираючись на його дослідження, за допомогою аудіовізуальної психодіагностики можна визначити основні складові особистості – радикали.

Радикали, за визначенням автора методики – це особливості особистості, в яких окремі риси характеру проявляються сильніше за інші, що призводить до схильності людини застосовувати ті самі стратегії поведінки в різних ситуаціях [2].

У зазначеній методиці, вченим виокремлені сім радикалів (типів характеру): 1) істероїдний; 2) епілептоїдний; 3) паранояльний; 4) шизоїдний; 5) гіпертимний; 6) емотивний; 7) тривожний [5].

Знання радикалів під час взаємодії психолога-профайлера з



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

реципієнтом є значимим інструментом, щоб зрозуміти психологічні потреби, життєву мотивацію та цінності індивіда. Але варто враховувати той факт, що кожна особистість індивідуальна і для більш точних результатів не варто робити висновок виключно використовуючи один інструмент.

Таким чином, профайлінг, як важлива складова сучасної науки, заслуговує на увагу через свій значний вплив у різних галузях людської діяльності. Аналізуючи його принципи, методи та інструменти, ми розкрили його потенціал як важливого інструменту для розуміння та передбачення людської поведінки. Виявлено, що профайлінг виявляється корисним як у психологічних дослідженнях, так і в маркетингових стратегіях, а також у кримінальній юстиції та управлінні персоналом. Його застосування сприяє ефективному аналізу даних, що дозволяє зробити обґрунтовані висновки та приймати стратегічні рішення. Таким чином, є очевидною важливість подальшого наукового дослідження в цій області для постійного вдосконалення методів та інструментів профайлінгу, щоб максимізувати його потенціал у різних сферах застосування.

#### Література:

1. Болдирева К. Ю. Метод профайлінгу у практиці боротьби зі злочинністю. Одеса, 2020. 36 с.

2. Галустян О. А., Довгополий І. І. Деякі питання застосування технологій профайлінгу в слідчій діяльності. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року)*. Кривий Ріг, 2019. С. 185–187.

3. Дідковська-Бідюк М. Становлення профайлінгу в Україні: сутність та перспективи використання. *Міжнародні чертанівські психолого-педагогічні читання (у рамках VII Міжнародного фестивалю «Світ психології: освіта, наука, інновації»)*. 2017. П(22), 37(3). С. 366–373.

4. Кирилова Л. М. Процес профайлінгу: Збір інформації. *Profiling Club*. URL: <https://profiling.club/proces-profaylingu-zbir-informacii>



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

5. Смутчак З. В. Кадровий профайлінг як технологія управління персоналом. *Вісник післядипломної освіти Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2021. № 17. С. 103–116.

6. Ушкальов В. В., Мартіянова М. П. Профайлінг споживача: проблемні аспекти економічної ефективності. *Причорноморські економічні студії*. 2023. Вип. 80. С. 110–115.

**Олена Рубанець**

*здобувач ступеня доктора філософії з психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **ДО ПРОБЛЕМИ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СФЕРИ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ**

Доволі велика кількість підприємств, з огляду на існуючі тренди розвитку економічної ситуації, проводить регулярні заходи з оптимізації бюджету, в тому числі витрат на оплату праці, що призводить до скорочення штатної чисельності, та, відповідно, збільшення робочого навантаження на тих працівників, що залишилися в організації. Це стосується й фахівців у сфері управління персоналом.

Обсяг робіт, що потрібно виконувати для досягнення бізнес-цілей організації, зазвичай росте та/або не змінюється; і, таким чином, ідентичний обсяг роботи має виконувати менша кількість співробітників. Дані співробітники можуть мати страх втратити роботу (як ті, кого скоротили), і не будуть активно піднімати питання навантаження, що зросло суттєво. Такий підхід (ресурсні затрати на те, щоб приховувати втому і розчарування, об'єктивно збільшений обсяг навантаження, переживання і проживання вітальних ризиків і загроз, що несе війна, неухвага ряду організацій до рівня психічного здоров'я працівників і відсутність системних заходів задля його підтримки), базуючись на практичних спостереженнях за роботою працівників і організацій, призводить до ряду наслідків:



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

- зростає рівень емоційного вигорання працівників;
- підсилюється тренд так званих «тихих звільнень» (людина не звільняється з роботи, але і не працює в повну силу);
- зростає редукція професійних обов'язків з імітацією «бурхливої діяльності» замість реальних дій;
- зростає рівень дегуманізації, особливо якщо співробітник працює в домені «людина-людина»;
- збільшується кількість соматичних захворювань внаслідок довготривалої дії некерованого стресу;
- збільшується частота та сила виявів стресу: тривожності, роздратованості, невпевненості в собі, апатії.

Зважаючи на зазначене, загострюється проблема необхідності збереження ефективності діяльності персоналу бізнес-структур, зокрема HR-фахівців, у плані запобігання виникнення у них професійного вигорання.

Проблема вигорання та його запобігання знаходиться у полі зору багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідників. Разом з тим, вона потребує ще спеціального дослідження у напрямку виявлення психологічних чинників, які б зменшували ризик можливостей розвитку такого процесу саме у фахівців сфери управління персоналом. Одним із таких чинників, виходячи з його психологічного змісту, є смисл життя особистості.

Під терміном професійне вигорання (Л. Карамушка, Г. Гнускіна, Т. Грубі та ін.) будемо розуміти емоційне, розумове та фізичне виснаження через довготривале залучення особистості до некерованої стресової ситуації у професійній діяльності [1, с. 213; 2, с. 13].

Смисл життя розглядаємо як смисл власного життя – мого життя, покликання та призначення (І. Маноха [4, с. 373-376], О. Хохліна [5, с. 266-275]). Смисл життя складається з системи цінностей людини, які забезпечують змістову сторону її життєдіяльності на свідомому та несвідомому рівні. Цінностям, як системі матеріальних чи ідеальних предметів, значущих для окремого суб'єкта з позицій задоволення його потреб та відповідності існуючим нормам суспільства, відводиться особливе місце в структурі спрямованості особистості [5, с. 266-275].





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

У дослідженні проблеми виходимо з положення, що ефективна стратегія по відношенню до збереження та відновлення психічного здоров'я, якщо дана стратегія спирається на розуміння смислу свого життя, може запобігти негативним наслідкам хронічної втоми та виснаження (фізичного, емоційного, психологічного) та створити передумови для запобігання ризику виникнення професійного вигорання.

Відповідно до підходу ВООЗ, психічне здоров'я розуміється як стан благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, може впоратися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати. Психічне здоров'я розглядається як життєво важлива проблема для індивідів, громад та суспільства в цілому [3, с. 16; 6]. Основні напрямки роботи щодо забезпечення психологічного здоров'я особистості представлені в «Комплексному плані дій в області психічного здоров'я на 2013-2030 рр.», розробленому ВООЗ (WHO, Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030», 2021), «Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», 2017), «Всеукраїнській програмі збереження ментального здоров'я за ініціативою О. Зеленської «Ти як?», 2023) та ін.

Для вивчення виявів та ресурсів психічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни Л. Карамушкою було проведено емпіричне дослідження [3, с.33-34]. Дослідження проводилося в травні 2022 р. У дослідженні взяли участь 344 респондентів з Центрального регіону України. Аналіз отриманих даних (табл.1) показує, що робота з тривожністю, депресивними епізодами, апатією, невпевненістю в собі (що можуть переживати як працюючі фахівці, так і ті, хто тимчасово втратив роботу) є пріоритетами для запобігання вигоранню; а чинник «смисл життя» – важливою складовою, що як орієнтир тримає людей з сенсовної та ціннісної точок зору, і робота з даним чинником є певним фокусом для збереження психічного здоров'я, особливо в складних життєвих обставинах.

Виділені авторкою дослідження вияви стресу представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Вираженість виявів стресу персоналу організацій під час війни  
(у% від загальної кількості опитаних)**

Вияви стресу	%
<i>Вияви гострого стресу:</i>	
Пережив страх	62,5
Пережив паніку	42,2
Пережив шок	39,5
<i>Вияви «віддаленого» стресу:</i>	
Відчуваю тривожність	69,6
Відчуваю роздратованість	39,2
Відчуваю депресію	21,5
Відчуваю невпевненість в собі	19,2
Став агресивним	18,9
Пережив панічні атаки	15,3
<i>Вияви стресу, який стосується перспектив життя:</i>	
Відчуваю апатію	28,6
Втратив смисл життя	6,2
<i>Вияви вираженого «гострого» стресу, які стосуються каліцтва та смерті близьких:</i>	
Пережив горе у зв'язку зі смертю близьких людей	2,4
Пережив горе у зв'язку з фізичними травмами/каліцтвом близьких людей	1,2

Виділені авторкою дослідження вияви стресу представлені наступним чином [3, с. 38]: до першої групи відносяться вияви гострого стресу; другу групу утворили прояви «віддаленого стресу»; і в третю групу (на якій хотілося б сфокусуватися у зв'язку з темою нашого дослідження) увійшли вияви стресу, які стосуються перспектив життя. Сюди віднесено апатію та втрату смислу життя (6,2%). Як зазначає Л. Карамушка, дана група виявів стресу представлена у невеликій кількості респондентів, особливо коли мова йде про показник, який стосується втрати смислу життя, що, звичайно, заслуговує схвальної оцінки, оскільки свідчить про позитивну спрямованість життєдіяльності респондентів, навіть у такий складний



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

час. До четвертої групи віднесено виражений гострий стрес, який має відношення до каліцтва та смерті близьких [3 с.38-39].

Висновок: розгляд проблеми професійного вигоранням у зв'язку зі смыслом життя є важливим з точки зору наукової і практичної роботи, особливо з огляду на виклики сьогодення, у контексті проблеми збереження та відновлення психічного здоров'я особистості, що загострюється у зв'язку з повномасштабною війною.

### Література:

1. Грубі Т. В. Особливості вияву синдрому професійного вигорання у працівників державної податкової служби України. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка. 2009. Т.1 . Ч.24. 213с.

2. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ: Логос, 2018. 198 с.

3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: Навч.-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С.Косюка НАПН України, 2023. 124с.

4. Маноха І. П. Смысл життя як психологічний феномен. *Основи психології* / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ: Либідь, 1995. С.373-376.

5. Хохліна О. П. Смысл життя як умова самореалізації особистості. / *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. С. 266-275.*

6. World Health Organization (WHO) Mental Health Report Transforming: Mental Health for all. Geneva: WHO, 2022.

**Тетяна Савич**

*здобувач ступеня доктора філософії з психології*

*Національний авіаційний університет*

*м. Київ (Україна)*

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

Почати огляд проблеми важливо зі слів Ганса Сельє, який писав:



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

«Ми не повинні уникати стресу. Але ми можемо використовувати його та насолоджуватись ним. Якщо краще пізнаємо його механізм, то виробимо відповідну філософію життя» [6]. Лікар за освітою, всесвітньовідомий біолог, директор Інституту експериментальної медицини та хірургії, нині Міжнародний інститут стресу в Монреалі. Ганс Сельє півстоліття вивчав проблеми адаптаційного синдрому та стресу. В своїй книзі «Стрес без дистресу» він дає визначення, що стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу [5].

Кожна пред'явлена організму вимога середовища своєрідна, специфічна. Наприклад, біг уверх по сходах з максимальною швидкістю пред'являє підвищені вимоги до мускулатури та серцево-судинної системи. Будь-які ліки і гормони мають специфічну дію і впливають на окремі ділянки, тому всі ці агенти викликають зміни в організмі і мають дещо спільне. Вони висувають вимоги до перебудови, до змін у внутрішньому середовищі. Ці вимоги є неспецифічними і вони полягають в адаптації до проблем, якими б вони не були.

Крім специфічного ефекту, всі агенти, які впливають на людину викликають також і неспецифічну потребу здійснити пристосувальні функції і таким чином відновити нормальний стан. Пред'явлені організму неспецифічні вимоги – це і є суть стресу. Внаслідок стресу змінюється гормональне тло, що допомагає організму адаптуватися до стресової ситуації. Гормони стресу – це кортизол, адреналін, пролактин. Короткочасний стрес позитивно впливає на організм: активізується робота імунної системи, поліпшується пам'ять і збільшується швидкість регенерації (відновлення) клітин. Часті стресові ситуації призводять до підвищеного розпаду тканин для отримання енергії. Види стресу: еустрес («позитивний стрес») та дистрес («негативний стрес»).

Якщо психотравми відбуваються й надалі або виникають тригери, то надниркові залози можуть настільки стати навантаженими, що рівень кортизолу критично знизиться [2]: низький рівень кортизолу може зробити людину схильною до захворювань, застуди, алергії,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

грипу, прискорити старіння, знизити колаген і призвести до підвищеної крихкості кісток; ендорфіни є для тіла природними знеболювальними, які викликають відчуття «кайфу» після важких фізичних вправ; якщо імунна система «розвертається проти себе», і розвивається аутоімунний стан, під час якого імунна система атакує власне тіло.

Згідно з теорією Ганса Сельє, коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, проходить три фази [4]:

1) Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу.

2) Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів.

3) Фаза виснаження. Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Ця фаза характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму.

Вже два роки триває масштабна агресія росії проти України. Події, які зараз відбуваються в Україні – це події, які здатні викликати травматичний стрес у дорослих, у підлітків, у дітей. Враховуючи тривалість повномасштабної війни та ситуації невизначеності, більшість українців відчувають дуже високий або високий рівень стресу. Про це свідчать результати дослідження Gradus Research в рамках проекту «Градус суспільства під час війни», станом на 2023 рік. Високий або дуже високий рівень стресу відчувають 88% опитаних, при тому що у попередніх двох хвилях дослідження таких було 84% осіб. Серед інших розповсюджених станів – напруга (42% осіб), роздратування (31% осіб), обережність (28% осіб) та гнів (27% осіб).

Під травматичним стресом розуміється особлива форма загальної стресової реакції, при якій стрес перевантажує психологічні,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує захист. Прийнято вважати, що травматичний стрес – це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за рамки її досвіду. Травматичний стрес виникає в [4]: учасників бойових дій, поліцейських, пожежників та жертв пожеж, а також – жертв посух, газових отруєнь, землетрусів, ураганів, повеней, аварій, насильницьких злочинів, в результаті заподіяння «моральної шкоди».

Дослідження в галузі травматичного стресу розвивалися незалежно від досліджень стресу, і до цього часу ці дві галузі мають мало спільного. Стрес стає травматичним, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері аналогічно з фізичними порушеннями. У цьому випадку (згідно існуючих концепцій) порушується: структура «самості», когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами навчання, система пам'яті, емоційні шляхи навчання. «Травму можна розуміти як досвід перетворення на об'єкт; жертву чужого гніву, байдужості природи чи власних фізичних і психологічних обмежень. Разом із болем і страхом, пов'язаними зі звалтуванням, бойовою травмою чи стихійним лихом, приходить маргінально стерпне відчуття безпорадності, усвідомлення того, що власна воля та бажання стають несуттєвими для перебігу подій, залишаючи по собі сприйняття себе як пошкодженого, забрудненого приниженням, болем і страхом, які нав'язала подія або фрагментоване сприйняття себе», зазначає Девід Шпігель [1]. Найновіша версія Міжнародної класифікації хвороб (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2018 р.) – МКХ-11 вважає подію травматичною, якщо вона надзвичайно загрозлива чи жахлива.

Травматичний стрес у дитинстві стосується фізичних та емоційних реакцій дитини на небезпечні для життя події або на події, що загрожують фізичній цілісності дитини чи когось критично важливого для неї. Події перевищують здатність дитини або підлітка впоратися зі збудженим почуттям жаху, безсилля та сильного фізіологічного подразнення. Переживання травматичних подій може глибоко вплинути на готовність дитини довіряти іншим людям, на її відчуття



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

особистої безпеки та на ефективність орієнтування в життєвих змінах. Травма часто порушує або руйнує уяву, чи змушує травмованих людей відчувати, як їхня уява знову повертає їх до небезпеки. Відсутність уяви та здатності уявити зміни в житті означає, що людині буде складно організувати та змінити щось для себе в майбутньому. Травматичну подію можна класифікувати відповідно до характеристик самої травми, що може бути інтенсивною, складною, тривалою, а також важливі частота повторюваності травматичних подій, походження травми та індивідуальні особливості особистості.

Підлітки особливим чином реагують на вплив надмірного стресу. Батьки нерідко намагаються просто дисциплінувати дитину, яка «нестерпно» себе поводить, не усвідомлюючи, що так можуть проявитися наслідки психотравми у неї. Проте, спостерігаючи за дітьми, можна зрозуміти, що вони потерпають від травмуючих подій. Наслідки сильного стресу проявлятимуться і в поведінці підлітків, у змісті їх зайнятості, фантазій, і у емоційних станах, позначатимуться на процесах мовлення, пам'яті, мислення, викликатимуть хронічні соматичні захворювання тощо [3].

Психотравма може призвести до хронічних захворювань у дітей та підлітків. Якщо розвинулись хронічні захворювання чи аутоімунні стани на тлі психотравмуючого досвіду, ставлення до цих проблем зі здоров'ям буде проходити чотири фази: розвиток хронічних проблем із здоров'ям, досягнення певної міри стабілізації, досягнення відновлення та ремісії та інтеграція будь-яких симптомів чи обмежень, що продовжуються [2].

Отже, проблема наслідків травматичного стресу серед дітей та підлітків в умовах війни є доволі актуальною і потребує ретельного аналізу та дослідження.

### Література:

1. Варанен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події: навч.-метод. посібник: за заг. ред. О. Калашник. Рада Європи «Боротьба з насильством щодо дітей в Україні, фаза III». К., 2022, 104 с.
2. Вільямс М. Б., Соїлі П. ПТСР: робочий зошит. Ефективні



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

методики подолання симптомів травматичного стресу. К.: Р. Бурлаки, 2023. 528 с.

3. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник. К., 2020. 188 с.

4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський Державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

5. Сельє Г. Стрес без дистресу. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*. 2016. № 1. Т. 4. С. 78–89. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn\\_2016\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13)

6. Selye H. Stress without distress. Philadelphia & New York: J.B. Lippincott, 1974. 171 p.

**Вікторія Синишина**

*професор, доктор педагогічних наук,  
професор кафедри психології*

*Державний вищий навчальний заклад  
«Ужгородський національний університет»  
м. Ужгород (Україна)*

**Марія Рушак**

*координатор проекту «Серце до серця»  
в Закарпатській області  
м. Ужгород (Україна)*

## **РЕГУЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ГАРМОНІЗАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Сьогодення визначається тим, що народ України героїчно протистоїть повномасштабному вторгненню Росії. В нашій країні щодня відбувається російський ракетний тероризм, руйнація міст, вбивства мирних жителів, що є безпрецедентним порушенням міжнародного права з часів другої світової війни. Умови повномасштабної війни в Україні призводять до економічної невизначеності та політичної нестабільності, до соціальної аномії.





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

В таких напружених умовах погіршується психологічне благополуччя особистості, оскільки особистість перебуває у невизначеності, змінюються усталені цінності життя, повністю перетворюється та змінюється уявлення про себе та світ загалом. Людина, яка не контролює зовнішні події і не може повпливати власне на перебіг подій, може втратити віру у себе та позбутися позитивного уявлення про себе, відтак зменшується рівень психологічного благополуччя.

В даній статті предметом вивчення виступають негативні чинники психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених травмованих жінок, які пережили гендерно зумовлене та домашнє насильство.

Гендерне та домашнє насильство є одним із найпоширеніших проявів аномічних суспільних змін, особливо під час війни. Адже в кризових ситуаціях, тим більше в умовах війни, завжди загострюються усі негативні та деструктивні суспільні явища, а ситуації насильства у цьому випадку, на жаль, не є виключенням. Це підтверджують події, що відбувались не так давно, а саме пандемія Ковід-19, за якої домашнє насильство і гендерно зумовлене насильство щодо жінок набуло поширеності і суспільної гостроти, також війна в Україні, що триває з 2014 року, а також повномасштабна війна, що триває наразі, спровокували випадки насильства різних форм та видів [5, с. 33].

Ця проблема стала актуальною ще до початку повномасштабної війни, але наразі є більш нагальною та актуальною. На жаль, ця проблема не має шансів зникнути та нівелюватись сама собою навіть після перемоги України, оскільки після війни тільки зросте соціальне та економічне напруження.

Багато родин під час війни змушені покидати домівки, жінки, щоб зберегти дітей, переміщуються у найнебезпечніші регіони й у пошуках нового житла опиняються в умовах обмеженого незнайомого простору, деякі члени родини, а то і вся рідня втрачає роботу. Відповідно, ці вище окреслені умови – є каталізаторами поглиблення проблеми насильства та збільшення випадків всіх видів насильства. Окрім того, в ході військових подій виявилось, що сексуальне насильство для окупаційного та військового режиму – інструмент



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

повномасштабної війни, яким окупанти намагаються підвищити рівень паніки та придушити героїчний спротив українського населення [5, с. 33].

Як виявилось під час бесіди з жінками, велика кількість тих жінок, які пережили сексуальне, психологічне, економічне насильство з боку армії окупантів, наразі намагаються відкинути психічну травму на другий план або витіснити її зі свідомості. Поки що для таких жінок постає першочерговим на нагальним питання задовольнити базові потреби та вирішити нагальні проблеми: швидкий переїзд, соціальна адаптація, влаштування дітей до школи, отримання матеріальної та гуманітарної допомоги, працевлаштування тощо. Як бачимо із інформаційних джерел та оповідей жінок, насильство на окупованих територіях мало місце і носило виражений характер, але проблема у тому, що точно порахувати кількість таких випадків неможливо. Офіційна статистика наразі відсутня через конфіденційність та небажання з різних причин давати жінками розголосу інцидентам.

Жінки-переміщені особи завжди перебувають у групах ризику щодо вірогідного насильства, вони більше є схильними до підвищеного ризику, а також порівняно з місцевими жінками можуть частіше підпадати під різні види гендерно-обумовленого насильства.

Відтак, проблема, яка до сих пір ще була не зовсім розголошена, оповита мовчанням через небажання потерпілих жінок розголошувати та розповідати про інтимну, делікатну та приватну(особистісну) проблему, потребує більш глибоких та нагальних досліджень як теоретичних, так і прикладних, оскільки насильство у всіх його проявах, зокрема за ознакою статі, підриває психічне здоров'я постраждалих жінок, викривлює картину психологічного благополуччя.

Найбільш дослідженими у науковій літературі на сьогодні є психологічні чинники благополуччя. Це окрема широка категорія, яка досліджена у науковому доробку вчених Е. Дінера, К. Ріфф, Р. Раяна і Е. Десі. Загалом, можна казати про узгодженість різноманітних чинників, а саме цілісність, внутрішня рівновага, самоактуалізація, адаптація, як соціальної, так і психологічної – є індикаторами



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

психологічного благополуччя особистості. Питання реалізації свого потенціалу відповідно до життєвих уявлень, ціннісних орієнтацій та рівня домагань, досягнення певних віх у саморозвитку, фізичний розвиток також мають своє місце у структурі благополуччя.

Ми можемо з впевненістю констатувати, що благополучною у психологічному аспекті є та особистість, а особливо особистість жінки, яка відчуває своє місце у суспільному житті, має ефективні механізми та потенційні можливості для створення щастя і повністю задоволена своєю життєвою траєкторією та основними життєвими рішеннями. Її діяльність завжди гармонічна та відповідає її основним потребам. Надзвичайно важливими для благополуччя є екзистенційні переживання людини та пошук сенсу життя, знаходження відповідей, які ставить життя. Оскільки уявлення про благополуччя для кожної особистості – це суто індивідуальний унікальний процес, то усвідомлення власного сенсу благополуччя – це те, що складає сенс життя та до чого прагне кожна зріла особистість протягом життя. Можна прийти до висновку про те, що феномен психологічного благополуччя є характеристикою особистості, що містить в своїй структурі певні психологічні складові, які дають можливість особистості адекватно та оптимально адаптуватися до подій, та які обумовлені різноманітними чинниками, що забезпечують позитивне функціонування особистості.

Наразі у зв'язку зі складною соціально-економічною та політичною ситуацією спостерігається зниження рівня психологічного благополуччя через підвищення агресивних тенденцій. Відтак, переживання актів насильства є стресовою ситуацією для особистості, оскільки воно пов'язане з контролем та владою над нею. Існує багато різних класифікацій насильства, проте всі вони включають в себе такі аспекти, як психологічний (це емоційне вербальне приниження), фізичний (використання фізичної сили), сексуальний (дії сексуального характеру з метою задоволення власних потреб або приниження жертви), економічний (використання грошових коштів потерпілих).

Форми насильства є надзвичайно різноманітними: булінг, мобінг, кібербулінг тощо. Водночас, дослідження механізмів подолання



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

насильства потребує конкретизації як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, що його створюють. Зокрема, до зовнішніх чинників виникнення насильства, безумовно, відносяться соціальні та політичні катаклізми, які пов'язані з негативними надзвичайними чи екстремальними явищами соціального життя – війни, революції, суспільні кризи. В результаті як найдоступніший засіб мінімізації напруги в вищеперерахованих умовах є зростання агресії.

Однак, існують ще й внутрішні фактори виникнення насильства. Варто звернути увагу на психологічні особистісні особливості особистості. Так, О. Т. Смук визначає, що проблема насильства може полягати в особистісних характеристиках та певних моральних якостях. Тобто, на думку вченої, головною проблемою може бути сама особа, а конкретніше, її емоційна нестабільність, комплекси та амбіції [7, с.263].

Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» дає таке визначення: насильство в сім'ї – це «будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї по відношенню до іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина і наносять йому моральну шкоду, шкоду його фізичному чи психічному здоров'ю» [1].

Водночас, дослідження сучасних чинників виникнення гендерно-обумовленого насильства вказують на те, що насильство може бути кваліфіковане як власне протиправне діяння, якщо чітко виокремлюється психологічна шкода постраждалій особі. Йдеться про те, що жертвам гендерно-обумовленого насильства характерні ознаки та відповідні симптоми посттравматичного стресового розладу. На психологічному рівні це може проявлятися у депресивному стані, порушенні сну, емоційній ригідності, складністю з концентрацією уваги, раптових проявах агресії. На фізіологічному рівні можуть спостерігатись нестача повітря, головні болі, внутрішні спазми, відчуття дискомфорту в шлунково-кишковому тракті, ослаблення сексуальної активності. Наслідки також можуть проявлятися у поведінкових патернах: конфлікти з оточуючими, уникнення спілкування, зловживання алкоголем або



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

наркотичними засобами, суїцидальні спроби, прояв агресії по відношенню до дітей. Отже, насильство приводить до шкоди психічно-емоційного або фізичного здоров'я постраждалої. Цей аспект є одним з пріоритетних індикаторів визначення насильства як протиправної дії. Дане положення чітко визначає Стамбульська конвенція, яка наразі є ратифікованою в Україні [5].

Важливим кроком до подолання гендерно-обумовленого насильства є міжнародний та вітчизняний практичний досвід роботи з цією проблемою. Однією з корекційно-реабілітаційних програм є програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику», яка була розроблена у партнерстві з UNFPA – Фондом ООН у галузі народонаселення. ГО «Неємія», де працюють викладачі кафедри психології Ужгородського національного університету та надають допомогу та всіляку підтримку внутрішньо-переміщеним особам, які зазнали гендерно-обумовленого насильства, починаючи з кризового втручання та закінчуючи їх адаптивною інтеграцією до суспільства [5, с.33].

Відповідно до певної практики у окресленій сфері, можемо констатувати, що жінки часто неохоче звертаються до психологічної чи соціальної підтримки, оскільки має місце поняття віктимізації жертви. Грає роль те, що в українському суспільстві насильством досі вважають лише те, що має візуальні наслідки або фізичні травми. Приниження, словесні образи, психологічний тиск – жінки поки що не навчилися ідентифікувати як певний вид насильства [5, с.35].

Також жінки часто мають страх, що їм не повірять, якщо вони заявлять про факти психологічного насильства, бо його важче довести

Варто зазначити, що жертви хронічної травми не звертаються за психологічною допомогою, оскільки намагаються уникнути будь-яких повторних негативних емоційних переживань: адже будь-які сильні почуття провокують реакції паніки, дисоціації.

Так, Джудіт Герман відзначає, що такі жінки «стають зневіреними або депресивними. У них може розвинутиися параліч волі – і вони втрачають мотивацію, бажання або прагнення до чого-небудь; вони



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

приречені на безвихідь. Спогади про минулі радощі приносять біль. Вони занадто часто звинувачують себе за власні страждання. Вони не можуть відчувати гнів щодо свого кривдника і зазвичай знаходяться в серйозній депресії. Багато жертв насильства є з вкрай вираженою саморуйнівною поведінкою» [2].

К. О. Кальницька зазначає, що особливості індивідуальної роботи з жінками, які стали жертвами домашнього насильства, у першу чергу є проведення консультації, метою яких є гармонізація особистості. Важливо акцентувати увагу потерпілої на позитивних якостях постраждалої, визначити її позитивні характеристики. Доброзичлива увага, нейтралітет, чесність та незасудження, емпатія – головні принципи індивідуальної роботи з потерпілою від насильства [3, с. 144].

Н. В. Маркова зазначає, що у випадку сильної психологічної травми в жертви в результаті насильства реабілітація займає тривалий час. Відтак, застосування посттравматичної інтервенції дозволить створити сприятливі умови для вираження почуттів, у результаті відтворення травмуючих спогадів особі вдасться чітко визначати проблему та отримати здатність сприймати себе і травматичне переживання [4, с. 117].

«Передбачається, що як тільки травма закінчиться і суб'єкт більше не буде під тиском стресу, починається шлях до стійкого відновлення, оскільки час загоює всі рани. На жаль, це не завжди так, оскільки у сприйнятливих суб'єктів активний стрес стимулює мозкові процеси, в результаті яких травматичні спогади раптово знову виникають і порушують психічне здоров'я» [6, с. 30].

Надаючи реабілітаційну допомогу внутрішньо-переміщеним жінкам, нами також була розроблена розвивальна програма, яка спрямована на покращення рівня благополуччя особистості жінки, що потерпала від насилля.

Програма була спрямована на психологічну роботу з жінками, які мають прояви наслідків гендерно зумовленого насильства і мала за мету поліпшити їх психологічне благополуччя через розвиток структурних компонентів благополуччя.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Основними завданнями програми були:

- підвищити рівень *психологічного благополуччя у жінок*;
- знизити рівень негативних психоемоційних станів таких як тривожність, страх;
- покращити рівень особистісної взаємодії; знизити рівень конфліктності;
- підвищити рівень впевненості у собі;
- створити умови для ефективної самореалізації та саморозвитку.

Очікуваними результатами були:

- нівелювання негативних психічних станів, покращення рівня адаптації, формування та розвиток адекватної самооцінки;
- підвищення рівня впевненості в собі для ефективної самоактуалізації та саморозвитку;
- формування здатності до ефективного спілкування у соціальних групах;
- підвищення стійкості до стресогенних ситуацій
- покращення рівня благополуччя

Розроблена нами програма передбачала розвиток навичок набуття психологічного благополуччя. Ми опиралися на такі міркування, що благополуччя – це соціально-психологічний конструкт, який складається з переживання успішної адаптації в соціальному середовищі; обов'язковою умовою є позитивність оцінки існування у життєвих сферах, мова йде не просто про відсутність негативних чинників, а про перевагу позитивних емоцій над негативними; також благополуччя відображає ефективні та оптимальні взаємодії між людьми. Відповідно, метою тренінгу є набуття навичок емоційної регуляції та рефлексії, а також ефективної комунікації.

Важливою була можливість відкоректувати уявлення про благополуччя в конкретній групі через рефлексивну комунікацію та зворотний зв'язок при соціальному порівнянні. Людина має навчитися помічати позитивні моменти в собі та інших і навчитися фокусуватися і виражати позитивні емоції таким чином, щоб привертати увагу інших людей. Формами роботи були як традиційні для тренінгу групова дискусія, психогімнастичні вправи, міні-лекції, проєктивне малювання



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

тощо. Головна мета тренінгу була – навчити знаходити внутрішні ресурси для переживання благополуччя незважаючи на конкретні життєві ситуації. Тренінг надав можливість в безпечних умовах як надбати навички керування емоціями та більш ефективними засобами взаємодії з метою задоволення власних соціальних потреб, так і пережити відчуття благополуччя безпосередньо в тренінговій групі.

Відтак, з огляду на проблему, сьогодні назріла необхідність для психологів виробити концепцію комплексної та ефективної системи психологічної допомоги для формування внутрішньо гармонійної та загалом психологічно благополучної особистості.

Отже, підведемо підсумок вище викладеному матеріалу. Суб'єктивне неблагополуччя – нова галузь психологічних досліджень. Аналітичні та емпіричні дослідження психологів присвячені в основному проблемі психологічного благополуччя, в той час як фахівці-практики частіше мають справу з вивченням психологічного неблагополуччя у зв'язку з наявністю психотравм. За силою травмуючих подій найбільше значення мають події, пов'язані з серйозною хворобою або раптовою смертю родичів, близьких та коханих людей. Досить сильним стресором є також наявність у сім'ї людини з емоційними порушеннями. В даній статті ми зосередилися на сексуальному та фізичному, економічному насильствах, що детерміновані негативними чинниками, насамперед повномасштабною війною.

### Література:

1. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству». URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19\\_д](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19_д)
2. Герман Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.
3. Кальницька К. О. Соціально-психологічні технології роботи з жінками-жертвами насильства в сім'ї та чоловіками-кривдниками. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С. 143–148.
4. Маркова Н. В. Соціальна робота з жертвами насильства на





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

грунтігендеру. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2014. № 4. С. 115–125.

5. Синишина В., Смуk О. Т. Психологічна допомога жінкам, що постраждали від гендерно-обумовленого насильства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. Вип.(6). С. 33–37.

6. Синишина В. М. Еугимні техніки як профілактика та антикризова інтервенція у випадку актуальної суїцидальної спрямованості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. Вип. 4. С. 27–32.

7. Смуk О. Т. Мобінг як наслідок злоякісної агресії. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2018. Вип. 2. С. 260–264.

**Василь Стасюк**

*професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри внутрішніх комунікацій  
Національний університет оборони України  
м. Київ (Україна)*

**Андрій Кириченко**

*доктор філософії (PhD) в галузі психології,  
старший викладач кафедри внутрішніх комунікацій  
Національний університет оборони України  
м. Київ (Україна)*

## **ПАНІКА: ОКРЕМИЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЧИ ІНТЕНСИФІКОВАНА ПОХІДНА СТРАХУ**

Саме слово «паніка» походить від імені Пана, грецького бога пастухів. Пастухи часто ставали свідками того, як внаслідок абсолютно незначної причини, особливо вночі, череди овець або кіз повністю виходили з-під контролю і кидалися у воду, вогонь чи стрибали у прірву.

Ось як описав подібні явища знаменитий біолог А. Брем: «Кожний підозрілий шерех змушує насторожитися всю череду. Блискавка, грім,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

ураган, погана погода позбавляють її можливості нормальної поведінки; збожеволіла череда розбігається степом, вівці падають у воду, у вогонь або ж зовсім нерухомо застигають на одному місці. У цей час їх заносить снігом, заливає дощем, вони замерзають, гинуть від голоду, але не роблять ніяких спроб укритися або знайти їжу. Так безглуздо гинуть не одна й не дві, а тисячі тварин».

Пастухи пояснювали це демонічне явище гнівом Пана, якого дуже легко було прогнівити, порушивши лісову тишу та розбудивши його сплячого.

Надалі «повноваження» Пана значно розширилися: він зробився богом війни, якому поклонялася вся Греція. Логічний зв'язок між мирною роботою пастуха й військовою справою здається дивним, якщо не згадати про особливості тодішніх боїв у порівнянні з війнами Нового часу.

Подальший розвиток техніки забезпечив можливість організованого відступу, коли між відступаючими підрозділами й ворогом зберігається дистанція й відхід з поля бою (з переходом на запасні-позиції і т.д.) не обов'язково є безладним. У давнину, як вказують військові історики, воїни боролися «на відстані спису й кинджалу». Зазвичай це завершувалося тим, що одна зі сторін, не витримавши натиску, кидалася навтьоки у розпачі, а її переслідував та добивав супротивник.

За свідченням Геродота, визнання Пана богом війни й додання йому, так би мовити, «загальнонаціонального» статусу пов'язані з перемогою греків у Марафонській битві між військами Афін і армією перського царя Дарія, яка відбулася 12 вересня 490 р. до н. е. неподалік від грецького селища Марафон.

Цей важливий епізод греко-перських війн закінчився перемогою греків. До речі, завдяки грецькій перемозі у Марафонській битві вдалося зупинити просування Перської імперії в Європу.

Персів у тій битві охопила божевільна паніка. Відомий гонець Фідопос, посланий у Спарту, розповів, що по дорозі його зустрів сам Пан і доручив запитати афінян, чому вони недостатньо йому (Панові) поклоняються, хоча він такий милостивий до них і готовий



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

допомагати в майбутньому. Після успішного закінчення війни вдячні афіняни спорудили жертвник Панові біля підніжжя Акрополя й щорічно робили жертвоприносини, супроводжувані смолоскиповими ходами.

Отже, етимологічно термін «паніка» припускає масовий характер явища. Проте у сучасних мовах цей корінь вловлюється слабо, до того ж паніка, як відомо, не є суто масовим явищем. Паніка як емоційний стан, що виникає як наслідок або дефіциту інформації про якусь страшаючу або незрозумілу ситуацію, або, навпаки, надлишку інформації, є одним з найбільш помітних афективних видів масової поведінки натовпу й проявляється в імпульсивних діях. Відповідно, на основі паніки виникають панічні натовпи зі специфічною поведінкою. У загальноприйнятому змісті під «панікою» саме й розуміють масову панічну поведінку.

Панічні стани дуже часто бувають викликані невротичними страхами, тобто такими, які є неадекватними об'єктивній небезпеці і є скоріше ознаками внутрішнього неблагополуччя. Ця обставина є настільки характерною, що деякі автори так і визначають паніку: «жах, викликаний уявною небезпекою». Подібні визначення, напевно, є трохи перебільшеними – паніка може бути викликана й цілком реальною загрозою, але далі ми переконуємося, що вирішальним фактором паніки дійсно майже завжди стає психічний стан суб'єкта (особистості, суспільства, групи або натовпу).

З одного боку, паніка може виникнути без усякої зовнішньої небезпеки й у переважній більшості випадків виявляється невідповідною їй за інтенсивністю прояву. З іншого боку, будь-яка зовнішня небезпека сама по собі є недостатньою для виникнення паніки. Навіть тоді, коли паніка викликала безмежно великою небезпекою, психологічна природа переживання жаху є принципово такою, як і в момент виникнення її через незначну причину (однак в останньому випадку ці особливості є більш вираженими), оскільки зрештою всяка реальна й більша небезпека може бути пережита й без паніки. Так що сильний жах, пов'язаний з панікою, і у випадку реальної небезпеки може вважатися вторинним явищем.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

У найзагальнішому вигляді паніку можна визначити як стан жаху, що супроводжується різким ослабленням вольового самоконтролю.

Відчуття незворотності катастрофи, яка насувається, (жах) настає при нарощуванні інтенсивності тривожних відчуттів. Це формує уявлення особистості про те, що, незважаючи на захисні дії (бездіяльність), уникнути загрозливої ситуації із настанням небезпечних наслідків не вдасться. Виникнення цього стану залежить тільки від інтенсивності тривоги, а не від виду страху, який передував, та є можливим навіть за умов відсутності стадії страху, коли незворотною уявляється невизначена, неконкретизована загроза. Після цього, при появі тривожного стимулу навіть незначної інтенсивності настає тривожно-полохливе збудження (паніка) – найбільш виражений тривожний розлад, який є проявом потреби в активній рухомій розрядці при відчутті незворотності катастрофи, що насувається, істеричними пошуками допомоги та порятунку.

Отже, якщо при розгляді феномену страху ми й досі стикаємося із певною невизначеністю та неузгодженістю, розмаїттям відповідної наукової думки світового колегіуму науковців, то наукове бачення феномену паніки є більш-менш сталим. Паніка визначається як інтенсифікована похідна тривоги або страху. Вона не може виникнути сама по собі, тому що за своєю природою є наслідком довгої тривожної пригніченості, спровокованої відповідним активаційним стимулом.

### Література:

1. Брем А. Життя тварин. *Тварини та птахи Африки*. Київ: клуб сімейного дозвілля. 2015. 288 с.
2. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: підручник: у 2 ч. Ч. 1. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін.; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари: ТОВ «7БЦ», 2020. 754 с.
3. Психологія управління військами: підручник; вид. 2-ге, перероб. та допов. / В. І. Осьодло, О. П. Ковальчук, Д. П. Лисенко та ін.; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ: НУОУ, 2024. 532 с.
4. Психологія бою: посібник / Грицевич Т. Л., Гузенко І. М.,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Капінус О. С., Мацевко Т. М., Романишин А. М.; за ред. А. М. Романишина. Львів: Астролябія, 2017. 352 с.

5. Стасюк В. В. Страх і паніка на війні: монографія. Київ: НУОУ, 2013. 290 с.

*Daria Suprun*

*Doctor of pedagogical sciences, professor,  
Professor of the Department of Aviation Psychology  
National Aviation University  
Kyiv (Ukraine)*

### **LEADERSHIP AND MANAGEMENT SKILLS DEVELOPMENT: RATIONAL DECISION MAKING**

The dynamism of social processes determines new strategic directions for restructuring the educational management process in higher professional schools in context of future specialists' formation in the field of psychological knowledge. They need to have all the professional and personal leadership qualities required by this profession, be a person in the full sense of this concept and, moreover, an active person who provide their development continuously. Therefore, in modern conditions, certain leadership and managerial qualities have to be possessed by graduate and will allow realize creative potential in practical activities successfully. The variability of professionally important qualities of specialist in the field of extreme professions is related to the complexity and diversity of the functions they perform in the conditions of interaction with different contingents in constantly changing social and professional conditions of activity [7, p. 39].

Scientists declare, that in order to bring the educational management systems of European countries closer, the following steps have to be taken: harmonize education level systems, adopt an education system based on educational levels, create a European system credit units, as well as to introduce such a concept as «European area of higher education» [3, p. 85]. Higher education in Ukraine should ensure the training of specialists who could compete with graduates of prestigious foreign universities [4, p. 35-



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

37]. It has been established by R. Sopivnyk and D. Suprun that effective leadership in student age is provided by such features as the ability to self-discovery, self-assertion, pronounced independence, the ability to self-determination, the desire for collectivity, public activity etc.

A person with developed management skills is usually called a strong personality. It is determined by the presence of intellectual energy and the focus on the realization of this energy in the management sphere for specialist in the field of extreme professions. A psychologist has to possess the necessary willpower, be purposeful and ready to constantly make the necessary efforts. Leadership can be defined as a person's ability to influence individuals and groups of people to motivate them to work towards achieving goals that make the management process more effective [4, p. 39].

Leadership and management skills reflect the degree of a professional's desire to dominate in situation. They determine success, effectiveness of management behavior and management decisions in complex, non-standard situations, for which there are no typical techniques. A professional person cannot think about success in his professional activity if he does not have self-confidence, that is, a well-founded belief in his ability to perform tasks. So, this person is characterized by self-control and a critical attitude towards own personality, an unbiased assessment of capabilities and behavior. He identifies his own mistakes, analyzes causes and takes measures to eliminate them [4, p. 35-37].

The leadership position largely determines the success and effectiveness of the group's life activities, the psychological climate and the nature of interpersonal relationships in the team. Thus, professional leader who are able to influence the processes of self-organization of the team, bring together the personal and collective interests of the group members, and also more fully reflect the interests and needs of the team in external interaction (Suprun, 2019). The specificity of future professional activity requires students to identify and develop their own managerial qualities. Therefore, such pedagogical conditions should be created in the process of educational management system, which would contribute to the future specialist's recognition of his own leadership qualities, their development



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

and implementation in the process of life. Management is a component of professional competence and requires the identification of effective pedagogical approaches aimed at supporting and developing managerial and leadership positions [7, p. 35].

A professional leaders in the field of extreme professions among other positive qualities, have to possess decision-making skills, be able to work in a team, be adapted to changes and social challenges, including foreign language competence, have the ability to influence other in the direction of achieving a defined goal, making them not «subordinates», but co-executives [5, p. 341].

Following these studies decision-making is a complex, integrated, multi-dimensional and multi-disciplinary concept [2]. According to The Approach by Launer and Cetin (2023) who combine various theories and approaches from different fields, combine or divide styles from different studies, add new styles which is not much mentioned before, and test styles for finding a comprehensive valid and reliable instrument. Scientists named and propose twelve types of styles as Analytic, Planning, Knowing, Holistic Unconscious, Spontaneous, Heuristic, Slow Unconscious, Emotions, Body Impulses, Moods, Anticipation, and Support by Others. These style need to coordinate and corelate with Learning Styles according to international educational management [2].

It is important to note that the psychological aspects of international educational project management can vary across cultures and regions. For example, in another European countries there may be different cultural values that influence how managers interact with their employees, such as the importance of personal relationships and respect for hierarchy. In addition, the business environment, such as the legal and regulatory framework, can be different also have influence to the psychological aspects of management [6, p. 261]. Therefore, in order to understand the psychological aspects of educational management, it is necessary to examine the specific cultural, social and economic factors that shape management practices in the country [7, p. 34]. Comparison of psychological aspects of educational management in Ukraine and European countries (Spain, Italy, Germany, Chech republic etc.) Ukraine have



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

different social, cultural and economic contexts that affect the psychological aspects of educational management, which influence on:

1. Learning style. An important aspect of the design, development and delivery of learning is the role of individual differences between learners in terms of their learning styles.

2. Leadership decision making styles.

3. Communication. Formal approach to communication is more common in Ukraine, while an informal approach is more often used abroad.

3. Motivation. Different approaches to motivation are used in Ukraine, but financial incentives such as salaries and bonuses are generally popular. Work and career orientations are also important factors abroad, but there is also a focus on education and employee development.

4. Conflict resolution. Ukrainian management system more often use formal procedures and rules to resolve conflicts [1].

Thus, we can say about psychological differences in Model of educational management. The model of educational management is a theoretical framework that describes personal, psychological and social factors that affect the effective management of an education. This model is based on researches in pedagogy, psychology, sociology, and other scientific disciplines that examine human behavior and social interactions. In particular, the model of educational management in Ukraine and other Europe may be somewhat different due to differences in cultural traditions and approaches to common management and education. In Ukrainian culture, an authoritarian style of management is quite common, when the manager makes all decisions and controls the actions of subordinates. At the same time, abroad, a democratic style of management is more common, when management treats subordinates as equals and interacts with them on an equal basis [6, p. 341]. In addition, a certain hierarchy can be observed in Ukrainian education management in training specialist in the field of extreme professions. In Europe, on the other hand, management and subordinates can have an equal relationship and workers can be more active in the management and educational process. Therefore, we can say that the model of educational management has peculiarities in Ukraine due to different approaches to common management, educational styles,





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

motivational aspects, Leadership decision making styles, communication and hierarchy styles and conflicts resolution [3, p. 84].

Based on the abovemention, we consider the nessesary of inclusion as the the comprehensive goal of the integrated courses such as Psychology of Management, Innovative Entrepreneurship and Startup Project Management, Organizational Psychology, Psychotechniques of Self-Regulation, Psychology of Success Achievement Motivation, Image and Leadership Psychology, Personal Life Design Psychology, Psychology of Business Communication etc. which will help to increase students' level of professional adaptability, managerial culture; assimilation by future specialists of the essence, regularities, principles, conditions of formation of the qualities of an active and socially competent subject of work culture; practical training of an individual to perform various functions and tasks, solving problems of professional and personal self-development. These target settings are aimed at the development of future specialists 1) a system of universal leadership and management-psychological abilities and skills that ensure the realization of a professional position (teaching oneself and adequately assessing one's capabilities, independently building ways to solve problems and difficult situations in personal and professional life, implement projects to improve one's own professional competence, personal self-realization); 2) methods of productive cooperation and communication, conflict resolution; 3) readiness for the optimal solution of managerial and professional tasks in the latest political and economic conditions[8, p. 71].

In conclusion, the development of professional managerial skills and thinking, especially decision-making has great importance for providing abovementioned aspects for extreme professions. The specified standards are not implemented without the appropriate professional training, which should be provided to future specialists in the leading universities of the country, such as National Aviation University.

#### **References:**

1. Center for Creative Leadership (CCL). (2023). <https://ccl.org> (accessed 28 June 2023).
2. Launer, M. (2022): Conference Proceeding 6th international



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Conference on Contemporary Studies in Management (CoSiM) 2022, Suderburg Working Paper No. 16, November 2022.

3. Suprun, D. (2018a). Academic mobility perspective in the context of professional internationalization in the field of special education. DOI: 10.31392/NPU-nc.series19.2020.40.13.

4. Suprun, D. (2019). Modernizatsiia zmistu profesiinoi pidhotovky psykhologiv v haluzi spetsialnoi osvity (monohrafiia) [Modernization of the content of psychologists' professional training in the field of special education: a monograph]. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. [in Ukrainian]

5. Suprun, D. (2018b). Teoriia ta praktyka profesiinoi pidhotovky psykhologiv v haluzi spetsialnoi osvity. (dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.03) [The theory and practice of psychologists' professional training in the field of special education. (DSc thesis)]. Kyiv. [in Ukrainian]

6. Suprun, D. (2023) Psychology of Management: Kyiv.: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova.423.

7. Sheremet, M. (2023) Motivation development of mental health preservation of specialists in the field of special and inclusive education: european practices *Pol Merkur Lek*, 2023; LI, 1: 30-34. *PublishingHouse*. DOI: 10.36740/Merkur202301104

8. Sheremet, M. & Suprun, D. (2022). Tendencii rozvytku vyschoi shkoly Ukrainy: cinnosti osvity u svitovomu ta nacionalnomu vymiri [Higher education development trends in ukraine: values of educations in global and national dimensions] № 6 (2022): Khortycia C.71-78. DOI: 10.51706/2707-3076-2022-6-9C. 382–385.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

*Ольга Флярковська*

*кандидат педагогічних наук, старший дослідник,  
начальник відділу психологічного супроводу та  
соціально-педагогічної роботи  
Державна наукова установа  
«Інститут модернізації змісту освіти»  
м. Київ (Україна)*

### **ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

На етапі соціально-економічної трансформації та в умовах воєнного стану існує велика потреба в психологічному супроводі учасників освітнього процесу.

Відповідно до статті 76 Закону «Про освіту» у системі освіти України діє психологічна служба, що своєчасно та систематично вивчає психофізичний розвиток, мотивацію поведінки та діяльності здобувачів освіти з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, статевих та інших особистісних особливостей [4].

Діяльність психологічної служби у системі освіти України здійснюється практичними психологами, соціальними педагогами [3].

Діяльність практичних психологів у закладах освіти в умовах війни є надзвичайно важливою, оскільки усі учасники освітнього процесу можуть бути психологічно травмовані внаслідок воєнних конфліктів і військових дій. Основні аспекти їхньої діяльності включають:

Психологічна підтримка здобувачів освіти, їх батьків та педагогічних працівників: практичні психологи надають психологічну підтримку усім учасникам освітнього процесу, які можуть переживати стрес, тривогу та психологічний дискомфорт через воєнні події.

Консультавання учасників освітнього процесу: практичні психологи можуть працювати з учасниками освітнього процесу, щоб допомогти та підтримати в умовах війни.

Розвиток програм психосоціальної підтримки: практичні психологи можуть брати участь у розробленні та впровадженні програм психосоціальної підтримки для учасників освітнього процесу,



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

спрямованих на зменшення стресу та підвищення психологічної стійкості.

Навчання педагогічних працівників з питань психологічної підтримки: практичні психологи можуть проводити навчальні семінари та тренінги для педагогічних працівників з питань виявлення та підтримки дітей, які пережили стресові ситуації внаслідок воєнних дій.

Створення безпечного психосоціального середовища: практичні психологи сприяють створенню атмосфери безпеки та підтримки в закладах освіти, де діти можуть відчувати себе захищеними та отримувати необхідну психологічну допомогу.

За результатами аналізу даних, що надійшли з регіонів у 2022/2023 навчальному році, кількість практичних психологів становить 13 174 осіб. Кадрову проблему ускладнює низка факторів. Зокрема: відсутність фахівців із відповідною освітою, непривабливість умов оплати праці, недостатнє фінансування освітньої галузі в регіонах, низькі нормативи ставок фахівців психологічної служби у відповідності до чисельності здобувачів освіти, у штатних розписах відділів/управлінь освіти не передбачені посади відповідальних за психологічну службу в ТГ; дефіцит фахівців в сільській місцевості; несприятливе транспортне сполучення міст та селищ/сіл, що унеможлиблює залучення фахівців з міста, відсутність спеціалістів з фаховою освітою, виїзд за кордон спеціалістів у зв'язку з воєнним станом, перехід спеціалістів на інші посади [1].

Станом на 2022/2023 навчальний рік на 77% закладів освіти забезпечені практичними психологами, 23% закладів освіти незабезпечені фахівцями.

Наявна кількість ставок практичних психологів відповідно до потреби у закладах освіти міст, то 6 758 закладів освіти забезпечені практичними психологами, у сільській місцевості цей показник складає 5 883. Кількість закладів освіти, які незабезпечені ставками практичних психологів у місті складає 1 917, у сільській місцевості – 6 056. Крім того, кількість закладів освіти, у яких не передбачено наявність практичного психолога складає: місто – 400, сільська



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

місцевість – 1 408 [1].

Професійні стандарти Національної асоціації практичних психологів (NASP) рекомендують дотримуватися співвідношення 500 учнів на 1 практичного психолога [5].

В Україні навантаження на 1-го психолога наближене до значень, рекомендованих NASP. Крім того, простежується тенденція: в регіонах м. Київ, Київська, Одеська області та інші, які мають більшу кількість дітей шкільного віку більшого навантаження на 1-го практичного психолога (рис. 1).



**Рис 1. Навантаженість учнями практичних психологів у регіонах України у 2023 р.**

Джерело: побудовано автором за [1, 2].

Російська агресія проти України поставила перед психологічною службою у системі освіти низку викликів, а саме: значне збільшення кількості осіб, які зазнали різного ступеню психологічних ушкоджень внаслідок бойових дій та потребують постійної психологічної підтримки.

Згідно з даними, отриманими ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», у 2022/2023 навчальному році загальна кількість звернень до працівників психологічної служби становила 4 769 969 звернень, із них: 1 560 953 звернень батьків здобувачів освіти, 1 437 237 звернень педагогічних працівників, 1 426 599 звернень здобувачів освіти та 345



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

180 звернень інших зацікавлених осіб. Наразі додалися звернення щодо психологічної підтримки дітей в умовах війни, надання психологічної допомоги, зокрема екстреної, подолання стресу, переживання втрати, горя, печалі та страждання, психотерапевтичної роботи з дітьми, які втратили батьків, домівки, здоров'я та зазнали ушкоджень, пережили бомбардування, стали біженцями, внутрішньо переміщеними особами (ВПО).

Найвразливішою категорією населення до суспільних потрясінь є діти і підлітки. Особливо небезпечними є психотравми, що руйнують уявлення дитини про життя, його цінності та ідеали.

Фахівці психологічної служби приділяють значну увагу психосоціальної та соціально-педагогічній допомозі дітям внутрішньо-переміщених осіб, із сімей учасників АТО (ООС), військових ЗСУ, постраждалих у військових конфліктах, дітям та сім'ям, які мають складні життєві обставини, які були переміщені (ВПО), з числа постраждалого населення від воєнних дій.

За 2022/2023 н. р. надійшло 184 809 таких звернення, з них: 45 964 звернень дітей, 70 580 звернень батьків або законних представників, 17 148 звернень інших зацікавлених осіб, 51 117 звернень педагогічних працівників [1].

Кількість звернень до працівників психологічної служби для отримання психосоціальної та соціально-педагогічної допомоги дітьми, сім'ями, які були переміщені (ВПО) за період воєнних дій становить 339 703 звернення, з них: 166 976 звернень дітей, 114 579 звернень батьків/законних представників, 11 700 звернень інших членів родини, 39 210 звернень педагогічних працівників, 7 238 звернень маломобільних груп населення (люди з інвалідністю, люди похилого віку) [1].

Отже, психологічний супровід, психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану є надважливою умовою збереження і зміцнення психічного здоров'я майбутніх українських поколінь.

Узагальнюючи, діяльність практичних психологів у закладах освіти в умовах війни спрямована на забезпечення психологічного



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

благополуччя та підтримку усіх учасників освітнього процесу, які можуть бути вразливими перед впливом військових подій.

**Література:**

1. Завалевський Ю. І., Флярковська О. В., Мельничук В. О., Кауліна Н. В. Статистично-аналітичні матеріали стану та розвитку психологічної служби у системі освіти України (2022/2023 н. р.). 2023. 69 с.

<https://drive.google.com/file/d/1q9d7Sas2eMbDgmuX5zqyNCftdP0Pof94/view>

2. Наказ Міністерства освіти і науки України від 03.07.2017 № 948 «Про внесення змін до деяких наказів Міністерства освіти і науки України і Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0930-17#Text>

3. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України: Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>

4. Про освіту: Закон України від 2017 р. № 2145-VIII. *Законодавство України: база даних / Верхов. Рада України.* [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#doc\\_info](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#doc_info)

5. National Association of School Psychologists. <https://www.nasponline.org/about-school-psychology/state-shortages-data-dashboard>

*Ельвіра Ходанович*

*здобувач ступеня доктора філософії з психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В  
СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБАМ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО  
СПЕКТРУ (РАС) В УМОВАХ ВІЙНИ**

Актуальною та недостатньо на сьогоднішній день розробленою галуззю досліджень у вітчизняній спеціальній психології та педагогіці є визначення напрямів та методів комплексної психологічної допомоги підліткам, юнакам та дівчатам з РАС, спрямованої на досягнення ними



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

більш успішної соціальної адаптації. Особливо гостро постає це питання в умовах війни як соціальної катастрофи для суспільства. Війна є руйнівним явищем, навіть якщо територія проживання людини з РАС і не охоплена активними бойовими діями, чи є прифронтовою зоною, фоном її життя є перманентне емоційне напруження, сенсорне та інформаційне перевантаження.

Ю. Крикуненко, Н. Липка, О. Літвінов, М. Марценюк, Є. Мигович, К. Островська, О. Романчук, Т. Скрипник, В. Тарасун, Г. Хворова, А. Чуприков, Д. Шульженко та інші констатують у своїх дослідженнях той факт, що попри стійкий позитивний характер аутистичних розладів, покращення соціальної адаптації та підвищення гнучкості, витривалості, активності людини з аутистичними розладами можливе у юнацькі та дорослі роки навіть у часи війни.

Як зазначає Т. Скрипник, розлади аутистичного спектру відрізняються такими виявами як постійний дефіцит соціальної комунікації та соціальної взаємодії у різних контекстах, включаючи дефіцит соціальної взаємодії, невербальної комунікативної поведінки в соціальній взаємодії, навичок у розвитку, підтримці та розумінні взаємин на додаток до дефіциту соціальної комунікації [7].

За словами Д. Шульженко, розлади аутистичного спектру характеризуються обмеженими моделями поведінки, інтересів або діяльності, що повторюються [10].

Розвиток аутичної молоді людини має свою специфіку. Так, за словами М. Марценюк та Є. Мигович, Вже в підлітковому віці може виявитися серйозна дефіцитарність нервової системи. Відбувається зниження характерних для раннього розвитку багатьох аутичних підлітків та осіб юнацького віку збудження, імпульсивності, які змінюються інертністю, пасивністю, хронічною нестачею руху, менш жорсткою стереотипністю поведінки. По-перше, це пов'язано зі зменшенням ранимості та зниженням рівня тривоги, а також з успіхами у освоєнні навичок соціально-побутової адаптації, організації індивідуальної картини світу. Підлітки та особи юнацького віку почуваються впевненіше і легше погоджуються спробувати щось нове [4].





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Послаблення аутистичних проявів робить більш очевидними проблеми організації контакту, ситуації взаємодії, розуміння її смислового контексту і підтексту, міміки та інтонації співрозмовника. Однак констатуємо з власної практики, що вимушена замкнутість в сімейних рамках підлітка чи особи юнацького, дорослого віку в умовах війни не сприяє отриманню необхідних нових вражень, що може спричинювати виражений регрес у стані та поведінці.

У підлітків та юнаків з РАС формується своєрідний нехитро-наївний характер взаємодій з дорослими, однолітками, без належної дистанції, інколи цілком монологічний, з дуже слабким урахуванням «зворотного зв'язку» від співрозмовника. Через це, на думку Н. Липки, особи юнацького та підліткового віку з РАС нерідко стають об'єктом насмішок та маніпуляцій зі сторони своїх однолітків. Для більшості осіб юнацького та підліткового віку з розладами аутистичного спектру доволі проблемною залишається побудова розгорнутого мовленнєвого висловлювання, а також вони менше, ніж їх однолітки, орієнтуються на міміку і жести співрозмовників [2].

За спостереженням Ю. Крикуненко, Помітною рисою характеру молодого людини з наслідками розладів аутистичного спектру, навіть за умови успішної соціальної адаптації, часто залишається своєрідне прагнення до впорядкованості та стабільності життя, вразливість до різких змін обставин, негнучкість у міжособистісних взаєминах, які відбуваються в мовах війни [1].

О. Романчук зазначає, що на заваді входження до співтовариства однолітків в осіб юнацького та підліткового віку стає недорозвиток комунікативних навичок, «згорнутість» і стереотипність мовленнєвих висловлювань, нав'язливе звернення до тем і деталей, недостатньо точне розуміння ситуації спілкування [6].

Робота з людьми різного віку з аутистичними розладами під час війни – це значною мірою робота з відкритим результатом: важко точно прогнозувати рівень поліпшення стану особи, якій надається психолого-педагогічна допомога. У цій роботі можливі і прориви, і періоди без видимої динаміки, і періоди регресу. Надання допомоги під час повномасштабного військового вторгнення має сенс, навіть



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

коли видимого результату начебто довго немає: за його відсутності з набагато більшою ймовірністю можна спостерігати у людини з РАС регрес у способах адаптації, зниження загального рівня активності та зацікавленості в тому, що відбувається.

Цінною вважаємо думку А. Чуприкова та Г. Хворової про те, що умовою просування в соціальній адаптації людини з аутистичними розладами є її включення в осмислену спільну діяльність у доброзичливому та емоційно приймаючому соціальному середовищі з адаптаційними завданнями, що поступово ускладнюються, психологічно виводить індивіда за межі сімейного кола [9].

Важливим є правильно організоване середовище для молоді з аутистичними розладами. Так, О. Літвінов стверджує, що середовище має набагато більше значення для успішної адаптації людини з РАС, ніж конкретні методи, що використовуються в роботі з нею [3]. Це середовище має бути різним для людей різного рівня розвитку та досягнутої адаптації. В такому розвивальному середовищі має забезпечуватись це емоційне прийняття і підтримка, інтерес і повага до людини з аутизмом, що не залежать від її рівня адаптації, і постійна постановка перед нею нових завдань: на гнучкість, на розуміння у сфері соціальних взаємин, на врахування потреб та переживань інших людей тощо. Таким середовищем можуть бути спеціальні інтеграційні майстерні, інтеграційні творчо-дозвілєві чи психолого-педагогічні центри, релігійні громади [3].

У багатьох випадках для успішного включення людини з аутистичними розладами до організованого соціального середовища необхідна систематична індивідуальна психокорекційна допомога.

К. Островська вважає, що в психокорекційній підтримці людей з РАС під час війни виділяються два взаємопов'язані, але не взаємозамінні напрями: навчання необхідним побутовим, соціальним, комунікативним навичкам та розвиток розуміння світу людей та взаємин між ними, власного внутрішнього світу, ускладнення уявлень про світ у цілому через зміни, що внесли у життєдіяльність військовій дії, повітряні тривоги а також соціальні негаразди, що їх супроводжують [5].



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Найважливішими засадами навчання людини з РАС необхідним соціальним та комунікативним навичкам під час війни ми називаємо принципи освоєння соціальних ролей та вироблення правильних, соціально значущих звичок, що можуть зберегти життя. Освоєння соціальних ролей людиною з аутизмом передбачає якнайглибше і всебічне розуміння сенсу правил, що визначають поведінку суб'єкта у межах цієї соціальної ролі.

На думку А. Чуприкова та Г. Хворової, спеціально організована довірча бесіда, яка приходиться на зміну ігровим методам психокорекції, є основним методом допомоги у розвитку розуміння людиною з РАС світу людських взаємин під час війни та власного внутрішнього світу, емоційної саморегуляції та стійкості [9].

Важливою частиною психокорекційної допомоги при аутистичних розладах в умовах війни ми вважаємо спільне опрацювання художніх текстів (насамперед художньої літератури, і навіть кінофільмів) з опорою психологічний, на літературний і мистецтвознавчий аналіз творів.

К. Островська зауважує, що метод ведення «щоденника подій та вражень» може допомогти людині з РАС в осмисленні свого власного внутрішнього світу та взаємин між людьми. Але ця діяльність може мати розвивальний ефект умови надання допомоги фахівців [5].

На нашу думку, метод спеціально організованого спілкування в групі під час війни спрямований на стимулювання в молоді з РАС інтересу та радості від спілкування з іншими людьми, створення поля спільних переживань групи. При цьому спеціально організоване спілкування може ґрунтуватися на різних видах спільної осмисленої діяльності.

Професійна позиція та професійна етика спеціаліста (психолога, педагога) при веденні психокорекційної роботи з підлітком або дорослою людиною з РАС мають свою чітку специфіку порівняно з наданням інших видів психологічної допомоги.

Таким чином, актуальними є подальші дослідження у сфері підвищення життєвої компетенції підлітків і дорослих з аутистичними розладами, що є достатньо новою для вітчизняної дефектології зокрема



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

розробка різних форм та методів соціальної інтеграції, їх адаптація до потреб людей як з найбільш тяжкими формами розладів аутистичного спектру, та з іншими порушеннями розвитку.

**Література:**

1. Крикуненко Ю. О. Проблема соціалізації аутистів в сучасному суспільстві. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2018. Випуск 35. С. 43-48.
2. Липка Н. В. Дослідження динаміки розвитку спілкування осіб з РСА у пубертатному періоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. Випуск 35. С. 115-150.
3. Літвінов О. О. Розлади спектра аутизму у дорослих. Архів психіатрії. 2013. Т. 19. № 4. С. 78-80.
4. Марценюк М. О., Мигович Є. В. Психологічні особливості аутизму як загального розладу розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 6(1). С. 201-206.
5. Островська К. О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги: навчальний посібник. Львів: Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка. 2006. 110 с.
6. Романчук О. І. Розлади спектра аутизму в запитаннях та відповідях. Львів: Колесо, 2009. 163 с.
7. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму: монографія. Київ: Видавництво «Фенікс», 2010. 320 с.
8. Тарасун В. В. Аутологія: теорія і практика: підручник. Київ: «Вадекс», 2018. 590 с.
9. Чуприков А. П., Хворова Г. М. Розлади спектра аутизму: медична та психолого-педагогічна допомога. Львів, 2012. 184 с.
10. Шульженко Д. Аутизм – не вирок. Львів: Кальварія, 2010. 224 с.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Ельвіра Ходанович**

*здобувач ступеня доктора філософії з психології,  
викладач кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Катерина Носова**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**ЕТАПИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ  
ДІТЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З РОЗЛАДАМИ  
АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ  
ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

Масивний негативний вплив на дитячу психіку множинних психотравмуючих чинників війни може призвести до більш виражених довгострокових чи відстрочених психічних наслідків, ніж миттєві. З огляду на наукові дослідження В. Зливкова [2], С. Кузікової [2], С. Лукомської [2], В. Предко [5], Д. Предко [5], В. Самойлової [7], Т. Титаренко [8] стає зрозумілим, що війна є джерелом стресових ситуацій, і щоб адаптуватись до її умов необхідне переключення індивіда на якісно відмінний умов мирного життя режим військової життєдіяльності, особливо це стосується вимушено переселених осіб.

Ю. Крикуненко [1], М. Марценюк [3], Є. Мигович [3], К. Островська [4] підкреслюють, що діти з РАС через це переживають стан психічного та фізіологічного напруження, що виникає через життєдіяльність людини в дуже складних й важких умовах, і вони напряму пов'язані з необхідністю якнайшвидшої адаптації всіх її ресурсів.

Додатковим негативним чинником, здатним обтяжити стан, є висока ймовірність виникнення труднощів з інтеграцією дітей з РАС, що є вимушеними переселенцями через військовий стан у соціум. Так, за словами М. Марценюк та Є. Мигович, діти з розладами аутистичного спектра є одними з найважче адаптованих осіб.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Фахівцям, які працюють з такими дітьми, потрібно чітко уявляти можливості дитини, особливості її психологічної та фізичної поведінки, а також біологічні ознаки розвитку порушення [3].

Серед труднощів соціальної адаптації дітей з РАС Ю. Крикуненко відзначаються проблеми з взаємодією з іншими людьми, низка емоційна активність, відхилення в психічній та інтелектуальній сферах (порушення мовлення, пам'яті, сприймання тощо [1].

К. Островська додає, що дитина неспроможна адекватно сприймати довкілля, отже перебування у ньому викликає відповідну реакцію. В умовах війни це посилюється ще й тим, що діти з РАС часто гіперчутливість до світла або гучного звуку, вібрацій, шуму. За два роки повномасштабного військового вторгнення до України особливу актуальність здобула проблема соціально-психологічної реабілітації вимушено переміщених дітей з РАС в умовах воєнного стану [4].

У зв'язку з цим, набуває надзвичайно важливого значення максимально раннє виявлення у потерпілих дітей з РАС вторинних психічних та поведінкових порушень, профілактика у них постстресових розладів на віддалених етапах психотравми та їх своєчасна та повноцінна реабілітація.

Саме тому соціально-психологічний реабілітаційний процес повинен починатися на ранніх етапах, носити системний характер і здійснюватись поліпрофесійними командами фахівців.

Під соціально-психологічною реабілітацією у широкому сенсі слід розуміти систему медико-психологічних, педагогічних і професійних заходів, спрямованих на усунення ознак психічного неблагополуччя, відновлення психічного здоров'я дітей [6; 9].

У вузькому сенсі соціально-психологічна реабілітація вимушено переміщених дітей з РАС в умовах військового стану спрямована на відновлення психічних функцій, процесів, форм їхньої поведінки та особистісних особливостей, порушених внаслідок війни [6].

Цінною для нас є думка К. Островської про те, що основна мета соціально-психологічної реабілітації – надання дітям з РАС психологічної допомоги, емоційної підтримки, підвищення їх адаптивних можливостей до оточуючої дійсності після вимушеного



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

переміщення [4].

В. Самойлова вказує, що психолого-педагогічні аспекти реабілітації стають самостійними реабілітаційними завданнями, які реалізуються за допомогою психологічних та психотерапевтичних методів та засобів, що дає змогу виділити соціально-психологічну реабілітацію в окремий напрямок, що тісно взаємодіє з іншими напрямками реабілітації осіб з РАС [7].

К. Островська виокремлює основні етапи соціально-психологічної реабілітації:

1. Етап отримання первинних відомостей. На цьому етапі вивчаються та беруться до уваги дані аналізу медичних та інших документів, висувуються гіпотези про стан психічного здоров'я дитини з РАС, виявляються проблемні, соціально значущі питання.

2. Етап клініко-психологічного обстеження служить для оцінки функціонального стану дитини з РАС, вивчення її психологічних та особистісних особливостей, психічних процесів пізнавальної сфери, визначення рівня психоемоційних порушень та психічного здоров'я до проведення реабілітаційних та лікувально-оздоровчих заходів. На цьому етапі в залежності від психічного статусу та завдань реабілітаційного процесу визначаються рівень фізіологічного потенціалу організму та адаптивні можливості особистості дитини з РАС.

3. Етап відновного лікування передбачає проведення власне реабілітаційних заходів та корекційних впливів, добір яких здійснюється на основі результатів обстеження. Доцільним є проведення періодичного контролю за динамікою психічного статусу та коригування (за потреби) лікувальних заходів.

4. Етап оцінки ефективності лікування та реабілітації, на якому проводиться вторинне обстеження дитини з РАС після закінчення курсу реабілітації, досліджується ефективність комплексного впливу щодо даних первинного обстеження [7].

Отже, від якості соціально-психологічної реабілітації залежить самореалізація дитини з РАС як особистості. У зв'язку з цим всю корекційну роботу слід складати індивідуально для конкретної



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

дитини. Таким чином, соціально-психологічна реабілітація є основною умовою для мобілізації внутрішніх резервів. Дитина з РАС у результаті може частково адаптуватися після вимушеного переміщення з постійного місця проживання через військових стан. Соціально-психологічна реабілітація націлена на те, щоб дитина з РАС набула соціальних навичок у взаєминах з людьми у новому середовищі проживання.

### Література:

1. Крикуненко Ю. О. Проблема соціалізації аутистів в сучасному суспільстві. Науковий часопис *Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2018. Випуск 35. С. 43-48.
2. Кузікова С. Б., Зликов В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 64-70.
3. Марценюк М. О., Мигович Є. В. Психологічні особливості аутизму як загального розладу розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 6(1). С. 201-206.
4. Островська К. О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги: навчальний посібник. Львів: Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка. 2006. 110 с.
5. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 3 (56). С. 78-84.
6. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: Навчальний посібник, 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
7. Самойлова В. Посттравматичний стресовий розлад та гострий стресовий розлад в умовах соціальних потрясінь. *Педагогіка та психологія*. 2022. Вип. 2. С. 88-91.
8. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5. С. 3-10.





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

9. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник.  
Харків: Прапор, 2017. 640 с.

**Олена Хохліна**

*професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

### **СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ЇЇ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Виходячи з досліджень І. Германського та С. Кондратюка, О. Кокуна, Т. Панченко та Ю. Сидоренко, Т. Титаренко та Т. Ларіної, І. Томаржевської, О. Чиханцової та ін., збереженню здоров'я та психологічного благополуччя людини сприяє її життестійкість (психологічна стійкість, ресурсність, резиліентність, толеранність до невизначеності, життєздатність, травмостійкість та ін.). За своїм психологічним змістом зазначені поняття мають схожість. Враховуючи їх трактування, життестійкість можна визначити як цілісне особистісне утворення, суть якого – в здатності долати людиною несприятливі (стресові, екстремальні, кризові, загрозливі тощо) ситуації, протистояти негативним психологічним впливам, повертатися до нормального життя й підтримувати нормальне функціонування під час і після таких впливів. Життестійкість забезпечує і характеризує спроможність людини справлятися зі складними життєвими ситуаціями, *здатністю ефективно приймати рішення та зберігати продуктивну активність, досягати успіху* [1-2, 4-5, 12-13 та ін.].

Життестійкість, у свою чергу, пов'язується з адаптацією до змінних, в тому числі несприятливих умов її життєдіяльності (А. Маклаков, І. Данилюк, О. Сердюк, Т. Панченко, Ю. Сидоренко та ін.). Відмічається, що виживання людини забезпечується саме процесом її адаптації завдяки можливості психічного відображення навколишнього середовища та відповідної регуляції свого



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

функціонального стану та власної життєдіяльності загалом.

А. Маклаков зазначає, що всі рівні адаптації (фізіологічної, психологічної, соціальної) складають інтегральну характеристику загального рівня функціонування всіх систем організму – функціональний стан організму. Функціональний стан забезпечується механізмами регуляції; він характеризується об'єктивною (його фізіологічною основою) і суб'єктивною (особистісною) сторонами. І саме суб'єктивна сторона визначається як провідний механізм у регуляції стану особи, процесу її адаптації. Звідси впливає особистісний принцип (і підхід) їх регуляції. Відповідно, саме особистісна сторона, і зокрема мотиваційна сфера людини, що відображається у переживаннях, обумовлює ставлення до себе, діяльності, дійсності, до свого стану, важливості і способу його урівноважування, здатність до саморегуляції, пояснюють те, що різні люди в одних і тих же умовах можуть знаходитися на різних рівнях функціонування систем організму [7 та ін.].

Таким чином, на теоретичному рівні аналізу проблеми життєстійкості людини ми дійшли висновку про значення для її психологічного забезпечення особистісної, а саме мотиваційної складової, яка представлена у структурі особистості як її спрямованість. Це й обумовило нашу увагу на важливості досліджень з вивчення спрямованості особистості як можливого ресурсу життєстійкості людини в умовах невизначеності, екстремальних ситуаціях, і конкретно – під час війни. Проведення дослідження у зазначеному напрямку потребувало й розгляду суті спрямованості як особистісної властивості, конкретизації структури та характеру співвідношення її складових.

В основу дослідження на цьому етапі покладалася аналіз праць М. Алексєєвої, Л. Божович, Б. Братуся, О. Ковальова, Г. Костюка, Б. Ломова, С. Максименка, К. Платонова, В. Чудновського, О. Хохліної та ін. [3, 6, 8-11 та ін.]. Було з'ясовано, що спрямованість є найбільш соціально зумовленим структурним компонентом особистості, який формується в онтогенезі. Це властивість особистості, що визначає її психологічний склад. У загальному



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

тлумаченні спрямованість ототожнюється з мотиваційною сферою особистості. Так, А. Петровський спрямованість визначає як сукупність стійких домінуючих мотивів, що орієнтують діяльність особистості; Н. Кузьміна розглядає спрямованість як стійко домінуючий мотив. Узагальнення ж теоретичних даних щодо спрямованості особистості та її складових дозволило нам розуміти її сутність наступним чином.

Спрямованість особистості – це система спонукань, яка визначає вибірковість її відношень та активності; вона показує чому людина так чи інакше ставиться та діє. А суть спрямованості розкривається через поняття: потреба, мотив, потяг, бажання, установка, життєві цілі та плани, інтерес, ідеал, світогляд, переконання, ціннісні орієнтації. Центральне утворення у характеристиці спрямованості – це мотив – усвідомлене спонукання особи до активності. Сукупність мотивів утворюють мотиваційну сферу особистості. Мотиви ж характеризуються стійкістю, силою, ієрархією, що й визначає структуру мотивації та загальну спрямованість людини. Кожний етап в житті людини вносить зміни в її мотиваційну сферу. Але розвиток останньої – це не «нашаровування» одних мотивів на інші, а їх диференціація, інтеграція, перетворення, придушення, боротьба, посилення чи послаблення, зміна співвідношення домінуючих та підлеглих та ін. А зміни в мотиваційній сфері відбуваються щонайперше під безпосереднім та опосередкованим впливом оточення людини, і передусім спільнот, до яких вона належить, під впливом їх потреб, інтересів та ін. (Б. Ломов). Виокремлюються, до прикладу, такі види мотивів: 1) ситуативні, пов'язані з діяльністю, з життям у колективі, з суспільством (О. Ковальов); 2) особисті, суспільні, ділові (Л. Божович); 3) конкретно мотиви учіння: пізнавальні, престижу, самовиховання, соціальні, професійно-ціннісні, утилітарні, комунікативні, страху покарань (М. Алексєєва) та ін. В. Мільман серед мотивів учіння виділяє внутрішні (пізнавальні) і зовнішні – позитивні (успіху, досягнення) і негативні (уникнення, захисту).

Мотиви особистості та її спрямованість визначаються потребами. Потреба ж розглядається як об'єктивна необхідність у чомусь, у



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

певних умовах існування та розвитку. За Б. Ломовим, потреби поділяються на 1) базові – потреби в матеріальних умовах і засобах життя, а також у спілкуванні, пізнанні, діяльності, відпочинку; 2) похідні – естетичні, в навчання; 3) найвищого порядку – у творчості. Потреби у кожної людини формуються, як і мотиви, під впливом її соціального оточення, через призму якого сприймаються зовнішні впливи, в тому числі й потреби суспільства. А характеризуються потреби конкретної людини ієрархією в структурі спрямованості, рівнями (градаціями) розвитку та формами задоволення. Саме потреби визначають спонукання активності, які поділяються на усвідомлені (власне мотиви) та неусвідомлені. Але й на ті й інші впливає змістова сторона спрямованості – ціннісні орієнтації – спрямованість на певну ієрархію цінностей, які відповідають потребам, особистісним смислам (смыслу життя).

До неусвідомлених спонукань відносяться: потяг, бажання, установка. Потяг розглядається як малодиференційоване прагнення, спрямоване на предмет або дію, викликане якоюсь невиразною потребою; тут відсутня усвідомлена мета. Бажання – це прагнення досягти недостатньо усвідомленої мети. Установка ж – це певний настрій особистості на сприймання, діяльність, який має неусвідомлений характер. До усвідомлених спонукань (або власне мотивів) відносять життєві цілі, життєві плани, інтереси, ідеали, світогляд, переконання, а також самооцінку. Життєві цілі розглядаються як ідеальне уявлення бажаного майбутнього. Життєві плани – це система часткових завдань для досягнення цілі. Інтерес – це усвідомлене та емоційно забарвлене прагнення особистості до пізнання значущого об'єкту. Ідеал – конкретний або зібраний образ, на який особистість хотіла б бути схожою. Світогляд – система знань, поглядів на світ. Переконання – система стійких поглядів, в правильності яких особа впевнена і на основі яких вона готова діяти певним чином.

Таким чином, ми розкрили сутність спрямованості особистості, конкретизували її складові та охарактеризували їх співвідношення. Пошук ресурсів життєстійкості людини, відповідно, може



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

здійснюватися на основі цілеспрямованого емпіричного вивчення наявності та характеру її зв'язку як із загальною спрямованістю, так і окремими її структурними компонентами.

**Література:**

1. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 129-132.

2. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць*. 2020. Том V. Випуск 20. С.68-81.

3. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

4. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.

5. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 64-69.

6. Хохліна О. П. До проблеми психологічного забезпечення реалізації індивідуальності у життєдіяльності людини. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. П.Хохліної, Л. С. Яковицької*. Київ: МВЦ «Медінформ», 2023. С. 141-145.

7. Хохліна О. До проблеми психологічної реабілітації осіб з особливими потребами. *Спеціальна і інклюзивна освіта: проблеми та перспективи*. Тези за матеріалами 15 конференції 17-18 листопада 2022 року / за ред. О. Гаврилова. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В, 2022. С. 260-263.

8. Хохліна О. П. Зміст складових особистості як концептуальна основа забезпечення становлення професіонала. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської*. Київ: Кафедра, 2021. С. 35-40.

9. Хохліна О. П. Смісл життя як умова самореалізації особистості.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

*Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. С. 266-275.*

10. Хохліна О. П., Кущенко І. В., Гребенюк М. О. Загальна психологія: хрестоматія (у 3 ч.). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2014. Ч.2. С.126-153.

11. Хохліна О. П., Горбенко С. Л. Загальна психологія. Соціальна психологія. Захист бакалаврської роботи: метод. рек. з підготов. до державн. атестації. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2014. 168 с.

12. Чиханцова О. А. Психологічні основи життестійкості особистості. Київ: Талком, 2021. 318 с.

13. Чиханцова О. А. Життестійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць. 2018. Вип.42. С. 211-231.

**Олена Хохліна**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м.Київ (Україна)*

**Катерина Чорна**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м.Київ (Україна)*

## **РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ОСОБИСТІСНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ**

У ситуації війни більшість громадян перебуває в ситуації невизначеності, що породжує негативні явища, такі як апатія, депресія, роздратованість, агресивність, тривожність та ін. Все це значною мірою впливає на психологічне здоров'я, звичне життя людей. За таких обставин підвищується актуальність проблеми життестійкості особистості у зв'язку з її психологічною детермінацією, і щонайперше зі спрямованістю



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

особистості.

Проблема життєстійкості людини привертала увагу багатьох дослідників (Г. Олпорт, Т. К. Роджерс, А. Адлер, С. Мадді, Ю. Германський, О. Кокун, Т. Ларіна, Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Чиханцова, та ін.). Проблема ж спрямованості, як найважливішої складової особистості, розглядалась в працях Б. Ананьєва, Б. Ломова, В. Мерліна, К. Платонова, Л. Божович, С. Рубінштейна, В. Семиченко, О. Хохліної та ін. Незважаючи на значну увагу до зазначених проблем, ми не виявили досліджень, в яких би спеціально розглядалась проблема підвищення життєстійкості студентської молоді в умовах війни на основі виявлення наявності та характеру її зв'язку з особистісною спрямованістю.

У своєму дослідженні ми виходили з наступного розуміння психічних явищ. Життєстійкість – це особистісна якість, яка виявляється у здатності ефективно функціонувати та пристосовуватися до різноманітних стресових ситуацій і труднощів, зокрема в умовах війни. До ключових компонентів життєстійкості, за С. Мадді, відносяться контроль, залучення, виклик. Залученість, як складова життєстійкості, характеризує ставлення людини до світу, що її оточує, та характер взаємодії з ним. Це мотивує особистість до самореалізації, лідерства і здорового способу мислення та поведінки. Контроль сприяє виявленню можливих шляхів впливу на наслідки стресогенних змін, на протигагу відчуттям безсилля та бездіяльності. Прийняття ризику допомагає людині залишатися відкритою перед навколишнім світом, іншими людьми та суспільством. Суть цього компоненту полягає в сприйнятті життєвих подій та проблем як виклику та випробування для особистого зростання.

Ми виходили також з того, що для студентів, що навчаються на останніх курсах, важливою є професійна життєстійкість. Ця властивість виявляється через певний рівень залученості до професійної діяльності, контроль за нею та прийняття «професійних ризиків». Вона забезпечує здатність особистості протистояти негативним умовам у роботі, запобігає професійній дезадаптації,



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

розладам здоров'я та сприяє особистісно-професійному зростанню

Спрямованість особистості – це система спонукань, що визначає вибірковість відношень та активності людини; вона показує чому людина так чи інакше ставиться та діє. У широкому розумінні спрямованість розглядається як мотиваційна сфера людини. Спрямованість формується на основі потреб. Саме вони визначають всі спонукання до активності, які поділяються на усвідомлені (власне мотиви: життєві цілі, життєві плани, інтереси, ідеали, світогляд, переконання, самооцінка) та неусвідомлені (потяги, бажання та установки). На ті й інші впливає змістова сторона спрямованості – ціннісні орієнтації – спрямованість на певну ієрархію цінностей, які відповідають потребам та особистісним смислам. Саме ціннісні орієнтації особистості проявляються в спрямованості як на свідомому, так і не на свідомому рівнях. Життєві цінності визначаються як система матеріальних чи ідеальних предметів, значущих для окремого суб'єкта з позицій задоволення його потреб та відповідності існуючим нормам суспільства.

Для емпіричного вивчення досліджуваних явищ використовувався метод тестування за допомогою стандартизованих психологічних методик: тест життєстійкості С. Мадді; опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна; методика вивчення загальної спрямованості особистості Б. Басса; морфологічний тест життєвих цінностей (В. Сопів, Л. Карпушина). Вибірку дослідження склали 50 студентів Національного авіаційного університету та Національного Донецького університету імені Василя Стуса 4-6 курсів, що навчаються за спеціальністю «Психологія» та «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії».

Отримані емпіричні дані студентів щодо життєстійкості та спрямованості особистості за використаними методиками підлягали математичній обробці. Щонайперше було визначено тип розподілу даних. Застосування критерію Шапіро-Уїлка для малих вибірок показав, що отримані дані перевищують встановлене  $\alpha$ -значення, де  $p \geq 0,05$ , що вказує на відповідність нормальному розподілу. Виходячи з цього, було застосовано





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Зазначимо, що кореляційному аналізу не підлягали дані студентів щодо їх професійної життєстійкості, оскільки результати її вивчення показали у більшості з них низький рівень її прояву. Відмітним є й те, що проведений кореляційний аналіз даних не виявив статистично значущих зв'язків між життєстійкістю (за методикою С. Мадді) та загальною спрямованістю (за методикою вивчення загальної спрямованості особистості Б. Басса). А тому у наведеній таблиці 1 представлені результати кореляції даних життєстійкості за методикою С. Мадді та спрямованості студентів за морфологічним тестом життєвих цінностей В. Сопів, Л. Карпушиної.

Таблиця 1

**Результати кореляційного аналізу даних щодо життєстійкості  
(за методикою С. Мадді) та особистісної спрямованості (за  
методикою В. Сопів, Л. Карпушиної)**

		Шкали	Життєстійкість	
			Коефіцієнт кореляції	Значущість
Спрямованість	Цінності	Саморозвиток	,553**	$p \geq 0,05$
		Креативність	,455*	$p < 0,01$
		Соціальні контакти	,422*	$p < 0,01$
		Власний престиж	,558**	$p \geq 0,05$
		Досягнення	,483**	$p \geq 0,05$
		Збереження індивідуальності	,668**	$p \geq 0,05$
	Сфери реалізації	Сфера професійного життя	,353*	$p < 0,01$
		Сфера освіти	,581**	$p \geq 0,05$
		Сфера громадської активності	,549**	$p \geq 0,05$
		Сфера захоплень	,353*	$p < 0,01$
	Сфера фізичної активності	,593**	$p \geq 0,05$	

Застосувавши кореляційний аналіз, було встановлено зв'язок між життєстійкістю та спрямованістю студентів за шкалами, які вказують



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

на домінуючі у них цінності та сфери життєдіяльності, в яких вони реалізуються. Так, нашим дослідженням виявлено, що на виразному рівні життєстійкість студентів в умовах війни корелює конкретно з такими життєвими цінностями, як збереження індивідуальності, власного престижу, саморозвитку, досягнення, креативності, соціальних контактів, які реалізуються щонайперше у сферах фізичної активності, освіти та громадської активності. Зв'язок, але вже низького рівня, виявлено між життєстійкістю та реалізацією цінностей у сфері професійного життя та сфері захоплення.

Отже, кореляційний аналіз отриманих даних показав взаємозв'язок життєстійкості та спрямованості особистості, але не загальної спрямованості (на себе, на справу, на взаємодію). Тобто, життєстійкість студентів не залежить від того, який загалом напрям активності і чому є у них в пріоритеті. А позначається на життєстійкості студента наявність конкретно таких цінностей, як збереження індивідуальності, власного престижу, саморозвитку, досягнення, креативності, соціальних контактів, які, в свою чергу, пов'язані найбільшою мірою зі сферами фізичної активності, освіти та громадської активності. Чим більше виявлені цінності (сенси життя) особистості та сфери їх реалізації наявні у структурі спрямованості особистості, тим вищим є її життєстійкість, і навпаки. Смыслова сфера особистості за такої структури складає основу спрямованості особистості, яка проявляється у всіх її складових на свідомому і несвідомому рівні і сприяє посиленню життєстійкості студентської молоді.

Отже, високі показники життєстійкості матимуть студенти, що мають: життєві цінності:

1) збереження індивідуальності – переважання власних думок, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності та незалежності.

2) власний престиж – реалізація свого визнання в суспільстві шляхом дотримання певних соціальних вимог;

3) саморозвиток – пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

характеристик;

4) досягнення – постановка і вирішення певних життєвих завдань, як головних життєвих чинників;

5) креативність – реалізацію своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність;

6) активні соціальні контакти – встановлення сприятливих взаємин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізацію своєї соціальної ролі;

а також сфери їх реалізації: 1) фізичної активності; 2) освіти; 3) громадської активності; 4) професійного життя; 5) захоплень.

Виходячи з результатів дослідження, підведення молоді до опори на виявлені цінності та їх реалізація у зазначених сферах життєдіяльності сприятиме протистоянню стресу, відновленню себе, свого психічного, фізичного та емоційного стану, особливо в умовах травмуючих подій під час війни. Перспективними, на наш погляд, є дослідження наявності та характеру зв'язку між життєстійкістю студентської молоді та іншими складовими спрямованості особистості (потреба, установка, життєві цілі та плани, інтерес, ідеал, світогляд, переконання, потяг, бажання, установка).

### Література:

1. Хохліна О. П. До проблеми психологічного забезпечення реалізації індивідуальності у життєдіяльності людини. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць* / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. П. Хохліної, Л. С. Яковицької. Київ: МВЦ «Медінформ», 2023. С. 141-145.

2. Хохліна О. До проблеми психологічної реабілітації осіб з особливими потребами. *Спеціальна і інклюзивна освіта: проблеми та перспективи*. Тези за матеріалами 15 конференції 17-18 листопада 2022 року / за ред. О. Гаврилова. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2022. С. 260-263.

3. Хохліна О. П. Зміст складових особистості як концептуальна основа забезпечення становлення професіонала. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць* / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Київ: Кафедра, 2021. С. 35-40.

4. Хохліна О. П. Смысл життя як умова самореалізації особистості. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie.* Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. С. 266-275.

**Юлія Чаплінська**

*кандидат психологічних наук,*

*старша наукова співробітниця відділу психології*

*масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України*

## **ПСИХОЛОГІЧНА КОНЦЕПЦІЯ КІБОРГІЗАЦІЇ ЛЮДСЬКОГО ТІЛА**

На часі Російсько-Української війни, психологічна концепція кіборгізації людського тіла стає необхідною науковою розробкою для розв'язання проблем та викликів, з якими стикаються військові та цивільні, які потребують протезування. Ми говоримо про кіборгізацію, як про науковий конструкт, який уособлює в собі функціональне поєднання біологічного та кібернетичного, людини та роботизованих протезів або імплантів.

В рамках даної концепції, важливо розуміти, що, по-перше, люди, які пережили ампутації або втрати кінцівок, зазнають серйозних труднощів у відновленні психічного здоров'я. Необхідно вивчити, які психологічні прийоми та підходи краще справляються з адаптацією до технологічні модифікації тіла під час реабілітаційного процесу та сприяють подоланню травматичних досвідів. По-друге, протезування та зміна образу тіла може впливати на сприйняття людиною власної ідентичності та свого місця в суспільстві. Дослідження в рамках психологічної концепції дозволить покращити програми реабілітації та реінтеграції, спрямовані на підтримку особистісного росту та соціальної адаптації людей з ампутаціями. По-третє, дослідження з фокусом на психологічну підтримку не тільки людей з ампутаціями, але й їх близьких, дозволяють зрозуміти, як забезпечити не лише фізичне, але й психічне благополуччя військових та цивільних, які



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

скористалися кіборгізацією.

Потрібно чітко розуміти, що незважаючи на значну історію та можливості в фізичній реабілітації до протезів, в Україні все ще недостатньо наукових розробок в сфері психологічної реабілітації та підтримки в контексті кіборгізація людського тіла. У зв'язку з цим нижче ми будемо піднімати ряд питань, важливих для наукових досліджень в рамках означеної теми.

Психологічна концепція кіборгізації людського тіла повинна включати різноманітні аспекти, оскільки ця тема залежить від багатьох психологічних чинників. На нашу думку вона має включати в себе такі елементи як: згода на кіборгізацію, психологічна реабілітація та адаптація про протезів (чи імплантів), психологічна підтримка, ідентичність та самоусвідомлення, соціальна інтеграція, кар'єрне консультування та реінтеграція, сімейне та сексуальне життя, психоедукація (амбасадорність кіборгізації). Розглянемо їх детальніше:

*1. Згода особи на кіборгізацію є фундаментальним психологічним аспектом. Дане поняття можна визначити як добровільне та проінформоване словесне вираження волі особи, що дозволяє провести процедури або втручання, пов'язані з впровадженням технологічних доповнень чи модифікацій до її тіла. Згода має бути отримана після надання пацієнту достатньої інформації про можливі наслідки, ризики та переваги процедури, а також можливі альтернативи. Це визначається як ключовий етичний принцип у контексті кіборгізації, оскільки сам процес кіборгізації включає в себе значущі зміни в організації тіла людини та його функціоналу. Згода гарантує, що особа має право на визначення власного тіла та вирішення питань, пов'язаних із його модифікацією.*

*2. Психологічна реабілітація та адаптація до протезів чи імплантів. Даний аспект концепції включає в себе перш за все дослідження психологічної адаптації людей до нових технологічних доповнень їх тіл. Ми можемо визначити адаптацію до протезів чи імплантів як процес зміни та відновлення нормального функціонування після втрати частини тіла та прийняття та*



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

використання встановлених технологічних доповнень. Психологічна адаптація до штучних частин тіла може включати в себе пристосування до нових можливостей та обмежень, зміни в ідентифікації та самосприйнятті, а також управління емоційними реакціями на зміни в зовнішності та функціональності тіла. Цей процес може вимагати підтримки психолога або психотерапевта для допомоги пацієнту впоратися з новими реаліями та розвинути позитивне ставлення до власного тіла та технологічних доповнень. Важливим, на нашу думку, на цьому етапі є робота з фізичним образом тіла. Вивчення функціональної адаптації, тобто того, як нові технологічні елементи взаємодіють з фізичними функціями тіла. Як це впливає на рухові можливості, самообслуговування, взаємодію з оточуючим світом та іншими людьми. Оцінка того, наскільки зручно та природно особі користуватися новими технологічними доповненнями свого тіла. Розуміння того, які процеси відбуваються у формуванні нового образу себе після кіборгізації, вивчення взаємодії між особистісним відчуттями, самооцінкою, прийняттям себе та новим образом власного тіла, визначення бар'єрів до самоприйняття, допоможе психологам при реабілітаційних центрах вибудовувати більш ефективні програми психологічного супроводу людей з ампутованими кінцівками.

3. *Психологічна підтримка.* Розробка психологічних програм підтримки для тих, хто пройшов кіборгізацію, а також для їхніх сімей. В даному контексті психологічну підтримку можна визначити як систему спеціалізованих програм та послуг, спрямованих на психічне здоров'я та благополуччя тих, хто пройшов кіборгізацію, а також психоедукції їх рідних та близьких. На нашу думку, це має бути невід'ємною частиною комплексної системи психологічної допомоги після кіборгізації людського тіла. Реалізуватися психологічна підтримка може у різних форматах: індивідуальні консультації, групові сесії на основі модерації чи фасилітації, тематичні тренінги, менторство, сімейна, організація подій та створення спільнот, коучінг.

4. *Ідентичність та самоусвідомлення.* Розв'язання питань ідентифікації кіборгів, включаючи те, як вони сприймають себе та свій



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

статус. На нашу думку, самоусвідомлення у контексті концепції кіборгізації є сприйняттям себе та своєї особистості після впровадження технологічних модифікацій. Це включає в себе усвідомлення змін у фізичному і психологічному плані, а також розглядання себе в новому контексті як кіборга, обладнаного технологічними доповненнями. По суті, це є процесом формування та переформування власної ідентичності та сприйняття самого себе в новому статусі після кіборгізації. Цей аспект охоплює такі ключові питання та виклики: Як психологічна готовність до кіборгізації впливає на процеси ідентифікації та самосприйняття? Чи існують відмінності в сприйнятті між тими, хто свідомо обрав кіборгізацію, та тими, хто стикнувся з нею неочікувано (внаслідок травми, нещасного випадку, хвороби)? Як особа, яка пройшла кіборгізацію, сприймає своє нове тіло та його технологічні доповнення? Як вона ставиться до роботизованих або імплантованих частин тіла з точки зору свого власного «Я»? Які аспекти статусу кіборга впливають на ідентифікацію особи в суспільстві та її власне сприйняття самої себе?

5. *Соціальна інтеграція.* Вивчення взаємодії між кіборгами та іншими членами суспільства. Це включає в себе аналіз ставлення суспільства до кіборгів і вивчення того, як це впливає на самоідентифікацію кіборгів. Соціальна інтеграція в контексті кіборгізації людського тіла може бути визначена як процес, за допомогою якого кіборг (особа, яка має роботизовані або імплантовані частини тіла) стає повноцінним та прийнятим учасником суспільства. Цей процес передбачає взаємодію із звичайними членами суспільства, здатність до спілкування, сприйняття та підтримки соціального середовища. Важливими аспектами соціальної інтеграції кіборга є: прийняття та розуміння; інтеракція та комунікація, соціальне сприйняття та підтримка, права та обов'язки. Соціальна інтеграція стає критичним фактором для того, щоб кіборг міг насолоджуватися повноцінним життям, взаємодіяти з іншими людьми та відчувати підтримку та прийняття в соціумі.

6. *Кар'єрне консультування та ресоціалізація.* Включає в себе ряд аспектів, що допомагають кіборгові успішно інтегруватися в



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

професійний та соціальний життєвий простір, а саме: консультації спеціалістів щодо отримання нової професії чи формування індивідуальних планів професійного розвитку, адаптація до робочого середовища, комунікації на робочому місці, управління стресом, створення власного бізнесу тощо

7. *Сімейне та сексуальне життя.* Сімейне життя, у контексті психологічної концепції кіборгізації, визначається як комплекс взаємин, впливів і адаптацій, що виникають в сімейному середовищі після впровадження технологічних змін до людського тіла. Це охоплює широкий ряд питань, які включають, але не обмежуються: вивчення, як сім'я сприймає та реагує на нові реалії, пов'язані з кіборгізацією; адаптація до змін у фізичному стані члена сім'ї, який пройшов кіборгізацію; розробка психологічних стратегій для підтримки комунікації в родині; надання психологічної підтримки як членам сім'ї, так і самому кіборгу; дослідження того, які зміни в ідентичності та сімейних ролях можуть виникнути в результаті кіборгізації. Сексуальне життя в рамках психологічної концепції кіборгізації можна визначити як комплекс психосоціальних аспектів, пов'язаних з інтимними стосунками та сексуальністю особи, яка пройшла кіборгізацію. Даний контекст охоплює ряд питань, які включають, але не обмежуються: вивчення впливу кіборгізації на фізичну здатність та комфорт у сексуальних стосунках; аналіз впливу кіборгізації на психічне благополуччя та самоприйняття у сексуальному контексті; розробка психологічної підтримки для подолання емоційних аспектів; дослідження впливу кіборгізації на інтимність та комунікацію у парі тощо

8. *Психоедукація.* Даний аспект концепції перш за все піднімає питання проосвіти та інформування громадськості щодо психологічних аспектів життя кіборгів. Він включає в себе: надання інформації про технічні деталі кіборгізації, такі як використання протезів, імплантів та інших технологічних доповнень; надання батькам рекомендацій як пояснювати дітям, хто такі кіборги та як взаємодіяти та вибудовувати комунікації з людьми, які мають роботизовані протези чи імпланти у повсякденному житті, на





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

робочому місці, в громадських місцях тощо; надання інформації щодо емоційних викликів, які можуть виникнути внаслідок кіборгізації, і навчання ефективним стратегіям їх управління. Забезпечення просвіти щодо психологічної готовності до можливих змін у житті під впливом технологічних модифікацій тощо.

Вивчення психологічних аспектів кіборгізації людського тіла є необхідним кроком для розуміння впливу цієї технології не тільки на людську психіку, алей на суспільство в цілому, особливо у зв'язку з появою великої кількості людей з протезами в Україні внаслідок початку повномасштабної війни.

#### Література:

1. Чаплінська Ю. С. Особливості взаємодії українських підлітків із новітніми технологіями. Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів Збірник матеріалів методологічного семінару НАПН України (м. Київ, 8 квітня 2021 р.). Київ: Педагогічна думка, 2021. С. 434-444.

2. Чаплінська Ю. С. Ставлення української молоді до кіборгізації людського тіла. Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Збірник матеріалів Всеукраїнської наукової інтернет-конференції з міжнародною участю. м. Київ, 25 червня 2021 р. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Взято з <http://mediaosvita.org.ua/book/iv-vseukrayinska-naukova-internet-konferentsiya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mediatvorchist-v-suchasnyh-realiyah-protystoyannya-mediatravmi/>

**Олександр Черевко**

*здобувач ступеня доктора філософії з психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ДУХОВНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

В умовах сучасного стрімкого розвитку людства, інформаційних технологій та філософсько-наукових поглядів, стає актуальним



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

вирішення провідних соціально-психологічних проблем, присвячених вдосконаленню процесу духовного становлення і підготовки фахівців різних професій.

Кожна людина з самого народження обдарована певними рисами характеру та талантами, які вона актуалізує в процесі духовного становлення особистістю. Саме це обумовлює провідне життєве призначення людини, вияв якого, дозволяє їй в більш повній мірі розкрити свій духовний потенціал, обравши найбільш сприятливу форму професійної діяльності [2, с. 519]. Аналіз цих засад, вказує на важливість вирішення питання психодіагностики та профорієнтації на етапі вибору майбутньої професії людини, як провідної проблеми, від ефективності вирішення якої, залежить рівень сумісності особистісних чеснот та талантів людини. А тому і легкість навчального і подальшого професійного процесу.

Іншою проблемою, від вирішення якої залежить успішність особистості в умовах здобуття компетенцій та екстремальної форми професійної діяльності є важливість актуалізації творчої складової діяльності людини, яка переважно орієнтована на існуючі ідеали та бажання трансцендентального осягнення більш досконалих форм розуміння явищ, процесів та причинно-наслідкових зв'язків, що на самперед пов'язано із практичним вирішенням існуючих та суспільно корисних та значущих задач, які характеризуються не тільки теоретичним засвоєнням методологічно обґрунтованої та систематизованої інформації, але і її практичного застосування, із отриманням реальних результатів. Виявляючи таким чином систему цінності знань, з позиції їх практичної та філософської значущості.

На цьому рівні виникає похідна проблема процесу підготовки фахівців екстремальних та інших професій, яка пов'язана із повільним впровадженням передових наукових знань, і тим більше існування науково-технологічних та комерційних таємниць в умовах конкуренції. Внаслідок чого, людина отримує переважно застарілі та поверхневі знання, які мають меншу практичну цінність, які покликані передати деякі знання у освітньому процесі, та одночасно запобігти створення потенційних високоефективних конкурентів.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Крім цього, це відбувається в умовах, у яких відповідальність за професіональні помилки перекладається переважно на саму людину, як фахівця, яка бере на себе певну соціальну функцію. Саме усвідомлення того, що відповідальність за власну кваліфікацію та потенційні помилки знаходяться в руках самої людини, в особливості коли від її рішень та повноти картини світу залежить не тільки її життя, а і життя інших людей, створюється значне психологічне напруження. Яке посилюється в умовах активної інформаційної дезінформації, коли у освітній процес проникають завідомо хибні судження, які покликані ввести фахівця в оману. Або більш спрощені методологічні моделі, які надають менш досконалу картину світу, явищ та процесів, чим уповільнюється розвиток цілих технологічних напрямків та індустрій, зменшуючи ефективність та безпечність діяльності фахівця екстремальних та інших професій, і у тому числі ефективність навчального процесу на етапі підготовки фахівця.

Саме проблема відсутності повних даних, щодо надійності отримуваних знань, покладаючись на довіру та добросовісність відповідальної людини, яка створює навчальний та методологічний матеріал, відповідно до її рівня духовного розвитку та когнітивної картини світу, вносить фактор удачливості людини [1, с. 427-228], що обумовлюється приналежністю до групи фахівців, які отримують не стандартну, а спеціальну підготовку, засвоюючи знання, навички та компетенції на рівні комерційних таємниць та більш методологічно досконалої картини світу. Обґрунтовуючи пряму зацікавленість організації у збереженні життя самої людини та її високої ефективності у виконанні своїх професійних обов'язків. Що створює більш сприятливі умови, у яких, людина усвідомлює, що отримує найбільш сучасні та інноваційно-передові знання від відібраних професіоналів своєї справи. Та у випадках помилок, при вияві нестандартних і непередбачених ситуацій, їх вирішенням буде займатись ціла організація. Задовольняючи потребу у приналежності людини до чогось більшого ніж вона сама, та покладаючись не тільки на свої сили та навички, а на спільний духовний потенціал організації.

Отже, враховуючи вищевказане, відкривається розуміння значення



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

соціально-психологічних умов, від сприятливості яких залежить відсутність психологічних проблем підготовки фахівців екстремальних та інших форм професій. Які полягають, по перше у можливості вияву форми професійної діяльності, яка відповідає життєвому призначенню людини, спираючись на її якості, таланти та обдарованість. По друге, у довірі до викладачів, яка підкріплюється їх самореалізованістю і майстерністю у вирішенні прикладних професійних питань, та уважності до впровадження передових інноваційних розробок та надійних знань. По третє, усвідомлення подальшої можливості професійного забезпечення базових потреб, переважно у фінансах, одностумцях та визнанні, нейтралізувавши нищий рівень конкуренції, з переведенням орієнтації уваги на більш вищі духовні потреби, такі як самореалізація власного духовного потенціалу і життєвого призначення, служіння іншим, досягнення більш досконалих знань та втілення ідеалів, які згуртовують групу людей, суспільство або людство заради високої спільної цілі.

#### Література:

1. Черевко О. В. Врахування факторів, які впливають на процес духовної самореалізації в сучасному студентському середовищі. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 1(3). С. 422-431.
2. Черевко О. В. Ключові компоненти діагностики духовного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 1(19). С. 515-524.

**Світлана Чернявська**

*здобувач ступеня доктора філософії з психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПІЛОТІВ ЦИВІЛЬНОЇ АВІАЦІЇ

Професійна діяльність пілотів цивільної авіації висуває ряд вимог до суб'єкта праці, передбачених професіограмою пілота. У сучасних реаліях конкурентоздатність фахівців авіаційної галузі значною мірою



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

залежить від рівня їх кваліфікації, а отже і від рівня коефіцієнту інтелекту, що визначається через певну якість, швидкість й точність вирішення розумових задач та забезпечує продуктивність засвоєння знань і подальше ефективне застосування їх при виконанні трудових задач. Емпіричне вивчення здібностей майбутніх пілотів цивільної авіації як одного з показників їхніх професійно значущих особистісних властивостей здійснювалося у межах констатувального етапу дослідження психологічної готовності студентів до професійної діяльності і робить можливим подальший психокорекційний вплив у контексті проблеми дослідження.

Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження дозволив нам обґрунтувати щонайперше зміст та структуру поняття «психологічна готовність до діяльності» як загальної, довготривалої готовності, як підготовленості усіх сфер психіки до виконання діяльності з високою результативністю, як інтегративного особистісного утворення, яке має об'єднувати в собі наступні компоненти: мотиваційний, компонент досвіду (змістовий та операційно-організаційний), професійно важливі особливості психічних процесів (пізнавальних та емоційно-вольових), професійно значущі особистісні властивості (темперамент, характер, здібності) [1], і відповідає двовимірній структурі особистості К. Платонова. Згідно зазначеної структури, здібності поруч із характером виступають другим рівнем у даній структурі і розглядаються як загальні, інтегративні якості особистості. У психолого-педагогічній літературі здібності розглядаються в контексті теорії загальних і спеціальних здібностей особистості (Б. Ананьєв, З. Калмиков, Є. Климов, О. Ковальов, Г. Костюк, В. Крутецький, Б. Ломов, С. Рубінштейн, М. Теплов та ін.) та пов'язаної з нею теорії загальнотрудової й спеціальної професійної підготовки (Ф. Іващенко, М. Левітов, Є. Мілерян, В. Моляко, О. Смирнов та ін.). О. Хохліна, посилаючись на вище перелічених авторів, зазначає, що «здібності не є сталою властивістю людини, вони виникають і формуються в діяльності, де потім і виявляються. Розвиток здібностей пов'язаний не з нагромадженням особою знань, умінь та навичок, а з власне її



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

психічним розвитком. Водночас між ними наявний тісний взаємозв'язок: з одного боку, ефективність засвоєння знань, умінь та навичок передбачає наявність здібностей, а з іншого – формування здібності до діяльності неможливе без засвоєння пов'язаних з нею знань, умінь та навичок. Тобто засвоєння останніх є умовою розвитку здібності: в міру того, як людина на матеріалі певної системи знань засвоює прийоми узагальнення, в неї не тільки нагромаджуються певні вміння, а й формуються певні здібності. Отже, вони формуються (і виявляються) під час оперування знаннями в процесі діяльності» [2, с. 556-557]. Наведені вище дослідження дають можливість резюмувати про наявність позитивної кореляції між успішністю професійної діяльності та розвитком загальних здібностей фахівця. Результати нашого дослідження здібностей як професійно значущих властивостей особистості майбутніх пілотів у контексті вивчення їх психологічної готовності до професійної діяльності ми наводимо у даній статті.

Згідно нашої методики дослідження психологічної готовності до професійної діяльності [3], саме інтегральний показник загальних здібностей виступає одним із показників професійно значущих особистісних властивостей як компоненту психологічної готовності, проте важливим також є кількісний і якісний аналіз отриманих даних щодо окремих видів здібностей студентів з метою їх подальшої психокорекції за емпірично встановленої необхідності. З цією метою використовувався «Короткий орієнтаційний тест (КОТ) В. Бузіна, Е. Вандерліка», що відноситься до категорії тестів про загальний рівень інтелектуального розвитку індивіда (IQ). Структура адаптованого тесту відповідає структурі загальних здібностей: вербальні (словесні) здібності, числові здібності, логічні здібності, просторові здібності, концентрація і розподіл уваги. Досліджуваним було пред'явлено серію завдань, підібраних таким чином, щоб була забезпечена адекватна вибірка всіх найважливіших інтелектуальних функцій для проникнення в «критичні точки інтелекту» [4].

Емпіричною базою дослідження виступала кафедра аеродинаміки та безпеки польотів літальних апаратів Аерокосмічного факультету Національного авіаційного університету, де дослідною роботою було



**ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»**

охоплено 40 студентів другого курсу, які навчаються за спеціальністю «Льотна експлуатація повітряних суден».

Дані, отримані за методикою «Короткий орієнтаційний тест (КОТ) В. Бузіна, Е. Вандерліка» були розподілені згідно рівнів прояву кожного виду здібностей та інтегрального показника загальних здібностей і представлені у таблиці 1. Із наведених табличних даних видно, що вербальні здібності у 60% досліджуваних відповідають рівню вище середнього, розподіл між середнім і високим рівнями прояву у решти опитаних рівномірний – по 20%.

Таблиця 1

**Відсотковий розподіл рівнів здібностей майбутніх пілотів  
цивільної авіації**

Здібності	Рівні прояву (у %)				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Вербальні	0	0	20	60	20
Числові	0	10	60	20	10
Логічні	0	60	20	0	20
Просторові	0	0	20	50	30
Концентрація і розподіл уваги	0	0	30	40	30
Інтегральний показник	0	0	60	0	40

Числові здібності у більшості студентів-пілотів відповідають середньому рівню прояву (60%), вище середнього – 20%, а нижче середнього рівня і високий рівень прояву таких здібностей зафіксовано лише у 10 % описаних. Логічні здібності у 60% майбутніх пілотів становлять нижче середнього рівня, у решти юнаків показники розподілилися по 20 % між середнім та високим рівнями прояву. Половина студентів виявила середній рівень прояву просторових здібностей, у той час як у 30% відзначено високий рівень і у 20% – середній. Концентрація та розподіл уваги, згідно з отриманими даними, розподіляється наступним чином: 40% – вище середнього, 30% – середній, 30% – високий рівень прояву. Переважна кількість



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

респондентів має середній рівень інтегрального показника загальних здібностей (60%), решта (40%) – високий рівень.

Важливо відмітити, що у даній вибірці не зафіксовано жодного досліджуваного з низьким рівнем загальних здібностей.

Таким чином, емпіричне вивчення здібностей майбутніх пілотів цивільної авіації як одного з показників їхніх професійно значущих особистісних властивостей здійснювалося у межах констатувального етапу дослідження психологічної готовності студентів до професійної діяльності дало нам можливість констатувати наступні результати: на тлі достатньо розвинених вербальних, числових та просторових здібностей, концентрації та розподілу уваги, інтегрального показника загальних здібностей виявлено недостатній рівень розвитку логічних здібностей, що свідчить про необхідність здійснення цілеспрямованого психокорекційного впливу на формувальному етапі дослідження при впровадженні Програми розвитку психологічної готовності майбутніх пілотів цивільної авіації до їх професійної діяльності.

#### Література:

1. Чернявська С. М., Хохліна О. П. Психологічна готовність до діяльності як умова професійної самореалізації студентів-пілотів цивільної авіації. *Modernia spekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie*. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut, 2021. С. 287-306.

2. Хохліна О. П. Мета освіти в контексті теорії формування загальних і спеціальних здібностей. *Загальна психологія: Хрестоматія: навч. посіб.* / за ред. О. П. Хохліної, І. В. Кущенко, М. О. Гребенюк. Київ: Істина, 2013. С. 556-558.

3. Чернявська С. М. Про методику вивчення психологічної готовності майбутніх пілотів цивільної авіації до професійної діяльності. *Перспективи та інновації науки. Серія: «Психологія»*. 2023. № 1 (35). С. 684-701.

4. Пашукова Т. В., Допіра А. В., Дьяконов Р. В. Практикум з загальної психології для студентів педагогічних вузів: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Київ, 2006. 203 с.





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Тетяна Щербан**

*професор, доктор психологічних наук,  
ректор  
Мукачівський державний університет  
м. Мукачево (Україна)*

**Ірина Брецько**

*доцент, кандидат психологічних наук,  
завідувач кафедри психології  
Мукачівський державний університет  
м. Мукачево (Україна)*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНОГО ЮНАЦТВА**

Мотиви професійного вибору можуть бути пов'язані зі змістом професійної діяльності, з оцінкою своїх можливостей, професійною майстерністю, самоствердженням у праці, соціальною значущістю праці, прагненням самостійності, високого заробітку. Тобто мотиви можуть виходити із цікавості до змісту даної професійної діяльності, а можуть знаходитись поза професією.

Питання вивчення мотивів вибору професії школярами показало, що тільки 40% старшокласників вибирають професію, орієнтуючись на зміст діяльності, незважаючи на численні дослідження, які доводять, що професійні наміри є більш стійкими, а опанування професією проходить більш ефективно, якщо орієнтоване на зміст майбутньої діяльності.

З точки зору багатьох дослідників даної проблеми мотивам вибору професії старшокласників притаманна певна недосконалість, що проявляється у прагненні до легшої роботи, зацікавленні зовнішньою стороною професії, виборі професії за компанією, прагненні прославитися, прагненні мати високу посаду тощо, в ототожненні ставлення до людини певної професії, відсутності уявлень про можливі майбутні труднощі в роботі, зацікавленні романтикою професії [2].



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Причинами недосконалості мотивів вибору професії вважають слабку обізнаність учнів з алгоритмами професійного вибору, вимогами професії до особистості, відсутністю усвідомлених професійних інтересів. Дехто із авторів, як вихід із ситуації, пропонує, перш за все, посилити профорієнтаційну роботу в школі. Інші вважають більш необхідним посилити особисту активність учнів, здійснення спроби сили практичної перевірки ними своїх даних.

Одним з важливих факторів прийняття правильного рішення старшокласниками щодо майбутньої професії є самооцінка професійної придатності – вміння орієнтуватися в собі самому, об'єктивно оцінювати свої сили. Це необхідно для того, щоб визначити в цій ситуації свої найбільш сильні, яскраві, істотні і типові можливості. Оскільки самооцінка є слабкою стороною професійного самовизначення старшокласників, то самооцінка професійної придатності не сприймається самими учнями важливою умовою професійного вибору [1].

Слід відзначити і іншу особливість фактору самооцінки – ріст негативних і невизначених самооцінок. Це є безумовно ознакою підвищення критичності процесів самоаналізу учнів, разом з тим перешкоджає стійкому вибору професії.

Уявлення учнів про свою схильність до вибраної професії значною мірою фрагментарні. Учні, як правило, виділяють тільки окремі професійно важливі властивості, а не їх системи. Це також свідчить про недостатні знання ними вимог до людини, що висуваються самими професіями.

Рівень усвідомленості мотивів професійного самовизначення залежить від індивідуально-психологічних особливостей. З мотивацією професійного самовизначення старшокласника пов'язані дві ієрархічні системи цінностей, тому саме вони виступають реальним регулятором поведінки людини в ситуації вибору. Але ці дві системи дуже часто не співпадають, що вносить розлад в регуляційні процеси. Перша система – це та, що усвідомлює старшокласник. Друга система лишається для нього таємницею до певного часу, не усвідомлюється. Так, наприклад, для старшокласників можливість



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

стати відомими часто буває дуже важливим мотивом в структурі образів професій, а у прямому опитуванні оцінка такого мотиву самовизначення називається важливою дуже рідко.

Людина не завжди може чітко усвідомити ієрархію власних мотивів і цінностей, що стосуються тієї сфери життя, де вона ще не має насиченого конкретного практичного досвіду. Суб'єкт дуже часто вважає соціально-небажаною, наприклад виявити збільшену орієнтацію на престижність або високі заробітки. Особливо ці судження справедливі відносно людей, чия система цінностей сформувалась не остаточно. Саме така недостатня усвідомленість, продуманість, зрілість уявлень старшокласника про те, що дійсно важливо для нього в контексті професійних перспектив і проявляється в більшій неузгодженості між двома системами – тієї, що усвідомлює старшокласник, і тією, що не усвідомлюється школярем і реконструкція якої можлива на основі «бачення» старшокласником світу професій.

М. Твардовська, розкриваючи основи професійної орієнтації, детально аналізує мотиваційні ракурси, наголошуючи, що у виборі майбутнього фаху потрібно враховувати близькі і віддалені мотиви, соціальні та індивідуальні, а також усю мотиваційну сферу, адже якраз синтез мотивації до діяльності може допомогти правильно обрати той чи інший фах [3].

На думку Л. Романенко, професійне самовизначення учнів базується на спонукально-мотиваційній сфері, тобто врахування тісного симбіозу інтелектуально-когнітивних, сенсорно-перцептивних та інших компонентів психоструктури допоможе психологові або педагогові правильно націлити учня на самореалізацію в майбутній професії. Самоприйняття школяра в контексті профорієнтації відіграє важливу роль, адже він ототожнює себе з певним фахом і готується його здобути [1].

Як вважає Г. Омельченко, профорієнтація і професійний профіль особистості учня повинні базуватися і на врахуванні специфіки його мотиваційної сфери, зокрема широкого кола питань – від боротьби мотивів до структурно-логічних мотиваційних комплексів. Загалом,



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

мотиваційний компонент є невід'ємною складовою профорієнтації, а в контексті загальнопсихологічного профілю особистості мотивація і професійна орієнтація дуже тісно співвідносяться.

Як стверджує Н. Гуріна, вибір професії повинен базуватись на активізації процесів самоусвідомлення. Самооцінка, образ Я, Я-концепція та всі інші компоненти самосвідомості тісно взаємодіють з мотивацією, а вибір майбутньої професії неминуче передбачає як замотивованість процесом і результатом, так і усвідомлення значущості цього вибору [1].

О. Вітковська розглядає професійне самовизначення як життєву проблему особистості, тому всі намагання юнаків і юнок повинні бути спрямовані також на вирішення цього екзистенційно важливого завдання. Мотивувати повинні всі соціально зацікавлені люди з мікродовкілля, однак найважливішим є все ж таки самостійний вибір, зроблений з усвідомленням і народжений у ваганнях [3].

В. Васильков, проаналізувавши соціально-психологічні питання професійного самовизначення старшокласників у сучасних умовах, констатує важливу роль мотиваційної складової профорієнтації. Якраз у складних умовах сьогодення обрати фах стало значно складніше, зокрема через навіювані засобами масової інформації професійні стереотипи про престижність чи непотрібність певних професій. Тому молода людина повинна зробити свій унікальний вибір, який дозволить оволодіти певною професією та відчувати гармонійне благополуччя із самим собою та соціальним оточенням [2].

За твердженням В. Бодрова, психологія професійної придатності має бути першоосновою налаштування і вибору конкретного фаху. В юності через максималізм важко визначитися з майбутнім фахом, проте професійно-орієнтоване навчання дозволяє обрати певні пріоритети або відмовитись у випадку неправильного вибору. Безперечно, потрібно враховувати мотивацію і придатність, оскільки вони іноді розходяться в сучасній молоді через надмірний рівень очікувань і суворі реалії життєвої дійсності та професійної діяльності в складних умовах.

Отже, професійний вибір осіб раннього юнацького віку зумовлений



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

мотиваційними і віковими закономірностями психічного розвитку і становлення особистості.

### **Література:**

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ – Чернівці: Букрек, 2018. 320 с.
2. Федоренко Л. П. Психологічні детермінанти професійного самовизначення старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 7 (52). С. 143-149.
3. Шевченко Н. Розвиток професійної свідомості психолога: від концепції О. М. Леонтєва до авторської моделі. *Психологія і суспільство*. 2018. С. 103-111

***Лада Яковицька**  
професор, доктор психологічних наук,  
в.о. завідувача кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

***Наталія Нестерчук**  
здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ОРГАНІЗАЦІЇ**

Через те, що культурний, соціальний, суспільний плюралізм став частиною нашого життя, виник запит на розвиток толерантності як умову успішної професійної адаптації. Запит на толерантність зумовлений не лише суспільними економічними умовами та потребами ринку праці, а і насамперед потребами виробничої діяльності, що особливо актуалізуються під час суспільних трансформацій (до яких належить і військовий стан в українському суспільстві).



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Аналіз сучасних концепцій толерантності дає можливість визначити толерантність як вагому складову корпоративної культури організації, яка виконує низку соціально-психологічних функцій (насамперед це основа соціальної згуртованості, продуктивної взаємодії, міжособистісної комунікації). Таке визначення і дає підстави вважати толерантність вагомим соціально-психологічним чинником розвитку корпоративної культури організації, зокрема, чинник розвитку міжособистісних стосунків в них.

За умов праці сучасних організацій термін «толерантність» є ключовим для визначення організаційної культури спілкування, а також для групових рішень під час пошуку шляхів і засобів узгодження групової думки, стабільної взаємодії у змінних, часто невизначених виробничих умовах сучасної організації. Так у «Декларації принципів толерантності», затвердженій Резолюцією Генеральної конференції ЮНЕСКО 16 листопада 1995 р, толерантність визначається як: цінність та соціальна норма громадянського суспільства, право всіх людей бути рівними [1].

Сучасні психологічні концепції толерантності акцентують різні ознаки. Наприклад, толерантність визначається як: особистісна спрямованість на схвальну оцінку поведінки, відмова від тиску однієї людини на іншу або інших (Н. Ешфорд); ухвалення «правил гри» (Дж. Салліван, Дж. Маркус); доброзичливість, захист себе та своїх інтересів, одночасно поважаючи інтереси інших людей (Л. Почебут); якість вербальної та поведінкової взаємодії (М. Мацьковська); толерантність як соціальна норма сучасного суспільства, в яку входять наступні компоненти: визнання рівності партнерів; інтерес до особливостей один одного; готовність прийняти іншого таким, яким він є (А. Молчанова). Також у описах толерантності є образні пари антонімів «люди – не люди», «ми – вони», «своє – чуже», «різні – однакові».

Толерантність активно досліджується різними психологічними напрямами та практиками. У біхевіоризмі вивчаються окремі складові толерантності – інтолерантності, які тісно пов'язані із задоволенням соціальних потреб, відреагуванням соціальних страхів, адекватністю



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

сприйняття оточуючих та самого себе, інтолерантність розглядається як вияв агресивної поведінки (Р. Берон та Д. Річардсон, Р. Лазарус, Б. Скіннер). У психоаналітичному підході толерантність традиційно тлумачиться в контексті дії психологічних захистів, засвоєних копінг-стратегій поведінки людини в актуальних ситуаціях, в межах діалектики внутрішніх конфліктів (Е. Еріксон, З. Фрейд, К. Хорні). Когнітивна психологія зосередилася на вивченні механізмів формування толерантності/інтолерантності: соціальної ідентифікації, атрибуції, стереотипізації, когнітивного дисонансу та його рефлексії (Дж. Тернер, Л. Фестінгер, Ф. Хайдер). Найширше, і це є очевидним, явище толерантності вивчається в гуманістичній психології, яка розкриває ціннісно-орієнтаційну, нормативну, ставленеву, сторони толерантності особистості (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс). У традиціях гуманістичної психології толерантність є особистісною цінністю та життєвою позицією, втілення якої в кожній життєвій або професійній ситуації має сенс або сприяє пошуку суб'єктом толерантності актуального сенсу для ухвалення соціально відповідального рішення. Тобто на думку представників гуманістичної психології, толерантність є протилежністю ворожнечі, антипатії.

А. Маслоу та К. Роджерс розглядають толерантність як терпимість що забезпечує взаєморозуміння між людьми як особистостями, членами соціальних та виробничих груп на основі емпатійного розуміння і конгруентності. К. Роджерс вважає, що людина має дослухатися не тільки до себе, орієнтуватися на власний досвід, а й намагатися зрозуміти оточуючих, враховувати їх позиції та інтереси.

Толерантність в організаційній культурі – це відмова від домінування, ворожнечі, поважне ставлення до колег та керівництва, прийняття індивідуальності інших людей, відмова від переконання в єдино правильному рішенні, визнання досягнень та рішень іншого, сприйняття колег як рівних собі, які також потребують розуміння, співчуття та прийняття [2].

Нині досить глибокими є дослідження особистісної толерантності, тобто толерантності як риси особистості (Г. Бардієр, О. Безкоровайна, Г. Олпорт, Е. Носенко, М Шаповал й інші), комунікативної



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

толерантності (Ф. Бацевич, В. Зарицька, В. Лапа, О. Євдокімова, Я. Пономаренко, А. Скок); культури толерантності (М. Пірен, А. Сищик, О. Стогова, О. Хома). Усі ці види толерантності створюють загальну культуру організації та забезпечують рівень культури міжособистісних відносин, а ступінь розвитку організаційної культури дає підстави поділяти стосунки у виробничій групі на толерантні (відкриті, демократичні) й інтолерантні (авторитарні, закриті).

Таким чином, толерантність в професійних стосунках є однією з базових складових функціонування корпоративної культури, гарантією стабільності організації, її відкритості та демократичності, запорукою її перспективи та успішного розвитку, яка також значною мірою визначається особистісною толерантністю всіх членів групи.

**Література:**

1. Декларация принципів толерантності. 1995.  
<http://www.tolerance.ru/declar.html>.
2. Яковицька Л. С. Психологія сучасного менеджменту: навчальний посібник. К.: НАУ, 2022. 136 с.

*Лада Яковицька*  
професор, доктор психологічних наук,  
в.о. завідувача кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

*Valeriy Kuznetsov*  
professor, doktor habilitowany inżynier, professor of MANS  
Warsaw Management University  
Warsaw (Poland)

**ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК РЕСУРС СОЦІАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО  
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Невизначеність місця проживання та життєдіяльності сильно впливає на ментальне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. У системі факторів, що набувають все більш вагомого значення, для





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

збереження внутрішнього ресурсу та соціальних зв'язків внутрішньо переміщених осіб значну роль відіграють інтернет-технології. Вони є невід'ємною частиною життя переселенців. Внутрішньо переміщені особи намагаються створювати або приєднуватися до груп, що займаються накопиченням матеріальних та соціальних ресурсів, володіють великим ресурсом адаптації щодо нових місць життєдіяльності, готові динамічно змінюватися та надавати можливість оволодіння новими професійними навичками. Вимушені переселенці є частиною суспільства, яка має сензитивність до соціальних, державницьких інноваційних процесів, що дозволяє їй адаптуватися до нових умов життєдіяльності в невизначеній ситуації.

Соціальна реальність таких людей характеризується цілою низкою параметрів, які не були властиві їм кілька років тому. Повноцінною складовою створеної ними нової життєдіяльності є її віртуальна складова. Окреслюючи низку проблем психологічних, організаційних, професійних, які є буденністю для внутрішньо переміщених осіб, та інших аспектів їх актуального життя, важливим є звернення до аналізу потенціалу соціального оточення особистості. Надважливим є питання забезпечення відносно здорового функціонування переміщених осіб, створення умов для стабілізації та розвитку їх особистості з урахуванням обов'язкової відповідності нормативним установкам та вимогам щодо їх адаптації в нових регіонах країни.

У визначенні ключових параметрів сучасної української реальності значна увага приділяється розвитку інформаційних технологій, медіа – тобто змісту віртуальної реальності. Всебічно аналізуються переваги інформаційних технологій, ресурсність їх потенційних можливостей у контексті вирішуваного соціального завдання. Однак інтернет-технології містять у собі й низку недоліків, що особливо актуалізуються в процесі соціально-психологічної адаптації особистості. Безперечною перевагою інформаційних технологій є можливості моделювання або імітації бажаних умов життєдіяльності з урахуванням актуальних можливостей та потреб людини, з одного боку, але, з іншого боку, вони небезпечні тенденціями уникнення теперішньої реальності, формуванням соціальної відчуженості в



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

подальшому.

Небезпека віртуальної реальності полягає у своєму первісному значенні, що, будучи доданою до окремого об'єкта, поступово надає йому суб'єктності, наділяє його особливими досконалими якостями, наприклад професійним потенціалом, що дозволяє йому вже як суб'єкту брати активну участь в життєдіяльності та взаємодіяти з іншими людьми. Віртуальність об'єднує у собі дві потреби людини – її бажання уявляти та створювати ідеальні умови, іншу реальність та жити в ній. Друга потреба більш приземлена – це технічне забезпечення життя, постійне прагнення його полегшити, урізноманітнити, прикрасити шляхом застосування високих технологій. Інтернет-технології часто сприймаються як особливий засіб організації життєдіяльності сучасної людини.

Поєднання віртуальної реальності з життєдіяльністю сучасної людини дає нову психологічну реальність, соціальне середовище, в якому можна жити та творити одночасно; взаємодіяти у кіберпросторі з різними людьми так само, як це відбувається за реальних обставин або відбувалося в минулому житті внутрішньо переміщених осіб; отримувати доступ до необмеженої кількості інформаційних ресурсів; знаходити будь-яку необхідну інформацію практично миттєво. Такі можливості високих технологій допомагають зберігати у процесі соціально-психологічної адаптації ментальне здоров'я, відчуття включеності в подію та прийняття іншими. Тобто створюється психологічний віртуал, який переважно тлумачиться як особлива форма психологічного відображення. Віртуалу протистоїть константна реальність, тобто психічне відображення звичайної життєдіяльності.

Віртуальна та константна реальність складають поняття «психологічна віртуальна реальність» [1]. Віртуальне середовище забезпечує інформаційний ресурс та комунікативні можливості окремої людини, локальних груп, корпоративних мереж, що формуються та використовуються усіма їх учасниками. Віртуальне середовище створюється та розвивається для ефективної комунікації всіх учасників груп та спільнот. Відсутність у сучасної людини компетенцій володіння відповідними інформаційними технологіями



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

апріорі обмежує її буттєві та професійні можливості. Віртуальне середовище може задовольняти потреби особистості в успішній соціально-психологічній адаптації, професійній самореалізації. Такі складові віртуального середовища як віртуальні тренажери, моделі, лабораторії, бібліотеки, є основою для засвоєння нових знань, розуміння певних видів професійної діяльності, зокрема, вміння її планувати, орієнтуватися у професійній інформації, раціонально та правильно створювати власні запити та відповідати на запити інших, користуватися ресурсами Інтернету.

Виявлення змістовних параметрів взаємодії сучасної людини та віртуального середовища може служити своєрідними показниками оволодіння суб'єктом віртуальними технологіями. Такими показниками є.

1. Використання інтернет-ресурсів для професійної діяльності та навчання новому. Унікальні можливості інтернет-мережі дозволяють реалізуватися внутрішньо переміщеним особам в межах спеціально організованих видів діяльності (професійних або навчальних курсів, курсів підвищення кваліфікації тощо). За допомогою інтернет-технологій можна організовувати самостійну віддалену роботу переселенців та розвинути у них навички підприємницької діяльності. Це сприятиме якіснішій соціально-психологічній адаптації до нових умов життєдіяльності, застосуванню минулого практичного досвіду, який зрештою призведе до підвищення ефективності або набуття нових навичок роботи.

Значущість застосування комп'ютерних технологій в професійній діяльності обумовлена ефективністю використання інтернет-ресурсів, які дозволяють оперативно отримувати останню професійну інформацію та інформацію про те, що відбувається в світі, які є нові потреби та запити. Опановуючи «безмежні» можливості Інтернету, людина одночасно думає про використання цих можливостей, що перетворює звичайну діяльність в нову та творчу. Сучасні технології не тільки забезпечують передачу інформації, а і дозволяють моделювати принципово нове бачення професійного або особистісного зростання.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

2. Ступінь залучення до інтернет-спілкування. Віртуальна реальність надає безмежні можливості для комунікацій, багато в чому і завдяки соціальним мережам. В нових життєвих умовах люди одночасно стають більш активною аудиторією користувачів соціальних мереж, часто віддаючи перевагу віртуальному спілкуванню над реальним через часткову адаптацію до нового середовища або її низький рівень. Багатьох переселенців у віртуальному спілкуванні приваблює перш за все відсутність просторових обмежень, зручність, невисока ціна, можливість підтримати родичів, старі стосунки або друзів, знайти нових друзів чи роботодавців. Варто зауважити, що саме всеосяжність – одна з найпривабливіших властивостей інтернет-спілкування для внутрішньо переміщених осіб. Адже невизначеність нового життя не дає можливостей повністю розкритися особистості у спілкуванні, сковуючи рамками соціальних норм або неприйняття, нерозуміння тощо. Спілкуючись віртуально, люди можуть розкриватися саме настільки, наскільки у них є бажання, а не бажання нового оточення. Також під час пошуку роботи в Інтернеті можна вибрати якийсь образ або за прикладом інших вдосконалити власний, який може служити можливим симулятором для саморозвитку та подальших дій, оскільки в процесі облаштування на новому місці переселенці постійно порівнюють минуле та теперішнє. Таку думку поділяє і В. Дупак: симуляція віртуального оточення, власне, не денатуралізує реальність, а олюднює її [2, с. 86].

Міжособистісне спілкування є засобом мовленевого або немовленевого впливу, формою самостійної, ініційованої діяльності, спрямованої на інших людей, професійне, соціальне оточення. Міжособистісне спілкування забезпечує канали передачі інформації, що сприяє підтримці емоційної рівноваги особистості, засвоєнню нових соціальних ролей, відтворенню часто втраченої ідентичності, пошуку сприятливих соціально-психологічних умов для життєдіяльності та самореалізації [3]. Спілкування опосередковане інтернет-технологіями відіграє велику роль не тільки у підтримці емоційних зв'язків та особистісної рівноваги, а і в встановленні соціальних відносин, пошуку можливостей соціально-психологічній



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

адаптації до нового середовища в умовах невизначеності, надаючи потенційну можливість зв'язку з будь-якими установами. Успіх у налагодженні контактів з незнайомими людьми, безсумнівно, сприяє самоствердженню та соціально-психологічній адаптації до нового середовища.

3. Важливою властивістю інтернет-спілкування є швидке розширення соціальних та професійних контактів. У віртуальному середовищі контакти територіально не обмежуються, тому комунікативні можливості внутрішньо переміщених осіб розширюються. Часто коло можливих знайомств більшості переселенців до переїзду було досить обмеженим, зумовленим усталеним способом життя. Причинами цього були: обмеженість у часі (через дедлайни в професійній діяльності), різні соціальні статуси, закритий спосіб життя тощо. Через переїзд, нові соціальні умови відбувається розширення кола спілкування, проте більшість переселенців зазначають, що глибина стосунків втрачається. Люди починають більше цінувати тих, хто знаходиться поруч. Це можна тлумачити як наслідок переосмислення ціннісних орієнтирів. Спілкування опосередковане інтернет-технологіями може сприяти підвищенню рівня толерантності до оточуючих, актуальних умов та гнучкості у спілкуванні через високу кількість нових контактів з незнайомими людьми.

Таким чином, висока варіативність способів організації віртуального середовища забезпечує лабільність, функціональну гнучкість, формування нових компетентностей, неперервність професійного розвитку, налаштування зворотного зв'язку, задоволення індивідуальних комунікативних потреб, емоційну підтримку, які забезпечуються свободою вибору можливостей взаємодії особистості з навколишнім світом. Таким чином, адаптаційні та ціннісно-сміслові складові розвитку особистості у контексті віртуалізації сучасного світу набувають особливої практичної значущості.

#### Література:

1. Дар'ялова Н. Психологічні особливості віртуального спілкування.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

*Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2015. № 2(4). С. 42–45.*  
<https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/52>

2. Дупак В. Соціально-психологічні засади віртуальної реальності. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Філософські науки. 2013. № 11(260). С. 83–89.*

3. Yakovytska L.S., Pomytkina L.V., Synyshyna V.M., Ichanska O.M. and Hordiienko K.O. Computer Addiction as a New Way of Personal Self-Realization of Student Youth. *Proceedings of the International Conference on Mathematics, Science and Technology Education (ICon-MaSTEd). Journal of Physics: Conference Series. 2022 (Online ISSN: 1742-6596 / publisher: IOP Publishing).*

**Лада Яковицька**  
*професор, доктор психологічних наук,  
в.о. завідувача кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

**Тетяна Нестерчук**  
*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ МАНІПУЛЯЦІЇ ЯК ВИДУ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

Ефективна соціальна взаємодія в організації сприяє єдності працівників, їх згуртованості та взаємопідтримці, а сукупним результатом цих характеристик є відданість загальним організаційним цілям та взаємоузгодженість дій. Соціолог Е. Дюркгейм, називав таке явище «соціальною солідарністю». Завдяки соціальній солідарності, організації мають можливості розв'язання конфліктних ситуацій шляхом міжособистісної взаємодії, або ж, за потреби, через втручання зовнішніх або внутрішніх експертів. У зворотному випадку, коли немає згоди між працівниками в організації, взаємодія може мати



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

деструктивний, часто маніпулятивний, характер, такі психологічні ігри між співробітниками організації призводять до того, що міжсуб'єктна взаємодія трансформується у суб'єкт-об'єктну, або ж є такою від самого початку обговорення через задіяння латентних чи явних прийомів впливу, маніпуляцій та інших технік.

В вітчизняних та зарубіжних дослідженнях специфіки організаційної взаємодії висвітлені різні види маніпуляції. Зокрема, у дослідженнях Д. Мартіна, Дж. Рудінова, В. Татенка, Г. Шиллера, Е. Шострома виділені особливості, які дозволяють визначати маніпулятивні дії з-поміж інших видів психологічного впливу, також описані соціально-психологічні механізми маніпулятивного впливу. Причини схвального ставлення до маніпулювання людьми в бізнес структурах розглянуті у наукових працях Е. Берна, А. Елліса, Ф. Перлза, Е. Фромма, Е. Шострома.

На думку В. Крикуна маніпулювання є об'єктом дослідження декількох галузей соціальних наук:

- психологічний підхід розглядає можливість ефективної маніпуляції через психологічні характеристики людини заради ефективного впливу на неї. Вплив забезпечується використанням знань про алгоритми поведінки різних груп людей відповідно до різноманітних психологічних типологій особистості;

- соціологічні підходи вважають маніпулювання соціальним атрибутом (Е. Дюркгейм), тобто маніпуляції є соціальним явищем. Як наслідок, залишається поза увагою емоційно-ціннісний компонент, а процес маніпулювання розглядається формально як соціальне явище;

- лінгвістичний підхід вивчає маніпулювання через аналіз мовних засобів для досягнення необхідного впливу;

- філософським підходам притаманним передусім є сутнісний підхід – дослідники прагнуть визначити природу цього явища, суспільні аспекти, механізми реалізації, можливості щодо протидії тощо [1, с. 36-37].

Схильність до маніпулятивних дій в організаційній культурі може мати негативні наслідки як для людей, так і для організації. Коли



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

працівники стають об'єктом впливу, це ускладнює процес самоактуалізації кожної зі сторін та перешкоджає конструктивній побудові виробничої взаємодії.

Формуванню схильності до маніпулювання серед працівників та адміністрації соціальних організацій сприяють чинники внутрішнього та зовнішнього середовища, якими є соціокультурні, психологічні, економічні, суспільно-політичні складові організаційної структури. Тому важливим та потрібним є розвиток навичок асертивної поведінки у співробітників та формування вміння розрізняти характер психологічного впливу.

Ефективна діалогічна соціальна взаємодія створює сходинки угору як для окремих працівників, так і для організації в цілому [4]. Продуктивна праця в організації можлива лише завдяки ефективним процесам переговорів, які задають поштовх до конструктивних трансформацій як у внутрішній структурі, так і суспільно-громадській площині. Маніпулятивний стиль дійсно визнавався допустимим в бізнес сферах у 60-70 роках, але пізніше була опублікована низка робіт в яких заперечувався позитивний внесок маніпуляцій в організаційний розвиток.

Можна погодитися з висновками Л. Прото та Г. Шиллера, які вважають маніпуляцію прихованим психологічним впливом, оскільки працівник, що вчиняє маніпулятивний вплив приховує свої справжні наміри та цілі, або маскує їх під альтруїстичні та шляхетні щодо професійного оточення. Більшість науковців визнають, що через маскування суб'єктом маніпуляції своїх справжніх цілей, вона може виглядати як просоціальна дія, проте деструктивність закладена у її прихованій внутрішній складовій, яка спрямована на зниження можливості іншого або інших критично аналізувати інформацію, тим самим обмежуючи свободу прийняття рішень, таким чином, змушує колег коритися чужим намірам та діяти в чужих інтересах.

Як зазначав В. Роменець, основоположник вчинкового підходу, основною метою вчинкової взаємодії (під час якої відбувається взаємовплив між співробітниками) полягає у досягненні суб'єктами рівного статусу неповторних самостійних індивідуальностей [2,





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

с. 397]. В. Татенко з позицій суб'єктно-вчинкової парадигми визначив вплив як «особливу дію, що породжує подію буття... та передбачає взаємодію двох самодостатніх суцільних, двох творців, двох суб'єктів» [3, с. 9].

Натепер найбільш гострим для організаційної культури є питання моральної оцінки маніпулятивної взаємодії та припустимості або неприпустимості її застосування у міжособистісній організаційній та груповій комунікаціях. Протиріччя щодо тлумачення маніпулятивних впливів існують не лише у наукових дослідженнях, а і у буттєвих уявленнях людей, часто ми засуджуємо маніпулятивні дії стосовно себе, але приймаємо такі самі дії стосовно інших. Маніпуляція в межах організаційної культури взаємодії є одним з видів прихованого суб'єкт-об'єктного впливу, який забезпечує швидкий розв'язок конфліктної або потенційно конфліктної взаємодії (наприклад, функціональне неофіційне примушування до дій, санкціонування виконаних дій тощо). У висновку ми погоджуємося з позицією В. Татенка, що будь-який соціально-психологічний механізм впливу не може бути однозначно оцінений як позитивний чи негативний, оскільки кожен з розглянутих механізмів може застосовуватися для реалізації як високо моральних, так і аморальних цілей [3].

#### Література:

1. Крикун В. Поняття «маніпулювання»: сутність та контексти. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія.* 2022. № 2(53). <https://doi.org/10.21564/2663-5704.53.258162>
2. Роменець В. А. Вчинок і світ людини. Основи психології: Підручник / За ред. О.В. Киричука, А.В. Роменця. 4-е вид., стереотип. К.: Либідь, 1999. С. 383–402.
3. Татенко В. О. Соціальна психологія впливу. К.: Міленіум, 2008. 216 с.
4. Яковицька Л. С. Діалогічна складова як атрибут процесу самореалізації особистості у науково-технічній діяльності. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.* Харків, 2012. Вип.42. Ч.2. С.219–228.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

## НАШІ АВТОРИ

### **ADAMANOV Rustem**

graduate student of the Department of Aviation Psychology,  
National Aviation University  
Kyiv (Ukraine)

### **БАРМІНА Софія**

здобувач вищої освіти  
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля  
Національний університет цивільного захисту України  
м. Черкаси (Україна)

### **БАРЧІ Беата**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
Мукачівський державний університет  
м. Мукачево (Україна)

### **БЕДЕЙ Катерина**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

### **БЛІНОВ Олег**

професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри соціальних технологій,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

### **БОЖКО Марія**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**БОРОВИК Олександра**

здобувач вищої освіти

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля  
Національний університет цивільного захисту України  
м. Черкаси (Україна)

**БРЕЦКО Ірина**

кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри психології,  
Мукачівський державний університет  
м. Мукачево (Україна)

**БРИЛОВА Єлизавета**

здобувач вищої освіти  
Національний Авіаційний Університет  
м. Київ (Україна)

**ВАЦЮК Вероніка**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ВАШЕКА Тетяна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ВЛАСОВА-ЧМЕРУК Оксана**

старший викладач кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**ВОВК Неля**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри організації заходів цивільного захисту,  
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля  
Національний університет цивільного захисту України  
м. Черкаси (Україна)

**ВОЙТЕНКО Марія**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
Київ (Україна)

**ВОРОБЕЙ Христина**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ГАЛКА Світлана**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ГАЛЯН Ігор**

професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри теоретичної та практичної психології,  
Національний університет «Львівська політехніка»  
м. Львів (Україна)

**ГАЛЯН Андрій**

кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри теоретичної та практичної психології,  
Національний університет «Львівська політехніка»  
м. Львів (Україна)



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**ГІРЧУК Олеся**

старший викладач кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ГОЛОВЧЕНКО Аліна**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ГОРБЕНКО Світлана**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**HORDIENKO Kateryna**

Doctor of Philosophy in Psychology,  
PhD. Student, Palacký University  
Olomouc (Czech Republic)

**JOUKL Zdeněk**

Mgr., PhD. Student,  
Palacký University  
Olomouc (Czech Republic)

**ГРИГОРЕНКО Тетяна**

доктор філософії,  
доцент кафедри соціальної роботи та реабілітації,  
Національний університет біоресурсів та природокористування  
України  
м. Київ (Україна)



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**ДАЦУН Олена**

старший викладач кафедри педагогіки та психології  
професійної освіти,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ДІДУХ Марина**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ДМИТРЕНКО Геннадій**

доктор економічних наук, професор,  
завідувач кафедри управління персоналом і економіки праці,  
ПРАТ ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
м. Київ (Україна)

**ЄСІН Роман**

підполковник, ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій,  
Національний університет оборони України  
м. Київ (Україна)

**ЖУГАРЬ Олена**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ІЧАНСЬКА Олена**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**КИРИЧЕНКО Андрій**

доктор філософії (PhD) в галузі психології,  
старший викладач кафедри внутрішніх комунікацій,  
Національний університет оборони України  
м. Київ (Україна)

**КЛЮЄВА Катерина**

Learning Support Assistant,  
Tadley Court School  
for learners with Autism spectrum disorder (ASD)  
and moderate to severe learning difficulties  
Tadley Hampshire (Great Britain)

**КОБИЛКА Єлена**

здобувач вищої освіти  
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля  
Національний університет цивільного захисту України  
м. Черкаси (Україна)

**КОБИЛЬЧЕНКО Вадим**

професор, доктор психологічних наук,  
головний науковий співробітник,  
Інститут спеціальної педагогіки і психології  
імені Миколи Ярмаченка НАПН України  
м. Київ (Україна)

**КОЛЯДЕНКО Ніна**

доктор медичних наук, доцент,  
професор кафедри психології,  
Зігмунд Фройд Університет «Україна»,  
м. Київ (Україна)



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**КОРНІЄНКО Інокентій**

професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри психології,  
Мукачівський державний університет  
м. Мукачево (Україна)

**КОРОП Сергій**

майор, слухач кафедри внутрішніх комунікацій,  
Національний університет оборони України  
м. Київ (Україна)

**КОСС Анна**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**KRAVCHENKO Yuliia**

master of psychology,  
postgraduate student of the Aviation Psychology Department of the  
National Aviation University  
Kyiv (Ukraine)  
psychologist of the Out-of-School Counseling Department of the  
Department of Education and Youth  
Tartu (Estonia)

**KUZNETSOV Valeriy**

professor, doktor habilitowany inżynier,  
professor of MANS,  
Warsaw Management University  
Warsaw (Poland)





ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**ЛАБЗА Катерина**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ЛАВРІНЕНКО Ольга**

здобувач вищої освіти  
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля  
Національний університет цивільного захисту України  
м. Черкаси (Україна)

**ЛИТВИНЧУК Леся**

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ЛИЧ Оксана**

доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**МАЛАНЧІЙ Таміла**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет,  
м. Київ (Україна)

**МЕЖЕНКО Олександр**

здобувач ступеня доктора філософії з психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**МЕЛЬНИЧУК Вікторія**

докторка філософії (PhD) з галузі знань 23 Соціальна робота,  
Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»  
м. Київ (Україна)

**МОЗГОВА Галина**

доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
м. Київ (Україна)

**МУЖАНОВА Наталія**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**НЕСТЕРЧУК Наталія**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**НЕСТЕРЧУК Тетяна**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**НОВІКОВА Наталя**

старший викладач кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**НОСОВА Катерина**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ОЛІЙНИК Віктор**

доктор педагогічних наук, професор,  
радник ректора Університету менеджменту освіти  
Національної Академії педагогічних наук України  
м. Київ (Україна)

**ОЛІЙНИК Аліна**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ОМЕЛЬЧЕНКО Ірина**

професор, доктор психологічних наук,  
провідний науковий співробітник,  
Інститут спеціальної педагогіки і психології  
імені Миколи Ярмаченка НАПН України  
м. Київ (Україна)

**ПОМИТКІНА Любов**

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**РОМАНЕНКО Євген**

доктор наук з державного управління, професор,  
заслужений юрист України,  
полковник Генерального штабу ЗСУ  
м. Київ (Україна)



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**РОМАНОВА Анастасія**

здобувач ступеня доктора філософії з психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**РУБАНЕЦЬ Олена**

здобувач ступеня доктора філософії з психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**РУЩАК Марія**

координатор проекту «Серце до серця» в Закарпатській області  
м. Ужгород (Україна)

**САВИЧ Тетяна**

здобувач ступеня доктора філософії з психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**СЕРДЮКОВА Анастасія**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**СИНИШИНА Вікторія**

професор, доктор педагогічних наук,  
професор кафедри психології,  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»  
м. Ужгород (Україна)

**СКЛЯР Олександр**

здобувач вищої освіти  
Міжрегіональна Академія управління персоналом  
м. Київ (Україна)



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**СОЛОСТОВСЬКА Катерина**

здобувач вищої освіти

Національний Авіаційний Університет

м. Київ (Україна)

**СТАСЮК Василь**

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри внутрішніх комунікацій,

Національний університет оборони України

м. Київ (Україна)

**СУПРУН Дар'я**

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри авіаційної психології,

Національний авіаційний університет

м. Київ (Україна)

**ФЛЯРКОВСЬКА Ольга**

кандидат педагогічних наук, старший дослідник,

начальник відділу психологічного супроводу та соціально-

педагогічної роботи,

Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»

м. Київ (Україна)

**ХАНЕЦЬКА Тетяна**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

м. Київ (Україна)



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**ХОДАНОВИЧ Ельвіра**

здобувач ступеня доктора філософії з психології,  
викладач кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ХОЛІНА Ольга**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ХОХЛІНА Олена**

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м.Київ (Україна)

**ЧАПЛІНСЬКА Юлія**

кандидат психологічних наук,  
старша наукова співробітниця відділу психології  
масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України  
м.Київ (Україна)

**ЧЕРЕВКО Олександр**

здобувач ступеня доктора філософії з психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)

**ЧЕРНЯВСЬКА Світлана**

здобувач ступеня доктора філософії з психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**ЧОРНА Катерина**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м.Київ (Україна)

**ШВЕНЬ Юлія**

здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет  
м. Біла Церква (Україна)

**ЩЕРБАН Тетяна**

доктор психологічних наук, професор,  
ректор Мукачівського державного університету  
м. Мукачево (Україна)

**ЯКОВИЦЬКА Лада**

доктор психологічних наук, професор,  
в.о. завідувача кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет  
м. Київ (Україна)



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**ЗМІСТ**

ADAMANOV Rustem	<i>Stress management techniques for air traffic controllers: enhancing decision-making in emergencies</i>	4
БАРМІНА Софія ЛАВРІНЕНКО Ольга ВОВК Неля	<i>Порушення сну військовослужбовців: прогнозування, наслідки, профілактика</i>	8
БАРЧІ Беата	<i>Психічне здоров'я особистості: технології відновлення</i>	12
БЕДЕЙ Катерина ВАШЕКА Тетяна	<i>Особливості емоційних станів підлітків, залучених у соціальні мережі</i>	16
БЛІНОВ Олег	<i>Профілактично-оздоровча гімнастика зміцнення фізичного та психічного здоров'я авіаційного персоналу</i>	21
БЛІНОВ Олег ГАЛКА Світлана	<i>Надання психологічної підтримки пенсіонерів під час війни</i>	26
БОРОВИК Олександра ВОВК Неля	<i>Аналіз факторів впливу війни на ментальне здоров'я українців</i>	30
ВАЦЮК Вероніка ЯКОВИЦЬКА Лада	<i>Вивчення нервово-психічного потенціалу працівників кримінально-виконавчої служби</i>	35
ВЛАСОВА- ЧМЕРУК Оксана	<i>Життєвий шлях та формування життєвої перспективи в умовах війни</i>	39
ВЛАСОВА- ЧМЕРУК Оксана МАЛАНЧІЙ Таміла	<i>Тренінгова програма розвитку професійної рефлексії студентів психологів</i>	43
ГАЛЯН Ігор ГАЛЯН Андрій	<i>Ресурсні можливості долання труднощів особами з травматичним досвідом</i>	46
ГІРЧУК Олеся	<i>Роль резильєнтності у збереженні психологічного здоров'я</i>	53
ГІРЧУК Олеся ВОЙТЕНКО Марія	<i>Роль самоставлення у подоланні стресу у юнацькому віці</i>	57





ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

ГОРБЕНКО Світлана	Оптимізація спілкування в умовах соціально-психологічної реабілітації	61
ГОРБЕНКО Світлана БОЖКО Марія	Теоретичний аналіз гендерних особливостей самооцінки старшокласників	67
ГОРБЕНКО Світлана СЕРДЮКОВА Анастасія	Комунікативний самоконтроль як чинник професійної майстерності психолога	74
НОРДИЄНКО Kateryna JOUKL Zdeněk	Results of the sentiment analysis of ukrainian-czech comments and news	77
ГРИГОРЕНКО Тетяна	Професійне становлення фахівця в контексті професійної підготовки	80
ДАЦУН Олена	Робота з негативними переживаннями за допомогою техніки «я – минуле, я – теперішнє»	82
ДІДУХ Марина	До проблеми професійної спрямованості студентської молоді	85
ДІДУХ Марина ВОРОБЕЙ Христина	Вплив перфекціонізму на успішність навчальної діяльності студентів – психологів	89
ДІДУХ Марина ГОЛОВЧЕНКО Аліна	Віктимізація сімейного насилля	94
ЄСІН Роман	Особливості професійної діяльності офіцерів сухопутних військ збройних сил України	99
ЖУГАРЬ Олена ВАШЕКА Тетяна	Зв'язок якості життя українських біженців з їх психічними станами	104
ІЧАНСЬКА Олена	Часові аспекти смислового бачення власного життя студентками- психологинями в умовах воєнного часу	108



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

<i>ГЧАНСЬКА Олена ШВЕНЬ Юлія</i>	<i>Зв'язок компонентів я-образу та інструментальних цінностей у психологів-першокурсників</i>	111
<i>КЛЮЄВА Катерина</i>	<i>Смисл та цінності в екзистенційній психології</i>	116
<i>КОБИЛКА Єлена ВОВК Неля</i>	<i>Вплив довготривалого стресу в умовах воєнного часу</i>	120
<i>КОБИЛЬЧЕНКО Вадим ОМЕЛЬЧЕНКО Ірина</i>	<i>Життєстійкість як базова характеристика особистості дитини з особливими освітніми потребами в умовах воєнного часу</i>	125
<i>КОЛЯДЕНКО Ніна СКЛЯР Олександр РОМАНЕНКО Євген</i>	<i>Особливості впливу воєнної ситуації в Україні на сімейні взаємовідносини</i>	132
<i>КОРНІЄНКО Інокентій</i>	<i>Копінг – стратегії як компонент ресурсних можливостей для збереження психічного здоров'я в умовах війни</i>	146
<i>КОРОП Сергій</i>	<i>Психологічні аспекти антиципації як елементи превентивної адаптивності військовослужбовців до умов сучасного бою</i>	151
<i>KRAVCHENKO Yuliia</i>	<i>The impact of parent-child interaction on the social-psychological adaptation process of refugee students (in the example of schools in estonia)</i>	156
<i>ЛИТВИНЧУК Леся</i>	<i>До проблеми оцінки ситуаційної обізнаності як фактор безпечного прийняття рішення: психологічний контекст</i>	161
<i>ЛИЧ Оксана БРИЛОВА Єлизавета</i>	<i>Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості в умовах війни</i>	166



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

ЛИЧ Оксана ОЛІЙНИК Аліна	Особливості емоційного вигорання в українських біженців в Нідерландах	171
ЛИЧ Оксана СОЛОСТОВСЬКА Катерина	Причини прокрастинації серед студентів-психологів	178
ЛИЧ Оксана ХОЛІНА Ольга	Стресостійкість як адаптаційний ресурс у військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях	183
MEZHENKO Oleksandr	Psychological dynamics of time management in pilot training: coping with uncertain conditions	190
МЕЛЬНИЧУК Вікторія	Діяльність соціальних педагогів у закладах освіти в умовах воєнного стану	194
МОЗГОВА Галина ХАНЕЦЬКА Тетяна	Психологічні особливості адаптації старшокласників до випускної атестації	201
МУЖАНОВА Наталія	Емоційний інтелект як складова вірувань людей із обмеженими можливостями	206
МУЖАНОВА Наталія ГОЛОВЧЕНКО Аліна	Вплив сімейних конфліктів на інтимні стосунки між партнерами	212
НОВІКОВА Наталія	Особливості національно-патріотичного виховання молоді у військовий час	217
ОЛІЙНИК Віктор ДМИТРЕНКО Геннадій	Стратегічний підхід до психологічної реабілітації населення воюючої і повоєнної України	223
ПОМИТКІНА Любов	Мотив досягнення як фактор формування рівня домагань працівників екстремальних професій	229
ПОМИТКІНА Любов КОСС Анна	Психологічна допомога юнакам та дівчатам у виборі супутника життя в умовах воєнного стану	233



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

<i>ПОМИТКІНА Любов ЛАБЗА Катерина</i>	<i>Особливості переживання військових дій в Україні у студентської молоді</i>	237
<i>РОМАНОВА Анастасія</i>	<i>Теоретичні засади профілювання поведінки особистості у сучасній науковій парадигмі</i>	241
<i>РУБАНЕЦЬ Олена</i>	<i>До проблеми запобігання професійного вигорання фахівців сфери управління персоналом</i>	247
<i>САВИЧ Тетяна</i>	<i>Особливості перебігу наслідків травматичного стресу у підлітків</i>	251
<i>СИНИШИНА Вікторія РУЦАК Марія</i>	<i>Регулювання психологічних процесів гармонізації та розвитку внутрішньо- переміщених осіб та збереження їх психологічного благополуччя</i>	256
<i>СТАСЮК Василь КИРИЧЕНКО Андрій</i>	<i>Паніка: окремий психоемоційний стан чи інтенсифікована похідна страху</i>	265
<i>SUPRUN Daria</i>	<i>Leadership and management skills development: rational decision making</i>	269
<i>ФЛЯРКОВСЬКА Ольга</i>	<i>Діяльність практичних психологів у закладах освіти в умовах воєнного стану</i>	275
<i>ХОДАНОВИЧ Ельвіра</i>	<i>Особливості надання психологічної допомоги в соціалізації особам з розладами аутистичного спектру (рас) в умовах війни</i>	279
<i>ХОДАНОВИЧ Ельвіра НОСОВА Катерина</i>	<i>Етапи соціально-психологічної реабілітації дітей вимушених переселенців з розладами аутистичного спектру в умовах військового стану</i>	285
<i>ХОХЛІНА Олена</i>	<i>Спрямованість особистості як внутрішній ресурс її життєстійкості в умовах невизначеності</i>	289



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

<i>ХОХЛІНА Олена ЧОРНА Катерина</i>	<i>Результати вивчення життєстійкості студентів в умовах війни у зв'язку з особистісною спрямованістю</i>	294
<i>ЧАПЛІНСЬКА Юлія</i>	<i>Психологічна концепція кіборгізації людського тіла</i>	300
<i>ЧЕРЕВКО Олександр</i>	<i>Соціально-психологічні проблеми духовного становлення фахівців екстремальних професій</i>	305
<i>ЧЕРНЯВСЬКА Світлана</i>	<i>Результати емпіричного вивчення здібностей майбутніх пілотів цивільної авіації</i>	308
<i>ЩЕРБАН Тетяна БРЕЦЬКО Ірина</i>	<i>Психологічні особливості мотивації професійного самовизначення сучасного юнацтва</i>	313
<i>ЯКОВИЦЬКА Лада НЕСТЕРЧУК Наталія</i>	<i>Толерантність як складова корпоративної культури організації</i>	317
<i>ЯКОВИЦЬКА Лада KUZNETSOV Valeriy</i>	<i>Інтернет-технології як ресурс соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб</i>	320
<i>ЯКОВИЦЬКА Лада НЕСТЕРЧУК Тетяна</i>	<i>Психологічні підходи до вивчення феномену маніпуляції як виду організаційної взаємодії</i>	326



**XIII Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»**

Наукове видання

**АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ**

Збірник наукових праць

Тексти статей подано в авторській редакції

Формат 60x84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.  
Друк цифровий. Ум. друк. арк. 16.04. Наклад 100 прим. Зам. № 125.

Видавець і виготівник  
Національний авіаційний університет  
03680. Київ – 58, проспект Любомира Гузара, 1  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від  
05.07.2002