

Visiting Professor of Middle-Eastern Europe
Research and training project

Conference proceedings

IX International research & training conference

Public health – social, educational and psychological dimensions

Polish-Ukrainian actions
in the context of the war in Ukraine

19-21 July 2022
Lublin, Poland

The John Paul II Catholic University of Lublin
Department of emotion and motivation, KUL
Department of general psychology, KUL
In cooperation with

Institute of Psychoprophylaxis and Psychotherapy of Lublin

CONFERENCE PROCEEDINGS

IX International research & training conference
‘Public health – social, educational and psychological dimensions’
19 -21 July 2022, Lublin, Poland

Advisor of conference - dr hab. Julia Gorbaniuk, prof. KUL.

Scientific & Programme Committee:

Dr hab. Oleg Gorbaniuk, prof. KUL

dr hab. Tetiana Yablonska, prof. NUSz

Dr hab. Agata Błachnio, prof. KUL

dr Joanna Chwaszcz, KUL

dr Tetyana Melnychuk, Instytut Psychologii NANP

dr Vitalii Lunov, prof. RANH, Dr.H.C.

dr Paweł Kot

Serhii Maksymenko,

Academician of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Director of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology,
National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine

PSYCHODIAGNOSTIC TOOLKIT OF COMBAT STRESS

Keywords: stress, psychocorrection, and psychotherapy.

The relevance of the presentation is due to the active interest of modern researchers in this problem as the appropriate psychological toolkit doesn't exist. The study is performed in compliance with medical psychology, together with the study of combat stress phenomenology and the development of psychological tools for psychodiagnostics, psychocorrection, and psychotherapy. The author presents express-methods that allow both to establish the signs of combat stress and to assess it in points, to work with tools in the field at any weather and season or hospital conditions. The suggested comprehensive approach to the study of the combat stress phenomenon among the specialists through its understanding of the integrative internal content where one of its elements is psychological resources.

This approach allows us to study combat stress in the dynamics of its changes, as a state of mental stress among the servicemen during their adaptation to combat conditions using the resource potential. The analysis showed that the proposed methods are universal and allow a comprehensive consideration of the combat stress problem among the servicemen.

The Screening questionnaire for post-traumatic stress disorder (SQ PTSD) (O. Blinov, S. Maksymenko, I. Chernenko) proved to be a highly effective tool. It is developed based on the modern regulatory framework and allows us to quickly establish the signs of posttraumatic stress disorders among specialists. The questionnaire consists of 7 questions to be answered – "yes" or "no". After answering the questions, the respondent is asked to establish the level of complexity of the existing problem.

The express scale of determining well-being, mood, and activity (WMA) is used in practice. This express scale is a compact, informative express tool for determining the functional status of patients in scores. It is offered to define the well-being, mood, and activity (WMA) on 10-point scales. In addition to the subjective determination of properties (categories), it is proposed to compile their integral indicator.

Modern conditions require the organization and conduct of large-scale psychological work with specialists, the organization of their psychological protection from fight stress in times of war and constant acute stress.

Ivan Danyliuk,

Corresponding Member of the National Academy of
Educational Sciences of Ukraine,
Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Dean of the Faculty of Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv,
e-mail: dankoz@ukr.net

Tamara Klimash,

PhD Student of the Faculty of Psychology,
Assistant of the Department of Experimental and Applied Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Kyiv, Ukraine
e-mail: tamaraklimash@gmail.com

POSITIVE SELF-CONCEPT AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PERSONALITY

Keywords: positive self-concept, psychological health of the individual.

In recent years, the interest of researchers in the field of health care and various social institutions is focused on the study of mental health of the individual. Some specialists focus on the two-factor structure of mental health: structural-procedural mental health and psychological health. The first component covers mental activity, processes and properties of the cognitive and emotional-volitional spheres (Galetska, 2004). The second component concerns the psychological health of the individual.

Mental health reflects the long process of socialization and the peculiarities of individual personality development. It is the basis for an active lifestyle and social, emotional and spiritual well-being of the individual. Psychological health concerns the value-motivational sphere, the spiritual sphere, identity and properties of the Self (Galetska, 2004). It is a dynamic formation that reflects a person's comprehension of his/her own essence, his/her own self, and the process of self-actualization (Galetska, 2004).

According to S. Maksymenko, the self-concept of personality, as a central element in the human psyche, can affect the state of psychological health of the individual (Maksymenko, 2016). Since the self-concept plays a key role in achieving a person's psychological well-being, a person who has a general positive picture of the world has a harmonious and positive self-concept. Such a person has a positive picture of the world, realizes his/her own potential, perceives himself/herself as a successful person who is worthy of recognition and respect.

Positive self-concept of personality provides a person with the belief that it causes sympathy in others; confident in their abilities when performing certain activities; has a sense of self-importance. These criteria reflect the state of mental

health of the individual. A person with a negative self-concept perceives the world around him/her as hostile and threatening. In this case, he/she is unadapted to the world around him/her, has increased anxiety and lives in a state of constant stress. Such features of human life contribute to the deterioration of his/her mental health and, consequently, provokes a decrease in his/her general health.

According to a study of 312 women aged 18 to 55, those respondents who mostly have positive self-images and insignificant differences between the real I and the ideal I are characterized by the ability to live “here and now”, as well as strive for healthy relationships with others. On the other hand, women who show constant dissatisfaction with themselves and strive for an uncertain and vague ideal have a focus on the past or the future, do not know how to enjoy the present, and have destructive anxiety and deficient aggression. They tend to lose touch with themselves and may avoid new life experiences.

References

- Galetska, I. I. (2004). Psykholohichne zdorovia yak kryterii vnutrishnoi svobody. Psykholohichni studii Lvivskoho universytetu. №1. 79-85.
- Maksymenko, S. D. (2016). Kontseptsia samorozvytku osobystosti. Problemy suchasnoi psykholohii. №33.

Liudmyla Karamushka,

Academician of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Doctor of Psychological Sciences, Professor, Deputy Director,
Head of the Laboratory of Organizational and Social Psychology,
G. S. Kostyuk Institute of Psychology,
National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
e-mail: lkarama01@gmail.com

MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN CONDITIONS OF WAR: CONTENT, STRUCTURE, MAINTENANCE AND PROMOTION

Keywords: mental health of a person in war, psychological well-being.

Introduction. Mental health maintenance and promotion is an important problem during any war. This requires understanding of a whole host of relevant factors and analysis of different mental- health aspects and manifestations associated with the Russian Federation's aggression against Ukraine.

The aim of the study. To determine the content and structure of mental health of the individual in conditions of war, as well as to substantiate the conditions for mental health maintenance and improvement.

Methods and organization of research. The following research methods were used to research the problem: analysis of the relevant literature, analysis of the

author's personal experience of work as a volunteer psychologist in a volunteer center.

Research results. According to the World Health Organization (WHO), mental health is understood as a state of well-being in which an individual realizes their capabilities, can cope with everyday-life stresses, and can work productively and effectively to help their community (World Health Organization, 2022)

Given the general approach of the WHO and our own developments (Dziuba, Karamushka L., Halushko, Zvyagolskaya, Karamushka, T., Hamaidia, & Vakulich, 2021), in our opinion, war-specific mental health of the individual includes the following main components: 1) the individual's capability to cope with everyday-stress in conditions of war; 2) the individual's capability to establish good relations with people in wartime; 3) the individual's capability to work effectively to help their organization, community and society in wartime; 4) the individual's capability to realize themselves in wartime.

Given the lifestyles of different categories of the Ukrainian population, it seems reasonable to study the peculiarities of mental health of: 1) the individuals who moved from the territories with hostilities or under the threat of hostilities to other regions of Ukraine or abroad (internal and external refugees); 2) individuals who live in the territories where there is a possibility of hostilities; 3) individuals who live in the territories with hostilities; 4) individuals who survived the occupation of the Russian Federation; 5) individuals who are still under the occupation of the Russian Federation; 6) children of different age groups, etc.

Another group of problems is relevant to the preservation and maintenance of the mental health of servicemen of various categories (those who take part in hostilities; those who have been wounded and are in treatment; those who have survived captivity, etc.).

Besides the mental health problems (experiencing acute stress and treat to life, etc.), which are common to all categories of the population, each individual category of the population also has peculiar mental health problems. For example, if the majority of internal and external refugees considered social and professional adjustment to new social, economic, and cultural conditions as the main problem, those who were under the Russian Federation's occupation, believed that the key problem was the psychological trauma (caused by the loss or mutilations of the loved ones, or by mental and/or sexual violence).

Based on the approaches found in the available literature (Di Fabio, 2017) and wartime psychological assistance experience, it appears advisable to maintain and promote mental health in wartime at the following basic levels: 1) personality; 2) group; 3) organization; 4) community. At the same time, it is necessary to use a multilevel psychological intervention, which implies that interventions should permeate all levels of life of individuals, groups, organizations and communities (Di Fabio, 2017).

Today, in the conditions of war, the Ukrainian experience shows that individual-level psychological interventions prevail over the family-level interventions, while the organization-level and community-level interventions are not common.

Conclusions. The problem of mental health of various categories of the Ukrainian population and servicemen needs further in-depth analysis and study, especially the development and use of special practices and interventions to maintain and improve mental health of both individuals and organizations and communities.

References

- Di Fabio, A. (2017). Positive Healthy Organizations: Promoting Well-Being, Meaningfulness, and Sustainability in Organizations. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01938>.
- Dziuba, T., Karamushka, L., Halushko, I., Zvyagolskaya, M., Karamushka, T., Hamaidia, A., & Vakulich, T. (2021). Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations. *Wiadomości Lekarskie*. 74(11). <https://wiadlek.pl/11-2021/>.
- World Health Organization (2022). *Mental health: strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. (Access date 28.05.2022).

Ірина Булах,
доктор психологічних наук, професор,
декан факультету психології,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Тетяна Некіз,
аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Київ, Україна,
Tanya-nekiz@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ МОРАЛЬНОГО ВИБОРУ ЮНАКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ключові слова: моральний вибір, моральнісні орієнтири, моральна ситуація, ситуація вибору.

Кожна молода людина протягом свого життя стикається з великою кількістю життєвих ситуацій, які не мають чітко окреслених меж і потребують від неї швидкого реагування, залежно від тих конкретних життєвих обставин, у які вона потрапляє (Вибір у критичній ситуації, 1995). Спосіб поведінки та прийняття рішень в таких ситуаціях великою мірою залежать від

індивідуальних особливостей людини та тих базових концепцій, які сформувалися у неї протягом життя. На думку С. Ткачук, концепція – це когнітивні та емоційні структури, що задають схему інтерпретації ставлень людини до себе (Я-концепція), до інших (концепція Іншого) та до соціуму. Концепції містять також мотиви, що керують поведінкою, спонукають до дії, а також ті засвоєні норми та звичаї, на які орієнтується особистість (Ткачук, 2003). Коли потрібно зробити моральний вибір, аргументи за чи проти можуть бути самими різними, але найвагомим з них виступає, звичайно, страх, особливо під час військових дій. Боятися можна за життя власне або благополуччя своєї сім'ї, за те, що скажуть інші, за те, що чекає в майбутньому. Все це часто збиває з пантелику і не дає залишатися людяним у вирішенні небезпечної ситуації.

В умовах війни актуалізується проблема морального вибору, що може стояти перед людиною у складній ситуації. Опитування, проведене серед респондентів юнацького віку, щодо впливу військових дій на рішення особистості та здійснення нею морального вибору показало, що війна суттєво вплинула на переоцінку власних чеснот, інтересів, принципів та життєвих правил. Відповідаючи на запитання: «У який бік на Вашу думку змінилися моральні орієнтири сучасних українців?» більшість респондентів відзначили посилення почуття патріотизму, емпатії та гуманізму; пріоритетність цінності сім'ї та життя. Зустрічалися і такі відповіді: «Смерть поряд змушує замислитися чи є у світі від мене користь та яка моя цінність».

Відповідаючи на запитання про моральний вибір, який постав перед особистістю в умовах воєнного стану, більшість опитуваних зазначили, що стикнулися із ситуаціями необхідності відстоювання власних інтересів через застосування подекуди іншими маніпулятивних засобів впливу, обману, тощо. Деякі респонденти моральний вибір вбачають у боротьбі українців за свободу та незалежність держави; збереженні людяності попри неймовірно важкий психологічний стан; бути корисним один одному і сублімувати негативні емоції в діяльність задля зміцнення морального духу.

Підводячи підсумки можемо сказати, що молодь в Україні потребує стабілізації психологічного стану після втрати впевненості та віри у майбутнє, зниження рівня тривожності, допомоги та психологічної підтримки в адаптації до нових умов життя.

Крім того, важливими в ситуаціях вибору є зовнішні вимоги, які висувуються моментом вибору, які можуть поставати у вигляді норм, правил, приписів, особливо коли мова йде про типові життєві ситуації, головна специфіка яких полягає у тому, що вони обов'язково трапляються в житті кожної особистості (Киричук, 1995).

Моральна ситуація виникає за умови необхідності надання переваги варіанту вчинку в усіх його складових: постановці моральної мети, прийнятті

рішення про адекватні меті засобам і в практичному виконанні самого морального рішення (Боришевський, 2009). Складність його виконання полягає в тому, що більшість ситуацій морального вибору не мають однозначних рішень, а в умовах війни додається ще більше критичних чинників впливу на моральний вибір особистості. До цього додається обумовленість різних способів реагування та поведінки особистості, які залежать від успішності аналізу зовнішніх, часто суперечливих обставин, від її особливостей осмислення та розуміння ситуації в цілому (Татенко, 2006).

Тож, моральний мотив як регулятор поведінки особистості, виступає певним «імпульсом» прийняття рішення в ситуації морального вибору, так як у ньому міститься особистісне ставлення до інтересів інших людей з різних ціннісних позицій, які сильно змінилися під час війни в Україні. Якщо мотив стає усвідомленим морально-позитивним, він обумовлює рішення з точки зору його обов'язковості, навіть у тих випадках, коли тиск зовнішніх обставин примушує особистість відхилитися від його виконання. Зростання особистості має свої еволюційні та революційні моменти. Останні є результатом подолання кризи, вирішення глибокого конфлікту мотиваційних тенденцій різного цілісного змісту. Здійснюючи свідомий моральний вибір, людина ціннісно вдосконалюється. Якщо ж вона уникає вибору та пов'язаної з ним відповідальності, то її ціннісний розвиток гальмується (Завгородня, 2009). В умовах війни в Україні перед молоддю постає новий спектр задач, що породжує значні внутрішньо-особистісні конфлікти: професійне самовизначення (необхідність перекваліфікації у відповідності до нових вимог), місце проживання (залишатися у своїй країні чи за кордоном), ціннісне самовизначення (пріоритет соціальних чи особистісних цінностей), мотиваційні детермінанти здійснення морального вибору в юнацькому віці. Усе це вимагає від сучасних психологів пильної уваги до вивчення психологічних особливостей здійснення морального вибору особистістю юнацького віку в умовах війни.

Список використаних джерел

- Боришевський М. Й. (2009). Соціально-психологічна сутність та генеза духовності особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології. К. Т. 11. Ч. 5. С. 50-59.
- Вибір у критичній ситуації. Розв'язання ситуації у колі вчинкових моральних дій. Основи психології / За ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. К.: Либідь, 1995.
- Завгородня О.В. (2009). Моральність як психологічна проблема. *Психологія і суспільство*. №2. С. 60-77.
- Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / За заг. ред. В.О. Татенка. К.: Либідь, 2006. 360 с.
- Ткачук С. (2003). Психологічний аналіз самотворення позитивної Я-концепції. *Психологія і суспільство*. №3. С. 45-54.

Oksana Kononenko,
Doctor of Psychological Sciences, Full Professor,
Department of differential and special psychology,
Faculty of Psychology and Social Work,
Odesa I. I. Mechnikov National University,
Odessa, Ukraine,
e-mail: o.kononenko@onu.edu.ua

THE FEATURES OF THE GOAL-SETTING OF THE HEAD OF A HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT AS A GUARANTOR OF THE IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES

Keywords: goal-setting competence, innovative educational technologies.

The development of personal and professional goal-setting competence is one of the key and actual psychological problems of the organization and implementation of innovative educational technologies in the activities of educational institutions. The study of the goal-setting as an important competence of the head of a higher educational establishment has not only theoretical but also an important practical significance: it improves the quality of the educational process, promotes the innovative learning technologies, maintains a positive psychological climate in the team and encourages the research.

The main mechanisms of the goal-setting that stimulate the implementation of the latest educational technologies in the higher education are: based on awareness and combination with the motive of the by-product of an act of its transformation into a goal, in case of low efficiency of the selected educational technologies the ability to reformulate the goals of the educational establishment, the removal of the intermediate goal etc.

The phenomenon of the goal-setting unites the problems of studying of the personality of the head of a higher educational establishment and his competence to ensure the implementation of innovative educational technologies. Thus, according to Yu.M.Shvalb, the goal-setting as a phenomenon of consciousness, includes six main forms of the implementation of innovative technologies of the educational process in the educational establishment: professional self-determination of the employee, idea, task, project, adoption of the decision and idea (Shvalb, 2003). In this context, the thesis of E. Fromm reveals as system-forming, namely the fact that the basic competencies of a personality, which are basic for the goal-setting, are not fixed and biologically determined, but they are the result of a social progress. The competencies of the head of a higher educational establishment concerning the development and the implementation of the innovative educational technologies are not provided to him in their ready form, are not passively accepted from the society, but they are the result of efforts and intellectual achievements in the process of his management activities.

The methodological and theoretical basis of the study of the peculiarities of the goal-setting of the head of a higher educational establishment as a guarantor of innovative educational technologies were the points of psychological science concerning the structure of a personality and its relationship with activity (Vygotsky, 1999; Kostyuk, 1989); the theory of the development of the conscience and the self-conscience (Leontiev, 1996, Stolin, 1983); the principle of individual management variability depending on the personal characteristics of the head (Ananiev, 2002).

The theoretical analysis of the problem of the goal-setting showed that the process of the goal-setting is a complex multileveled and multifaceted formation, an important feature of which is its situational character, a certain connection with the real and future situation, which includes the active mediation of time, past and present. The activity of the goal-setting of the subject is closely connected with his ideas about the movement "towards" the time in its empirically selected forms of synchronicity, periodicity, sequence, coherence, density and tempo.

The generalized results of the content-analytical research show that the heads of higher educational establishments are successful in their actions; in the formation of the goal-setting attitudes, the dominant motive is the motives of achievement and power, which creates favorable conditions for the implementation of innovative educational technologies in the activities of the institution and in the educational process. It was found that if the motive of power partly depends on the motive of achievement, the power as the condition for the implementation of a personal responsibility of the head is necessary, first of all, to ensure the achievement of the goals.

Other results were obtained in the subgroup of the vice-presidents. Their goal-setting is formed based on the opinion of the members of the teaching staff of a higher educational establishment, however, it is partly blocked by the fact that they, on the one hand, need to take into account the opinion of the president and on the other – the opinion of teachers and students. At the same time, the increase in motivational and target attitudes related to interpersonal relationships among the vice-presidents in comparison with the presidents, indicates that their empathic components of the goal-setting continue to rise.

Concerning the realization of their professional life, as one of the main determinants of the goal-setting in the professional activity, it was found out that whilst setting the goals, the rates of all the heads of higher educational establishments are approximately at the level of middle and high ranges, that generally characterizes their goal-setting as conscious, directed towards the time perspective and for the implementation of innovative learning technologies.

References

Швалб Ю. (2003). Целеполагающее сознание (психологические модели и исследования). К.: Миллениум, 2003.

- Выготский Л. (1999). Мышление и речь: Психологические исследования. Изд. 5, испр. М.: Лабиринт. 352 с.
- Костюк Г. (1989). Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Видавництво: Радянська школа. Київ. 608 с.
- Леонтьев А. (2005). Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, Академия. 352 с.
- Столин В. (1983). Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ. 288 с.
- Ананьев Б. (2002). Человек как предмет познания. 3-е изд. М.; Харьков; Минск; СПб.: Питер. 282 с.
- Леонтьев Д. (1996). Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции. *Вопросы философии*, 4: 15-26.
- Duncker K. (1935). *Zur Psychologie des produktives Denkens*. Berlin: Springer.
- Tolman E. (1932). *Purposive behavior in animals and men*. New York, Century.
- Vroom V. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley. 331 p.
- Folkman S., Lazarus R. (1991). *Coping and emotion*. New York: Oxford University Press. Google Scholar.

Olena Bohucharova,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Luhansk State University of Internal Affairs named after E.O. Didorenko,
Luhansk, Ukraine,
e-mail: bogucharova_o@i.ua

WAR CRIMES IN UKRAINE-2022 AND NEGATIVE OR MALEVOLENT CREATIVITY

Keywords: malevolent creativity, negative creativity.

The problem of malevolent creativity (MC) or negative creativity (NC) among combatants is not a major theme of the psychological researches. Meanwhile many civilian objects were destroyed. The scale of sexual assaults taking place at gunpoint combatants is growing among the grim testimonies collected by investigators in Russia-Ukraine war. As a matter of fact, the manifestation of creativity positively correlates with the criminal intentions and this relationship is observed in terrorism, murder, self-harm, huge domestic violence etc. That's why a special place in contemporary applied researches must naturally belong not only to happiness, optimism, love, forgiveness, hope, humanity but also to malevolent or negative creativity. In a broader sense the dark side of many psychological phenomena, in particularly, among soldiers or combatants refers to prevention measures against terrorism and criminal military activity. Thus, creativity is realized in various types of the criminal and delinquent behavior and in the spheres of military activity too. Otherwise, the dark side of creativity must be one of mainstream trends of psychological researches in the war prevention context.

The interest of all psychologists in this phenomenon is growing. However, in the field of Ukrainian psychology this research area has not received enough

exploratory attention. Certain aspects of this phenomenon are considered in the field of related psychological issues: the development of prosociality, genesis of altruism/empathy, an efficient coping with stressful situations, the manifestation of deviant or delinquent behavior, etc. At the same time, there are some basic areas of investigating the malevolent creativity tendencies in a foreign psychological science. The first one is presented with the research concentrated on the study of the relation between the realization of one's own or somebody else's original ideas, or products of divergent thinking, or original decisions in the behavior, that harm other people (Cropley et al., 2014; Runco et al., 2019). The second one is associated with the analysis of the development and functioning of dispositional basis of MC and NC – the low level of emotional intelligence or empathy and self-regulation, low indexes of personality traits of the Big Five, negative prosocial values, behavioral characteristics of aggressiveness, deviations and threatfull social context as the predictors of the MC harm (Lee, Dow, 2011; Nouri et al., 2015). Another or third area includes the approach which can provide of investigating MC and NC as both of these phenomena are relevant to types of the situations by means of reducing the MC /NC manifestation and terrorism or war crimes prevention (Logan, 2019). It is important to stress that the creative results of MC and NC, in other words, “the innovation” remains an underdeveloped concept in terrorism and war researches at least among the scholars analyzing creativity. But moreover, while the results of the MC harm are clear to both as the idea generator and his/her victims, the results of NC cannot always be assessed and examined through the absence of the asocial or criminal intentions to cause harm.

The aim of present research is reviewing the results of the media monitoring and humanitarian expertise estimation of officially documented the cases of 25 women (they were kept in a basement and systematically raped in Bucha – the material of Ukraine ombudsman Lyudmila Denisova). They also embrace the relationship between military activity in “peaceful” spheres on the occupied territories of the russian combatants and their malevolent creativity.

The material of the research is a set of publications in the English-language websites such as: national Great Britain daily newspaper “The Guardian” and national Ukrainian newspaper “ZN, UA”. *The method* of media monitoring involves searching in both news and analytical materials information concerning russia-Ukraine war. *The method* of content analysis includes comparative analysis of thematic media activity of relevant websites during the specified 3-month war period. MC and NC peculiarities of the russian soldiers in relevant media websites are analyzed by *diagnostic methods* of humanitarian expertise.

Summarizing the results of media monitoring of a set of articles, news and analytical materials, we focus on the following most significant aspects of the theme and key words (expressions) of internet-communication from “The

Guardian” and “ZN, UA”, such as: “terrible results of russia-Ukraine war”, “the hazards of the russian soldiers”, “huge scale of sexual violence”.

Table 1

The statistical data of key words (expressions) from “The Guardian” and “ZN, UA”

Key words and expressions	Total number	
	The Guardian	ZN, UA
russia-Ukraine war in general and its terrible results	446	195
genocide, war crimes	37/235	166/182
killing of civilians and children	124	352
• victims of rape by russian soldiers, rape as a weapon, rape and sexual assault, sexual violence in Bucha too	101	231
• in total	943	1126

Note. The sample of vocabulary of media key words was formed by the method of “snowball”. The criteria for selecting words were the frequency of their use.

The most common theme and key words (expressions) of “The Guardian” used to represent russia-Ukraine war are thematic components such as “terrible russia-Ukraine war results” (446 expressions), “genocide/ war crimes” (272), “the hazards of the Russian soldiers” (124), “huge scale of sexual violence” (101). Thematic components in “ZN, UA” are “killing of civilians and children” (352), “genocide/ war crimes” (348), as well as “victims of rape” (231). The hazards of the war are depicted in total 943/ 1126 media materials, “The Guardian” / “ZN, UA” accordingly. In general the expressions used by “The Guardian” are less specific than “ZN, UA” ones in axiological direction and aggression against Ukraine. At the same time, these media data also demonstrate the manifestation of hostility, aggression, negative emotional psychic states, criminal behavior, low moral identity of russian combatants and the relationship between military activity in “peaceful” spheres of russian soldiers and their MC harm.

As to estimation ratings of humanitarian expertise of malevolent (negative) creativity, there are some personality’s features that were represented by internet-communication of “The Guardian” and “ZN, UA” in russian-Ukrainian war. They are on the behaviour and social context level: a lot of facts of destroyed schools, hospitals or other civilian objects and unnecessary marauders, the rapes of parents committed in front of children or vice versa, the rapes of women and their brutal killing after that, the massive acts of gang-rapes and a big number of tortures of men/ boys among alleged murdered victims. As a result of carried out analysis and the humanitarian expertise the author has concluded that these inhumane acts in “peaceful” spheres of non-military activity of russian combatants have been mediated with the “malevolent” creativity in the behavior. Thus, solving

ethically sensitive problems to various military activities in the format of the restraining or preventing of malevolent (negative) creativity manifestation in the war, we shouldn't forget that the issues of diagnostics and predictors of the implementation of evil "original" solutions in criminal military behaviour are remained unresolved. That's why further development of modern Ukrainian psychological science is in the legal field and during trainings of others practical psychologists should become an example of the moral and ethic personality and ethical behaviour.

References

- Cropley D.H. [et al.]. Person Perceptions of Malevolent Creativity: The Good, the Bad, and the Ambiguous. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2014, vol. 8 (4), 1–20.
- Lee S., Dow G. Malevolent Creativity: Does Personality Influence Malicious Divergent Thinking? *Creativity Research Journal*, 2011, vol. 23, 73–82.
- Logan M.K., Ligon G.S., Derrick D.C. Measuring Tactical Innovation in Terrorist Attacks. *The Journal of Creative Behavior*, 2019, 1–14. DOI:10.1002/jocb.420
- Nouri R. [et al.]. Social context: Key to Understanding Culture's Effects on Creativity. *Journal of Organizational Behavior*, 2015, vol. 36, 899–918. DOI:10.1002/job.1923.
- Runco M., Beghetto R.A. Primary and Secondary Creativity. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 2019, vol. 27, 7–10. DOI:10.1016/j.cobeha.2018.08.011.

Вікторія Сичова,

доктор наук у сфері держуправління, професор,
професор кафедри соціології управління та соціальної роботи,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
Харків, Україна,
e-mail:vvs2679@ukr.net

ПРОТИДІЯ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛЬСТВУ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ В СИСТЕМІ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Ключові слова: протидія сексуальному насильству, російсько-українська війна, система громадського здоров'я України.

Широкомасштабна агресія Російської Федерації проти України з 24 лютого 2022 р. супроводжується масовим характером фактів сексуального насильства над цивільними громадянами України (400 за першу половину квітня) з боку російських військових (Invaders raped 400 children and adults..., 2022). Фізичний і психічний стан постраждалих особливо від групових зґвалтувань, сексуальних нападів із використанням зброї, зґвалтувань на очах дітей/батьків; відсутність доступу до ліків, медичної і психологічної допомоги; примусова вагітність підбивають систему громадського здоров'я. Вищезазначене спричиняє сильний фізичний і психологічний вплив на жертв і свідків; зменшення тривалості життя (зокрема, через суїциди) та

народжуваності у жертв зґвалтувань фертильного віку; здорожчання лікування від хвороб; погіршення умов життя та глибоку дестабілізацію в суспільстві; зростання стресових станів; збільшення державних витрат на документування, розслідування сексуального насильства у військовому конфлікті. За умов, коли 20% української території станом на червень 2022 р. є тимчасово окупованими, актуалізується питання протидії сексуальному насильству в системі громадського здоров'я України.

Мета дослідження – обґрунтувати, що протидія сексуальному насильству в умовах російсько-української війни є невід'ємною складовою та сприяє розвитку стійкості системи громадського здоров'я України.

Сексуальне насильство в умовах війни – не лише кримінальний злочин, а й порушення міжнародного гуманітарного права. Враховуючи згубні наслідки сексуального насильства з боку російських військових, з березня 2014 р. в Україні стала складатися система протидії сексуальному насильству. З 14 березня 2014 року, на запрошення Уряду України, Генеральний Секретар ООН погодив розміщення Моніторингової місії ООН з прав людини в Україні для здійснення відповідного моніторингу, виявлення проблем і ризиків. Міжнародний Протокол із документування та розслідування сексуального насильства в конфлікті, запроваджений у червні 2014 року, двічі був опублікований українською мовою для використання юристами, поліцейськими, медичними працівниками, неурядовими організаціями, щоб збирати докази, розслідувати злочини та сприяти посиленню судових переслідувань (International Protocol..., 2017). Національний план дій із виконання Резолюції Ради Безпеки ООН 1325 «Жінки, мир, безпека» (у 2016 р. та 2020 р.) містить серед головних завдань надання допомоги та реабілітації постраждалих від сексуального насильства, пов'язаного з військовим конфліктом. З квітня 2022 р. за підтримки ЮНІСЕФ розпочала роботу спеціальна телефонна лінія Уповноваженого з прав людини для надання психологічної допомоги. У рамках співробітництва між Урядом України та ООН планується створення спеціалізованих центрів надання допомоги громадянам, які постраждали від сексуального насильства під час російського вторгнення, мобілізації необхідних ресурсів та напрацювання єдиної методології роботи в таких центрах (Ukraine expands cooperation with UN..., 2022).

У дослідженні пропонуємо формувати соціальну, правову компетентності у виконавців Національного плану дій з виконання Резолюції Ради Безпеки ООН 1325 «Жінки, мир, безпека», поліцейських, медичних працівників представників громадських об'єднань; а також дієвий механізм ідентифікації та моніторингу потенційних викликів соціальній безпеці (сексуальне насильство); грамотно інформувати населення про них, що сприятиме модернізації та розвитку стійкості системи громадського здоров'я.

References

- Invaders raped 400 children and adults in the temporarily occupied territories – Denisova (2022). *Ukrinform*, April 27. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3468477-na-timcasovo-zahoplenih-teritoriah-zagarbniki-zgvaltuvali-400-ditej-i-doroslih-denisova.html> [in Ukrainian]
- International Protocol on the Documentation and Investigation of Sexual Violence in Conflict (2017). *Best Practice in Documenting Sexual Violence as a Crime or Violation of International Law* / S. Ferro Ribeiro, D. van der Straten Pontos on behalf of the UK Foreign Office: 2-nd Ed., March. 328 p. URL: https://womenua.today/UWC-library/unwomen/37-International_Protocol_2017_2nd_Edition_UKR.pdf [in Ukrainian]
- Ukraine expands cooperation with UN on prevention and effective response to sexual violence during the war (2022) / Ministry of Internal Affairs: Website, May 3. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/ukrayina-rozshiryuye-spivpracyu-z-oon-shchodo-zapobigannya-ta-efektivnogo-reaguvannya-na-seksualne-nasilstvo-pid-chas-vijni-mvs> [in Ukrainian]

Наталя Мілорадова,

доктор психологічних наук, професор,
кафедра педагогіки та психології, факультету №3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
Харків, Україна
e-mail: natashaM69@ukr.net

ТЕХНІКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ (МАК)

Ключові слова: особистісні ресурси, життєстійкість, техніки відновлення ресурсів, метафоричні асоціативні карти, техніки роботи.

Невід'ємною складовою ефективності та якості сучасного життя є навички відновлення та поповнення особистісних ресурсів. Саме ресурси дозволяють людині бути енергійними, активними, впевненими у собі та щасливими. Психологічні ресурси це якраз ті емоції, які ми відчуваємо, коли дозволяємо собі похвалити себе, проаналізувати власну поведінку та побачити власні перемоги.

За визначенням С. Хофболла, ресурси – це особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності). Однією з найбільш розповсюджених класифікацій ресурсів є класифікація С. Хобфола, відповідно якої, ресурси включають: 1) матеріальні об'єкти (дохід, житло, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка, родина, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності, система

вірувань); 3) психічні та фізичні стани; 4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для подолання трудних життєвих ситуацій та досягнення особистісно значущих цілей (Hobfoll, & Lilly, 1993).

Саме навички, що допомагають людині знайти, актуалізувати, провести ревізію, швидко «достати» та ефективно використати відповідний ресурс при зустрічі зі стресовою ситуацією є складовою особистої життє- та стресостійкості.

В арсеналі сучасної практики психологічної допомоги використовуються різноманітні методи та підходи, що забезпечують досягнення поставлених цілей. Протягом останніх десятиріч був створений новий унікальний інструмент роботи – «Метафоричні асоціативні карти», що застосовується психологами, психотерапевтами, бізнес-тренерами, коучами, як в особистих цілях (самопізнання, саморозвиток, поліпшення взаємин з оточуючими) так для роботи з клієнтами. Метод був створений в Німеччині і розвивався в Ізраїлі протягом останніх тридцяти років. Поява перших карт пов'язана з іменами Елі Рамана, Морітца Егетмейер та Джо Шліхтера. На теперішній час МАК вже впевнено зайняли своє місце серед психологічних інструментів, що використовують фахівці допомагаючих професій.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це картинки, розміром з гральні карти, без закріплених стійких значень і інтерпретацій. Серед них є карти із зображенням пейзажів, різноманітних життєвих ситуацій, людей, казкових персонажів, тварин, фігур, абстракцій. Підходи до їх класифікації, як і правила, механізми та алгоритми роботи з ними, ґрунтовно розглянуто нами у книзі «Метафоричні асоціативні карти в роботі практичного психолога: методика і практика» (Ророва, Miloradova, 2018).

Метафоричні карти застосовуються для пошуків вирішення актуальних проблем, для створення відповідної обстановки для справжнього, глибокого міжособистісного контакту. Карти інтернаціональні, тому сприймаються представниками багатьох культур, підходять для роботи з клієнтами різного віку. Вони також можуть використовуватися для проведення як групової так і індивідуальної роботи; для вирішення проблем сімейних відносин, розв'язання внутрішніх конфліктів, роботи з втратою, травмою та наслідками психотравми (Ророва, Miloradova, 2018). Крім того, застосування карт сприяє розширенню знань про себе та навколишній світ; розвитку уяви та креативності; знаходженню рівноваги між тілом, душею та розумом; проживанню критичних ситуацій та знаходженню стратегій виходу з них; сприяють усвідомленню свого особистісного міста та шляху у житті та інше. Використання цього інструменту надає можливість працювати відразу з емоційною, ментальною та тілесною сферою клієнта. Робота з метафоричними картами створюють безпечну обстановку, яка сприяє обміну думками, вільному від оціночних суджень.

Незважаючи на специфіку різних колод, що задається характером взаємодії клієнта з картами за функцією (естетична, розважальна,

допомогаюча, активізуюча та ін.), кожна з них має потенціал допомоги у пошуку та ревізії особистісних ресурсів. Особистого значення набувають так звані ресурсні колоди, що сприяють встановленню оптимального рапорту між клієнтом та консультантом, визначають напрямки побудови позитивного психологічного клімату в групі та можуть вирішити проблему організації відпочинку та дозвілля.

До основних форм роботи з ресурсними колодами можна віднести такі:

- робота з актуальними матрицями (SMART, SCORE, GROW, Матриця Езенхауера, квадрат Декарта, колесо життєвого балансу, трикутник Карпмана, вікно Джохарі та інші актуальні матриці) та розкладками (лінійні, структурно-функціональні, символічні та ін.);

- складання групових та індивідуальних історій;

- домальовування (місце сили та спокою, безпечне місце та ін.);

- створення індивідуальних та групових колажів та мандал;

- доповнення так званих базових та тематичних колод;

- розважальні ігрові форми;

- використання у проведенні соціально-психологічного тренінгу, трансформаційних та психологічних іграх, генограмній роботі, коучінгу та ін.

Надаємо приклад ресурсної техніки із застосуванням карт М. Егетмейера (Saga, Mythos, 1001, SHEN HUA, Morena, Habitat, Ecco, Claro). Техніка спрямована на стабілізацію сімейного ресурсного поля, створення індивідуальних та сімейних захисних якорів, проводиться наприкінці сімейного консультування. Активізація взаємопідживлюючих позитивних енергій здійснюється за допомогою арт-терапевтичних технік із використанням карт *Mythos* або *Morena* та *Claro*:

- психолог пропонує партнерам намалювати на картах з колоди *Claro* свій особистий символ захисту та продемонструвати один одному із поясненнями;

- наступним етапом техніки є робота з колодами *Mythos* або *Morena*. Консультант пропонує обрати відкритим способом по одній карті-символу з колоди, відповідаючи на запитання: «Що для мене означає гармонія у взаємовідносинах?»

- після обговорення обраних карт, психолог пропонує розмістити їх в центрі листа А-3 та разом домальовувати, використовуючи весь простір папери. Засоби малювання (фарби, олівці, крейду, фломастери та ін.) партнери обирають самостійно;

- після обговорення картини-символу сімейного ресурсного поля гармонійних взаємовідносин, партнери забирають його с собою для розміщення у квартирі.

Таким чином, метафоричні асоціативні карти мають всі переваги проєктивних методів, суттєво розширюючи інструментальний арсенал

фахівців допомагаючих професій. Метафоричність зображень МАК допомагає клієнту розглянути проблему на відстані, дисоційовано та символічно, що знижує рівень супротиву та дозволяє безпечно обійти захисні механізми. Базуючись на умовах створення атмосфери безпеки та довіри, метафоричні асоціативні карт сприяють відкриттю доступу клієнта до особистого ресурсного потенціалу.

References

- Popova G., Miloradova N. (2018) *Metaforicheskie assotsiativnyie kartyi v rabote prakticheskogo psihologa : metodika i praktika*. 286 s.
- Hobfoll S. E., Lilly R. S. (1993) *Resource conservation as a strategy for community psychology*. Journal of Community Psychology. № 21. P. 128–148.

Василь Яблонський,

доктор історичних наук, доцент, завідувач кафедри міжнародних відносин та міжнародного права, Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна,
e-mail: v.yablonskyi@kubg.edu.ua

ПРІОРИТЕТИ УКРАЇНСЬКО-ПОЛЬСЬКИХ ДВОСТОРОННІХ ВІДНОСИН У КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ У ЛЮТОМУ-ЧЕРВНІ 2022 РОКУ

Ключові слова: українсько-польські відносини, російсько-українська війна 2022 року, новий оборонний союз.

Російська агресія проти України в 2014 році стала одним з перших сигналів щодо змін у світовій системі міжнародних відносин. Кардинально ситуація змінилася з 24 лютого 2022 року з початком повномасштабної агресії Російської Федерації проти України. Нічим не вмотивована і не спровокована розв'язана Кремлем війна змусила світ докорінно переглянути проблематику дотримання міжнародного права його суб'єктами, діяльності міжнародних організацій, безпекової політики та двосторонніх відносин між країнами.

На тлі цієї кризи, не вдаючись до історії питання, необхідно відзначити важливість сучасних українсько-польських двосторонніх відносин. Можна констатувати, що вони вийшли на якісно новий рівень і демонструють взірць ефективного протистояння агресорові, творення нових елементів європейської і світової безпеки. Відданість України та Польщі неухильному дотриманню міжнародного права, особливо дотримання принципів Статуту ООН у своїх відносинах із зовнішнім світом, повага до людської гідності, свобода, демократія, рівність, верховенство права та дотримання прав людини творять підґрунтя для подальшої співпраці, як двосторонньої, так і в межах Європейського Союзу.

Мета дослідження – проаналізувати пріоритети української та польської зовнішньої політики під час найбільшого європейського воєнного конфлікту після закінчення Другої світової війни.

Пріоритетні цілі України в цій ситуації полягають у відстоюванні свого суверенітету військовим шляхом (перемога у війні) та членство в Європейському Союзі. Шлях до останнього значно скоротився через трагічні події пов'язані із повномасштабним російським вторгненням. Зрештою, ці два пріоритети тісно пов'язані із собою, оскільки перемогти Росію у воєнному протистоянні, маючи обмежені воєнні, матеріальні та фінансові ресурси, можна лише за умови потужної зовнішньої підтримки.

Польські пріоритети суголосні з українськими у цій царині міжнародних відносин, оскільки у Варшаві прекрасно розуміють ті загрози, які несе для Польщі гіпотетична окупація України Російською Федерацією. Використання «вікна можливостей», створеного цією війною, великою мірою залежатиме від зовнішньої політики Польщі (Główne cele polskiej polityki..., 2022). Підтримуючи Україну, Польща намагається також посилити свої позиції в ЄС; нагадати про себе як про регіонального лідера; разом з партнерами створити новий оборонний союз в Європі, дружний до НАТО.

Створення військового блоку на східному фланзі НАТО за участю Великої Британії, Польщі, України, Литви, Латвії та Естонії лише зміцнить оборонний потенціал колективного Заходу. Крім того, це дозволить певною мірою обійти спротив частини держав старої Європи щодо членства України в НАТО в найближчій перспективі. Цій ініціативі вже висловили підтримку Сполучені Штати, представниця яких наголосила, що її держава підтримує формати партнерських відносин, які дозволяють наростити потенціал НАТО (US are not against..., 2022).

Польща, підтримуючи Україну у війні, бере активну участь у форматі «Рамштайн», надає різні види озброєнь на платній та безоплатній основі, адвокатуює інтереси України у процесі отримання кандидатського статусу на членство в Європейському Союзі (Duda goes on tour to EU..., 2022), надає економічну, соціальну та гуманітарну допомогу Україні та її громадянам. Все це разом створює міцне підґрунтя для союзницьких відносин між двома країнами та створення нового «центру сили» на сході Європи в найближчому майбутньому.

References

- Główne cele polskiej polityki zagranicznej po 24 lutego 2022 r. (2022). *Witryna Wiejska*, Kwiecień 21. URL : <https://witrynawiejska.org.pl/2022/04/21/live-22-kwietnia-godz-1800-glowne-cele-polskiej-polityki-zagranicznej-po-24-lutego-2022-r-adam-jelonek-jerzy-marek-nowakowski>
- US are not against the union of Ukraine, Britain, Poland and the Baltic states (2022). *Ukrinform*, June 15. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-polytics/3507012-stati-ne-proti-souzu-ukraini-britanii-polsi-ta-krain-baltii.html> [in Ukrainian]

Duda goes on tour to EU countries to persuade Ukraine to join EU candidate Source (2022).
Цензор.НЕТ, June 8. URL : <https://censor.net/en/n3346770>

Olena Vlasova,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Developmental Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv,
e-mail: vlalit@ukr.net

Lilia Sirokha,

PhD student, Assistant
of the Department of Developmental Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv
e-mail: lilia-d@ukr.net

TELEPHONE COUNSELING AS A TYPE OF PSYCHO-SOCIAL SUPPORT OF UKRAINIANS DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE

Keywords: telephone counseling, psycho-social support.

The war has a catastrophic impact on human health and well-being. Studies have shown that military conflicts cause greater mortality and disabilities than any major disease (Betancourt, Keegan, Farrar & Brennan, 2020). The war destroys communities and families and often violates the development of social and economic picture of nations. At the same time, among the consequences of war, one of the most significant is the impact on the mental health of the civilian population.

The situation of hostilities and war is not new in the world, some aspects of this topic have already been studied by different scientists. However, taken into account the dynamic of changes in the nature of social relations, as well as the harm and negative impact that the war on the health and mental state of a person, research on providing psychological assistance and support to all categories of people living in the war is extremely relevant nowadays. Combined effects of war, torture and repression often extend to civilians who are not military, especially for those who got into the war zones or temporary occupation. Women suffer more than men. Other vulnerable groups are children, the elderly and people with disabilities. The prevalence levels of such consequences are related to the hardness of trauma in a person and the presence of physical and emotional support for him (Betancourt, Keegan, Farrar & Brennan, 2020).

Murthy and Lakshminarayana (2006) analyzed all studies on the mental health of children conducted in such areas of armed conflict as Afghanistan, Balkans, Cambodia, Chechnya, Iraq, Israel, Lebanon, Palestine, Randa, Sri Lanka, Somalia and Uganda. They came to the conclusion that psychological trauma

caused by war have long-term consequences for the child's psyche: the longer the conflict, the more serious the symptoms (Murthy, & Lakshminarayana, 2006; Jensen, & Shaw, 1993).

Since 24.02.2022, the military aggression on the territory of Ukraine started from the side of Russia, resulting that more than 6 million people (mostly women, children, elderly) were forced to leave abroad, another 8 million are temporarily displaced persons within the country itself (Situation in Ukraine). Millions of people were forced to look for a shelter, a fairly large proportion of the population of Ukraine have become internally displaced persons and were forced to get used to new living conditions: to constant danger, uncertainty, deterioration of living standards, destruction. The biggest number of people who left was women, children, the elderly, people who had some health problems. Besides, even after the hostilities in Ukraine will end, a certain number of populations will experience symptoms of post-traumatic stress, disappointment, difficulty in adaptation, anxiety disorders and will also need psychological aid and support. The World Health Organization (WHO) states that in situations of armed conflict: “About 10 percent of people who experience traumatic events will have serious mental health problems, and another 10 percent will have such behavior that will interfere with their ability to function effectively“ (World Health Organization). Therefore, psychological assistance in Ukraine is now of particular importance in the conditions of increased stressful environment and reducing the adaptive capacity of people due to a constantly existing threat to life and safety.

During the quarantine of Covid-19, when a large number of populations around the world were in difficult psychosocial conditions, telemedicine and telephone counseling, psychological counseling on-line have received a wide spread. The availability and popularity of Internet technologies increases the capabilities of the population to psychological assistance. Telephone counseling is an alternative source of psychological assistance in cases where traditional psychological counseling is not available or impossible. Therefore, in Ukraine, dozens of crisis telephone care lines for Ukrainians, who are experiencing all the horrors of war have been created in Ukraine by professional mental health specialists. Crisis telephone care lines are services that provide emergency psychological care on the phone. They are considered to be a form of psychoprophylactic work, social and therapeutic assistance, addressed to persons who are in crisis. Telephone counseling is a form of professional psychological service, in the process of which the person who sought for help shapes the ability to solve psychological problems that arise in his life, and receives the necessary psychological support, as well as information that allows becoming more aware of yourself and your social environment (Dub, 2019) Telephone counseling gives the client the opportunity to seek help from anywhere, at a comfortable time for him.

Crisis lines have always been an important component in the field of health care. In a number of foreign countries different studies have been conducted on the effectiveness of crisis lines – most people were satisfied with the help they received. Thus, it can be stated that telephone consulting services play a supportive role in situations of individual personality crisis (Gould, Kalafat, Harrismunfakh, et al., 2007; Pollock, Armstrong, Coveney, et al., 2010).

In the wartime, which our country is currently going through, their importance and need has increased. If earlier the main purpose of all crisis lines was to prevent suicide among the population, during the war with the help of telephone counseling, specialists have to listen and provide people with first psychological aid, facilitate the crisis states of people, help them to cope with panic attacks, to reduce the level of anxiety, and sometimes help a person to make an important decision, for example, to leave the dangerous territory that the enemy encroaches and go to a safe place.

In recent years, the arsenal of traditional telephone support has been expanded, and today it includes new technologies, such as e-mail, forums on the Internet and text messages, Viber, Telegram, Zoom and others. Taken into account the high level of digitalization of Ukrainians, especially among young people and middle-aged people, providing psychological assistance through telephone communication and online greatly expands the coverage of the population and the capabilities of such service. This format is significantly different from the previously existing telephone counseling method, as modern telephone and computer programs allow to conduct psychological sessions on-line, which significantly improves their effectiveness. Of course, on-line consultation may not always be sessions in the full sense, but it creates the opportunity for the client to feel help and support, to find benchmarks to move on.

Another significant advantage of psychological telephone counseling is absence of geographical limitations, that is, counseling is available for all users wherever they are. This is extremely important for those Ukrainians who have been forced to go abroad, do not know or know little the language of the country of staying, but who need psychological support and assistance no less than those who have remained in Ukraine.

Everyone, regardless of status, social status, material wealth, can use telephone counseling services. Besides, confidentiality and anonymity is another undeniable benefit of such service. Everyone is able to receive professional psychological assistance without reporting their location. Even Ukrainian military men use such a service, because this format enables a person to speak freely about their problems and difficult situations.

Considering the above, it can be summarized that distance counseling through phone and other communications is an effective means of assisting victims of hostilities. Taken into account the importance of such activities, the

methodological and legal aspects of providing quality psychological support and assistance to the population of Ukraine during military time with the use of remote communications remain relevant and need further development.

References

- Betancourt T. S., Keegan K., Farrar J. & Brennan R.T. (2020). The intergenerational impact of war on mental health and psychosocial wellbeing: lessons from the longitudinal study of war-affected youth in Sierra Leone//Conflict and Health volume 14, Article number: 62.
- Murthy, S.S. and R. Lakshminarayana. (2006) Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry* 5(1):25-30.
- Jensen, P. S., & Shaw, J. (1993). Children as victims of war: Current knowledge and future research needs. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 32(4), 697-708.
- Situation in Ukraine. <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>.
- World Health Organization. Resolution on health action in crises and disasters. Geneva: World Health Organization; 2005. https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Resolution+on+health+action+in+crises+and+disasters&publication_year=2005&.
- Dub V. (2019). Activity of the Trust Phone: Methodical materials for practical classes. Drohobych: Editorial and Publishing Department of Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University.
- Gould, M.S., Kalafat, J., Harrismunfakh, J.L., et al. (2007), "An evaluation of crisis hotline outcomes. Part 2: Suicidal callers", *Suicide Life Threat Behav*, Vol. 37 No. 3, pp. 338-352.
- Pollock, K., Armstrong, S., Coveney, C, et al. (2010). An evaluation of Samaritans e-mail and telephone emotional support service. University of Nottingham, Nottingham, UK.

Oksana Sergieienkova,

Dr hab, Professor,

Kierownik Katedry Psychologii Osobowości

i Praktyk Społecznych, Instytut Nauk Humanistycznych,
Kijowski Uniwersytet im. Borysf Grinchenki, Kijów, Ukraina

Tetiana Yablonska,

Dr hab, Professor Nadzwyczajny, Wydział Psychologii,

Narodowy Uniwersytet im. Tarasa Szewczenki w Kijowie, Kijów, Ukraina,

e-mail: t_yablonska@ukr.net

POMOC PSYCHOLOGICZNA OSOBOM WEWNĘTRZNIE PRZESIEDLIONYM: DOŚWIADCZENIE OSTATNICH LAT I NOWE REALIA

Słowa kluczowe: osoby wewnętrznie przesiedlone, pomoc psychologiczna.

Trwająca od 2014 roku rosyjska agresja militarna na Ukrainę nadal ma negatywny wpływ na życie milionów Ukraińców. Według ONZ, od 24 lutego do maja 2022 r., liczba uchodźców z Ukrainy do innych krajów przekroczyła 6 mln, a liczba osób wewnętrznie przesiedlonych, według Międzynarodowej Organizacji

ds. Migracji, wyniosła około 8 milionów. W tej wojnie ludność cywilna stała się jednym z celów wroga. Ze względu na brutalność i masowość zbrodni wojennych, skalę zniszczeń, dużą liczbę ofiar i przesiedleńców wewnętrznych, problem udzielania pomocy psychologicznej ludności jest bardzo dotkliwy.

Ukraińscy psychologowie wypracowali technologie pomocy psychologicznej osobom wewnątrznie przesiedlonym, pracując z przesiedleńcami z Donbasu od 2014 roku, jednak ze względu na znaczny wzrost skali problemu istnieje potrzeba szybkiego przeszkolenia dużej liczby specjalistów w tych technologiach i organizacji pomocy lokalnej. W większości w pierwszych miesiącach wojny pomoc ta była udzielana przez organizacje wolontariackie, służby psychologiczne w placówkach oświatowych, służby socjalne. Istnieje znaczne wsparcie międzynarodowej społeczności zawodowej w szkoleniu psychologów ukraińskich w zakresie skutecznych technologii pomagających ofiarom wojny.

Osoby przesiedlone, z których wiele jest kobiet z dziećmi, osób starszych były zmuszone do opuszczenia swoich domów i deprivacji społecznej, znajdują się w sytuacji braku bliskich, pracy, przyjaciół, co prowadzi do szeregu problemów zarówno na poziomie psychologicznym, jak i psychopatologicznym. Nawet jeśli osoba nie ma traumatycznych doświadczeń, przeprowadzka do nieznanego miejsca jest stresująca, jej przeżycie zależy od indywidualnych cech psychicznych, ale nawet osoby najbardziej odporne na stres mogą wykazywać związane ze stresem objawy: zaburzenia snu i odżywiania, uwagi i pamięci (trudności z koncentracją i przełączaniem uwagi, nawiedzające wspomnienia, selektywne zapominanie), trudności emocjonalne (emocjonalne „odrętwienie” lub „huśtawki”, depresja lub drażliwość). Strach, depresja, izolacja, zwątpienie w sobie, brak perspektyw rozwoju, konflikty to tylko niektóre z problemów, z jakimi borykają się osoby wewnątrznie przesiedlone (Roberts, Makhashvili, Javakhishvili, 2017).

Jednym z ważnych obszarów pracy psychologa w czasie wojny jest udzielanie pierwszej pomocy, co pozwala na zapobieganie PTSD. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia zarówno dorośli, jak i dzieci doświadczają stresu emocjonalnego, niepokoju, co prowadzi do zaburzeń psychicznych. Osoby, które znalazły się na terenie działań wojennych lub przeżyły traumatyczne doświadczenia przemocy, ucieczki przed ostrzałem i okupacji, często potrzebują specjalistycznej pomocy. Wiele z nich z powodu stresu traumatycznego jest zagrożonych rozwojem PTSD, oznakami czego są *flashbacki*; unikanie pewnych miejsc, rzeczy; zwiększona pobudliwość lub lęk, negatywne myśli; trudności adaptacji, koszmary i wspomnienia, poczucie izolacji, drażliwość, depresja i lęk (Yablonska, Dembytska, Vus, 2017). Objawy tych zaburzeń częściej występują u kobiet niż u mężczyzn.

Osobnym obszarem pracy jest pomoc psychologiczna dzieciom, u których traumatyczne wydarzenia mogą spowodować zahamowanie rozwoju osobistego (Fomina, 2015). Częstymi objawami u dzieci z traumą psychiczną są trudności w

separacji; zaburzenia snu; naruszenie komunikacji z rodzicami i rówieśnikami; obniżenie poziomu procesów poznawczych; pojawienie się obsesyjnych myśli, czujności i podejrzliwości; pojawienie się lęków; zwiększony poziom lęku, możliwa panika, poczucie winy. Niestabilność emocjonalna, niska samokontrola, sztywność, konformizm są również charakterystyczne dla dzieci z zespołem stresu pourazowego.

Większość nowoczesnych podejść obejmuje następujące etapy pomocy psychologicznej ofiarom:

1. Budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez łagodzenie stresu emocjonalnego i fizycznego, osłabianie sztywnych mechanizmów obronnych, które powstały w wyniku kryzysu. Na tym etapie można zastosować pracę z ciałem.
2. Przywrócenie i wzmocnienie zasobów psychologicznych jednostki. Skuteczne jest stosowanie arteterapii, które pomagają rozładować wewnętrzne napięcia, wzmacnia naturalne mechanizmy obronne psychiki i będzie podstawą efektywnej pracy ze stanami negatywnymi.
3. Korekta negatywnych doświadczeń związanych ze stresorami, stwarzanie warunków do ich symbolicznego lub bezpośredniego opracowywania. Wskazane jest stosowanie terapii gier, zorientowanej na ciało terapii, arteterapeutycznych metod.
4. Aktywacja naturalnych mechanizmów samoleczenia człowieka, adaptacja do nowych okoliczności. Ważne jest poszerzanie sfery zainteresowań, wzmacnianie więzi społecznych, szczególną uwagę należy zwrócić na proces adaptacji osób wewnętrznie przesiedlonych w nowym środowisku.

References

- Roberts B., Makhashvili N., Javakhishvili D. (2017). Hiding the consequences of the conflict. Mental health problems of internally displaced persons and access to psychological assistance in Ukraine [Скрытие последствия конфликта. Проблемы психического здоровья внутренне перемещенных лиц и доступность психологической помощи в Украине] <https://www.international-alert.org/wp-content/uploads/2021/08/Ukraine-Hidden-Burdens-Conflict-IDPs-RU-2017.pdf> (in Ukrainian)
- Fomina K. Assistance to children from the anti-terrorist operation zone [Допомога дітям із зони АТО]. *Social pedagogue*. 2015. № 6. pp. 17–21. (in Ukrainian)
- Yablonska T., Dembytska N., Vus V. (2017). Social-psychological adjustment of ex-servicemen to civilian life / *Social Welfare*. Vol 1, 7: 168-177. DOI: <http://dx.doi.org/10.21277/sw.v1i7.285>
- Psychosocial assistance to internally displaced children, their parents and families with children from eastern Ukraine: a guide for practitioners of the social sphere [Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери] / Melnyk LA etc. ; for ed. Volynets LS K .: Kalita Publishing House LLC, 2015. 72 p. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/pos-bnik-shhodo-psixosocz-alno-dopomogi.pdf> (in Ukrainian)

Ольга Гульбс,

доктор психологічних наук, професор кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет
імені П.Г. Тичини, Умань, Україна,
e-mail: 1960.09.05m@gmail.com

Валерій Лантух,

доктор історичних наук, професор кафедри
краєзнавчо-туристичної роботи, соціальних і гуманітарних наук,
Українська інженерно-педагогічна академія,
Харків, Україна

Алла Лантух,

кандидат філософських наук, доцент кафедри
соціально-гуманітарних наук та біометричних наук,
ПВНЗ «Харківський інститут медицини та біомедичних наук»,
Харків, Україна
e-mail: lantuhap@gmail.com

СТРЕС У ВЕКТОРІ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Ключові слова: соціальне здоров'я, стрес, особистість, кризові ситуації.

Соціальне здоров'я – це дуже об'ємна дефініція, яка характеризує стан організму, що визначає здатність особистості контактувати із соціумом. За класифікацією Роббінса, чинники, що впливають на здоров'я – це: спосіб життя; стан навколишнього середовища; біологічні чинники; обсяг і якість медичної допомоги. Домінуюче положення серед них займає спосіб життя (Robbins, 2016). Тісно пов'язаним із соціальним здоров'ям особистості у суспільстві є вміння долати стрес. В медичну практику поняття стресу ввів фізіолог Г.Сельє, запропонувавши універсальну теорію стресу, зокрема аксіому: «Усі хвороби від стресу!» В сучасній науці стрес розуміється як захисна реакція організму на деструктивні життєві обставини, яка спрямована на підвищення опірності організму до будь-яких впливів і носить захисно-приспосовний характер. За Г. Сельє, адаптаційний синдром починається із стадії тривоги, під час якої у відповідь на перший шок мобілізуються захисні системи організму. У результаті організм отримує опірність не тільки до фактору стресу, але і до інших факторів (Selye, 1956).

Сьогодні стрес розуміється як деструкція, неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, а також відповідна реакція нервової системи. Тому стрес впливає на організм людини. Виразки, серцево-судинні хвороби, нервові виснаження – основне коло хвороб, які викликані стресом, а сьогодні реакцією на екстремальні ситуації (бомбардування, повітряна тривога, війна). Медичні дослідження доводять, що нервово-психологічні чинники грають значну роль при зародженні деяких видів виразки, від яких страждає людина. Дослідники вважають, що стрес

сприяє розвитку практично всіх відомих хвороб (кардіологічних, терапевтичних, неврологічних): гормони, що виділяються організмом у цьому стані, ослаблюють імунну систему, а це прямий шлях до захворювання.

Стресу піддаються багато людей у кризових ситуаціях особливо сьогодні, коли Україна знаходиться у стані війни. Так, в Україні за 100 днів війни мільйони людей стали переселенцями, багато людей потребують гуманітарної допомоги, постраждала значна кількість дітей, гинуть українські захисники. Це спричиняє перманентний стрес серед мешканців України, коли стрес переходить у свою потужну стадію, не відпускаючи особистість, не дозволяючи їй розслабитися і збалансувати свій психологічний стан.

Англійський етнограф Б. Маліновський уважав, що є ситуації, коли люди перебувають в емоційному стресі. Усі негаразди середовища здійснюють вплив на організм у комплексі, але все ж основна причина «хвороби сторіччя» – різні емоційні зсуви, які виникають у результаті стресів – нервових перенавантажень при дії надзвичайних обставин. Стреси здатні зруйнувати не тільки психіку, але й роботу внутрішніх органів людини. До центрів, які знаходяться у головному мозку, надходять імпульси як ззовні, через органи відчуттів, так і зсередини, від різних внутрішніх органів. Отже, зіпсувати настрій можуть і поганий сон, і погана навколишня ситуація. Нервово-емоційне напруження порушує спокій людини і призводять до розвитку неврозів. Ті, хто страждають на невроз, мають головний біль, слабкість, безсоння, втому, неприємні відчуття внутрішніх органів, вони дратівливі, незадоволені собою, розсіяні. Першопричина неврозів – стреси, тож створення гарного настрою є найбільш дієвою мірою профілактики нервових хвороб. За дослідженнями лікарів, люди оптимістичного складу характеру рідше хворіють, хвороби протікають у них легше.

Низка дослідників пропонують наступні заходи з подолання стресових ситуацій. Ця методика концентрується на п'яти принципах:

- зберися, тобто вміти включитися повністю у справу, щоб для зайвого у свідомості не залишилося місця;
- виключися, тобто це висока концентрація уваги, яка спрямована на вихід із напруження;
- не злися, бо людина концентрує при цьому свою увагу не на причинах, а на наслідках невдач, що губить здатність до здорового глузду;
- мобілізація усіх життєвих сил на нейтралізацію стресу;
- не розслабляйся, бо це погіршує контроль за точністю руху, а звідси помилки, що може призвести до невдачі (Shvalb, 2003).

Проте суспільство перманентно продукує увесь час стресові ситуації. На даний час це пандемія, війна, особисті проблеми. Тому стрес завжди буде в житті людини, тож їй треба вибудувати захисну стратегію від стресу.

Таким чином, сучасні соціальні обставини в Україні, в Європі та усьому світі у зв'язку із війною в Україні, створили кризову ситуацію, що є основою

засадою відтворення сучасного стресу особистості, яка призводить до погіршення її фізичного та соціального здоров'я.

References

Robbins E. (2016). *A book about self-control*. Moscow: Potpourri.

Shvalb Yu.M. (2003) *Goal-setting consciousness (psychological models and research)*. Kiev: Millennium.

Selye Hans, M.D. (1956). *The Stress of Life*. New York.

Любов Балабанова,

доктор психологічних наук, професор,
кафедра психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України,
e-mail: balabanova05@gmail.com

Іван Пономаренко,

аспірант, Національний університет цивільного захисту України,
e-mail: ponomar500@gmail.com

ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Ключові слова: життєздатність, капітал здоров'я, екстремальні ситуації, толерантність до невизначеності.

В сучасних умовах нестабільності та соціально-економічних, геополітичних, природних перетворень зростає значимість толерантності особистості до невизначеності, оскільки вона забезпечує життєздатність людини та веде до збереження її життя і здоров'я. Як наукова категорія життєздатність відображає адаптивність людини, здатність до саморегуляції, саморозвитку, подолання труднощів та кризових станів (Rylskaya, 2009). В зарубіжних наукових джерелах широко використовується термін "resilience", який буквально перекладається як гнучкість, пружність, еластичність, стійкість (до зовнішніх впливів) і як здатність людини швидко відновлювати здоровий фізичний і душевний стан. В гуманістичній і позитивній психології накопичено великий досвід з проблеми резильєнтності особистості і на сьогоднішній день дослідження в цій області є одними з пріоритетних.

Відзначимо, що вчені по-різному розглядають форми і способи життєздатності особистості, виокремлюючи наступні її критерії: функціональний, феноменологічний, індивідуально-психологічний. Функціональний критерій виступає як факт вирішення або невирішення основних життєвих завдань і є своєрідним об'єктивним індикатором життєздатності. Феноменологічний критерій виступає як змістовна ознака життєздатності і виступає як здатність зарадити собі або безпорадність особистості. Індивідуально-психологічний критерій, як задоволеність суб'єкта власним життям, відображає суб'єктивне

сприйняття власного життя відповідно до вимог соціального буття.

Сьогодні життєздатність людини має стійку позицію в концепції людського капіталу (Balabanova, 2017). Поряд з такими концептами, як працездатність, здатність до інноваційної діяльності та навчання, життєздатність людини розглядається як базова складова людського капіталу, що вимагає не тільки спеціального уваги в теорії пізнання, але і всебічного врахування в практичній роботі. Процес відтворення людського капіталу має циклічний характер, який відновляється в кожному новому циклі на якісно новому рівні. І основу людського капіталу, за даними М.Гроссмана, становить здоров'я. Під капіталом здоров'я розуміються інвестиції в людину, необхідні для формування, збереження і вдосконалення її здоров'я і працездатності. Традиційно капітал здоров'я підрозділяють на: фізичне здоров'я (сон, харчування, фізичні вправи, відсутність хвороб); психічне здоров'я (пам'ять, увага, здатність до логічного мислення, здатність орієнтуватись в середовищі); психологічне здоров'я (цінності, смисли, морально-етичні конструкти особистості); соціальне здоров'я (адекватна оцінка власного соціального статусу, встановлення соціальних контактів); духовне здоров'я (відношення до релігії, світогляд, розуміння сутності добра і зла тощо).

Сьогодні повсякденне життя та професійна діяльність людини наповнені значною кількістю стресів, раптових подій та загроз для життя і здоров'я, що може призвести до сумних наслідків. В екстремальній та кризовій психології велика увага приділяється поняттю «нестандартні ситуації», які характеризуються екстремальністю, реальною чи уявною, що спричинюють загрозу здоров'ю, життю та благополуччю людини. Група соціально обумовлених нестандартних ситуацій на сьогодні найменш вивчена та така, яку складно прогнозувати, що потребує окремих наукових розробок. Особливо це стосується інформаційно-психогенних нестандартних ситуацій, в яких людина, залишившись сам на сам в умовах соціальних потрясінь, часто приймає невиважені рішення, які тягнуть за собою неадекватну поведінку.

Слід зазначити, що реальні екстремальні нестандартні ситуації, які розгортаються в Україні в зонах військових дій, часто представляють собою синтез багатьох складних для виживання середовищ: руїни будівель, заміновані території, відсутність питної води, необхідність довготривалого перебування у сховищах тощо. Такі екстремальні ситуації – це події, що знаходяться за межами звичайного досвіду людини. Основна інформація з подолання таких подій не може бути формалізована в силу нестандартності таких ситуацій. Мова може йти лише про необхідність психологічної підготовки до дій в нестандартній ситуації, до формування у людини особливої якості – толерантності до невизначеності (Lushin, 2016).

Цінність толерантного ставлення до будь-яких подій, що мають ознаки екстремальності, в тому, що вони виводять на новий рівень усвідомлення

нашого буття, коли нестандартні ситуації і їх невідворотність стають нашою повсякденністю як в життєвому, так і в професійному просторі. Толерантна взаємодія з «іншими», природним чи техногенним оточенням, генеративне мислення і пошук творчого виходу з будь-яких ситуацій – це основа життєздатності та безпеки особистості, її професійної ефективності і довголіття. Тому необхідно фокусувати зусилля науковців на розробці програм, що спрямовані на різні верстви населення задля формування у них здатності до переосмислення своїх актуальних можливостей і перспективних життєвих завдань, цілеспрямованого розвитку мотиваційно-ціннісних, операційно-регуляційних та рефлексивних основ самоздійснення особистості, що забезпечить найбільш повне використання життєвого ресурсу людини, її професійної самореалізації і життєздатності в цілому.

References

- Rylskaya E. A. (2009). *Psychologia sziznesposobnosti cheloveka*. 361 с.
- Balabanova K.V. (2017) *Szittezdatnist maibutnich ryatuvalnykiv ta ii rozvytok v aspekti koncepcii lyudskogo kapitalu// Suchasnyi stan zyvylnogo zachisty Ukrainy ta perspektivy rozvitky: Materialy 19 Vseukrainskoi naukovo-practichnoi konferencii*. Kuiv. С 115-117.
- Lushin P.V.(2016) *Nevyznachenist i typy stavlenya do nei:sytuacia psychologichnoi dopomogy//Teoretychni ta metodologichni problemy psychologichnogo konsyltuvia ta psychoterapii*. Vol. 1. № 5. С. 33-40.

Ihor Halian,

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Full Professor,
Lviv Polytechnic National University, Lviv, Ukraine
e-mail: halyan@ukr.net

PSYCHOLOGICAL INFLUENCE TECHNOLOGIES IN INFORMATION AND SEMANTIC WAR

Keywords: psychological influence, information war, technologies of influence, semantic war, consciousness, technologies of influence, information security.

Today, not only Ukraine, but the entire world is under significant influence and pressure from false Russian propaganda broadcast throughout the media. The events we are witnessing in European countries regarding the perception of Russian aggression against Ukraine result from this influence. Those countries with close contact with Ukraine (Great Britain, Poland, Latvia, Lithuania, and Estonia) assessed the level of the Russian threat adequately, while those who relied solely on information from Russian TV channels were under its influence for a long time. Only direct visits by European leaders to cities destroyed by Russian troops, such as Bucha, Irpin, and Hostomel, changed their perspectives on the causes and consequences of Russian aggression in Ukraine and the dangers of it spreading to other countries.

The information war is unique in that it involves a battle for the consciousness of large numbers of people (Stengel, 2019). In this context, a distinct type of information warfare – the war of meaning – merits special consideration. It is well-known that values and meanings are formed throughout a person's life beginning with their birth. Their content is determined by the information that a person receives daily through various systems (visual, audio) and life practices. As a result, the primary information and semantic attacks are aimed directly at the system of values and meanings, as well as the formation of individual and mass consciousness. Therefore, it is entirely appropriate to refer to the information and semantic war as a war of consciousness. In the temporal dimension, this is a long war focused on changing the interpretation of facts rather than the facts themselves. It exists in cyberspace and affects the entire mental sphere, including cognitive, emotional, and volitional functions.

Information and communication technologies, which comprise the information space, are one means of exerting such influence in the information society. And it is in this space that content that transforms reality accumulates. A variety of information flows through this space, which is difficult to understand and evaluate for someone who lacks critical thinking, lacks stable value beliefs, and is susceptible to suggestion. To distinguish the various information that fills the information space, we must concentrate on the technological techniques used by experts in the field of information warfare to influence public consciousness, which is ultimately the *purpose* of our publication.

In both war and peacetime, information and semantic war is waged. If in wartime it is aimed at enemy army personnel or the population of warring countries, in peacetime it is part of a political struggle aimed at lowering the opponent's rating. In the context of information and semantic war, various technologies are used to shape public consciousness. For example, *information blockade technology* is widely used to create an information vacuum in order for citizens to promote event-related content. Its goal is to provide a one-sided interpretation of events. This technology may be based on *contextual blocking* (the blocking of specific utterances, verbal symbols, and the use of streamlined concepts) (not war, but “military operation”, not the bombing of cities and villages, but “cleansing of the territory”). *Control of the visual image* (avoidance of unwanted plots) and *control of the common interpretation of events* (absence of the opponent's opinion on the air) can also be used, among other things.

Another technology is the use of “*thought leaders*” in the media space, which is intended to convey “necessary messages” to a specific segment of the population, opinions involving informal leaders, politicians, priests, representatives of culture, science, and art, and others. The technique of *fact-finding* is used to create public sentiment (the first stage of the military operation has been completed; everything is going according to plan). The main thing – the statement of the desired result for the listener – is not reported. Euphemisms (positive terms) are used to describe negative actions in *substitution technology*

(double standards) (protection of the world from World War III).

To influence public consciousness, *the sensationalism technique* can be used, with the goal of minimizing psychological protection. It is supplemented by *the threat-creation method* (danger to the “Russian world” from the Ukrainians). Finally, it is completed by *the technology of pre-emptive strike*, which involves publicizing the upcoming event as desirable to the population in the media (for example, a military operation to liberate from the Nazis). Constant danger contributes to the emergence of a crisis state, which reduces the criticality of human perception of the situation while increasing its suggestibility.

It is critical in the information war to be the first to “run the information” and direct the thought of discontent in a specific direction. This is supported by the *presence-effect technique*, which is based on “reports from the scene”, when reality is distorted and artificially edited plots are broadcast. This technique is frequently enhanced by the *classification technique*, in which classifiers that describe events format information in such a way that the recipient accepts the interpretation of the event or situation unconsciously (involuntarily). The use of terms that are consistent with our own “*positive and constructive position*” underpins technology (we are a party of peace, and they are a party of war; I am the president of peace, not war; we are fraternal peoples, we have nothing to share). Simultaneously, “*contrasting words*” are used to negatively highlight the opponent (Ukrainian nationalists, the junta, etc.).

This can be avoided by the state implementing a full-fledged information policy with a clear emphasis on value priorities that shape citizens’ worldviews. Its mechanism should be intellectual debates about how to build a society based on universal values, national traditions, and aspirations, while taking historical events, mistakes, and preferences into account. Such discussions will result in ideal patterns of behavior that should be implemented in real-life situations. Citizens’ critical thinking can be formed in this way, where the assessment of the situation is not from the standpoint of problem removal, but of problem solution and prevention. This will serve as the foundation for the formation of life meanings, which should assist in making appropriate decisions in times of complexity and uncertainty. Finally, this will protect citizens from the negative effects of information technology as a tool for information and semantic war.

Thus, one component of national security is information security, which has grown in importance as information technology has advanced. A type of war that is waged around the world is information and semantic war. It aims to change people’s perceptions of facts and have an impact on their minds in order to form the necessary public opinion. It is possible to mitigate the impact of information and semantic war technologies through deliberate state information policy, the development of critical thinking in citizens, and their psychological resistance to such influences.

References

Stengel, R. (2019). *Information Wars: How We Lost the Global Battle Against Disinformation and What We Can Do About It*. New York: Atlantic Monthly Press, 368 p.

Ксенія Балабанова,
кандидат психологічних наук, старший викладач, кафедра психології,
Національний аерокосмічний університет ім. Н.Є.Жуковського «ХАІ»,
e-mail: myrary17@gmail.com

Лариса Перелигіна,
доктор біологічних наук, професор,
начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України,
e-mail: linaperelygina@gmail.com

ОСВІТНЬО-КОГНІТИВНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ ТЕХНІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Ключові слова: освітньо-когнітивна модель, здоров'язберігаюча поведінка, студенти, здоровий спосіб життя.

Сьогодні спостерігається деякий розрив між соціальним запитом на повноцінно здорового спеціаліста і невисокою мотивацією людини слідувати здоровому способу життя. Особливо це стосується здоров'я осіб студентського віку, адже з кожним роком збільшуються навчальні навантаження студентів, які свій вільний час присвячують комп'ютерним іграм та перебуванню у віртуальному середовищі соціальних мереж. Все це призводить до низької рухової активності студентів і стає причиною появи порушень комунікації, відхилень у функціонуванні їх організму та алекситимічних проявів.

Студенти закладів вищої освіти технічної спрямованості в силу специфіки навчання частіше за інших стикаються з проблемами гіподинамії, нераціонального харчування, в силу невисокого, в цілому, рівня валеологічної культури. Тому важливим завданням є популяризація здорового способу життя серед студентської молоді та втілення відповідних програм у навчально-виховну роботу вишів. Здоровий спосіб життя студентської молоді – це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я у процесі навчання, виховання, спілкування, праці і відпочинку і передавання його у майбутньому (Perevorska, Kobzeva, 2018). У цьому зв'язку виокремлюють таке поняття, як здоров'язберігаючі технології (М.Монтессорі, Л.Занков) як елемент будь-якої педагогічної технології, що направлені на збереження та зміцнення здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – студентів і викладачів. Це визначає необхідність зміни освітніх програм і пошуку нових форм навчання, спрямованих на соціальну адаптацію й гармонійний розвиток майбутніх фахівців.

Наявні суто інформаційні програми щодо здорового способу життя, боротьби зі шкідливими звичками в студентському середовищі є мало

ефективними. Це пов'язано з тим, що такі програми не персоніфіковані, мають віддалену перспективу щодо розвитку захворювань, подаються традиційно нецікаво, директивно і можуть провокувати негативну поведінку особистості в молодому віці. Безумовно, розробка індивідуально спрямованих профілактичних впливів ще не є достатньо дослідженим питанням, тому ряд науковців розробляють різні здоров'язберігаючі технології та шляхи дотримання людиною здорового способу життя (*Socialno-psychologichni zasady*, 2016).

Так, нами була започаткована освітньо-когнітивна модель, акцент в якій робиться на формуванні навичок, що необхідні для прийняття рішень, особливо в таких сферах як паління, вживання психоактивних речовин та рухова активність. Однак прийняття рішень стосовно здоров'я – це складний процес, який потребує детального психологічного аналізу. Він ґрунтується на вивченні наявних у суб'єкта поглядів на власне здоров'я шляхом пошуку відповідей на такі питання: 1) чи є даний хворобливий стан тяжким; 2) чи загрожує даний стан студенту особисто; 3) яка існує загроза у випадку прийняття суб'єктом певного рішення стосовно його стану; 4) які будуть позитивні наслідки у разі прийняття відповідного рішення. В результаті, якщо студент приймає рішення слідувати здоровому способу життя, то воно є строго персоніфікованим та самостійно прийнятим. На першому етапі впровадження такої технології необхідно продемонструвати студентам наочно негативні наслідки для здоров'я тієї чи іншої шкідливої звички. На другому етапі студент повинен оцінити ризик безпосередньо для себе, а на третьому – звертається увага на соціальні втрати. Чи не будуть втрачені авторитет та повага з боку близького оточення, чи не залишаться вони без звичних засобів захисту від стресу та напруги, чи зможуть вони досягти заспокоєння під час виникнення тривожного стану, або стану не впевненості в собі, чи не почнуть набирати масу тіла тощо. При цьому необхідно враховувати значний вплив на прийняття відповідних рішень відносно здоров'я з боку рекламних образів та героїв фільмів і телепередач. Вихід бачиться в розробці програм, слідування яким сприяє формуванню відчуття самоцінності, завдяки яким індивід навчається навичкам спілкування, опановує альтернативні навички релаксації та відпочинку.

Внесення необхідних законодавчих змін, субсидії на харчування, наявність доступних спортивних занять створюють необхідне середовище, в якому слідування здоровому способу життя є пріоритетним та цінним. На перше місце висуваються такі цінності, як здоров'я, активність, зовнішній вигляд, професійна успішність. Створення такого середовища в закладах вищої освіти технічної спрямованості буде сприяти реалізації здоров'язберігаючої поведінки студентів. Безумовно, для успіху формування сталих навичок слідування здоровому способу життя студентів повинні бути реалізовані всі підходи – освітні, інформаційно-когнітивні та поведінкові. Тільки комплексний підхід в поєднанні зі сприятливими умовами, може привести до поліпшення в

цілому ситуації відносно питань збереження та зміцнення здоров'я в студентському середовищі.

References

- Perevorska O., Kobzeva I.M. (2018) Zdoroviezberigayuchi technologii v osvitynomy procesi vyschogo navchalnogo zaklady. Visnyk yniwersytety imeni Alfreda Nobelya. Seria «Pedagogika i Psychologia», 2(16) <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/pdf/2018/2/15.pdf>
- Socialno-psychologichni zasady stanovlenia ekologichno orientovanogo sposoby zhytia osobystoty (2016):monograf/ edit. U.M. Shvalb. K.:Pedagogic dumka. 216 s.

Liudmila Serdiuk,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Chamata Laboratory of Personality's Psychology,
G.S. Kostyuk Institute of Psychology,
National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine

Mariia Lahun,

PhD student, G.S. Kostyuk Institute of Psychology,
National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine,

e-mail: mariyalagun@gmail.com

ALTRUISTIC ORIENTATION AS A COMPONENT OF PERSONAL MENTAL HEALTH

Keywords: altruism, mental health, personality orientation.

Everything that is happening now in the social sphere, directly in our country and in the world in general, has its impact on the changes of consciousness and life of people. These changes have negative affect on their mental health. Different external stressors contribute to the development of mental disorders, feelings of insecurity, fear, inner weakness and helplessness. Altruistic behavior in the moment of help, care, volunteering and charity help people to build social and communicative relationships in such difficult life and crisis situations. Such actions maintain inner integrity and contribute to improving mental health and well-being.

The aim is to reveal the understanding of altruistic orientation as an important component of a person's mental health.

Health is the first and most important human need. It determines the ability to work and ensure the harmonious development of each individual.

One of the components of health as a complex concept is mental health of the individual. According to the World Health Organization (WHO) - "Mental health is state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community." World Health Organization,

2018). Therefore, a mentally healthy person is one who has no symptoms and syndromes of mental disorder, socially adapted and enjoys own life (Mishchikha L.P., Kulesha-Lyubinets M.M., 2020). So, above-mentioned indicates the relationship of mental and social health. It should be admitted that society plays one of the most important roles in the formation and development of personality. Here it goes about the social environment in which a person is directly able to realize himself or herself as individual, own abilities, needs and understanding of self-realization. The level of social experience, self-awareness in society, seeing own personality in other people, willingness to act responsibly and participate in social relations are direct indicators of social health (Kotsan, Lozhkin, Mushkevich, 2011).

Altruism as a moral and ethical value of the individual is a socially determined component and indicator of mental health of each individual. It is formed in ontogenesis under the influence of moral education and social environment. Moreover, it can be obtained in the process of socialization, that covers all spheres of life and is the advantage of people who know how to keep inner balance, integrity, have a high level of vitality and can cope with complex stressful life situations.

Altruistic orientation has an external manifestation in the form of prosocial behavior. It means that a person acts for the benefit of others. Its essence is selfless service and help to people, willingness to sacrifice own personal interests for other people's benefit, taking into account the needs of other people, welfare of others, love for people, the ability to do certain things without expecting any material or moral benefits (Feldman O., 2015). Such altruistic behavior contributes to a person's positive emotions. Such emotions have a positive effect on a person's well-being, happiness and joy, can improve mental health.

Summarizing everything above-mentioned, we can say that altruistic orientation is an integral part of mental health. Altruistic behavior helps a person not only to be socially useful, but also to maintain and strengthen own mental health. It can be seen in the form of selfless help to others and in various forms of its expression.

References

- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health: strengthening our response 30 March 2018 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Mishchikha L.P., Kulesha-Lyubinets M.M. Mental health as a component of personal well-being. Collection of scientific works. Kharkiv, 2020. Issue 1. P.166-168.
- Kotsan I.Y., Lozhkin G.V., Mushkevich M.I. Psychology of human health / Ed. I. Ya. Kotsana. Lutsk: RVV - "Tower" Volyn. nat. University named after Lesia Ukrainka, 2011.430 p.
- Feldman O. Educational potential of altruism. 2015. https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/download/123456789/83154/1/Feldman_Vykhovnyi_potentsial.pdf

Kharchenko Nataliia,
Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Department of Psychology and Pedagogy of Preschool Education,
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav (Pereyaslav, Ukraine)

Nataliia Savchenko,
PhD student in Psychology,
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,
e-mail: savchenko_007@ukr.net

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ЕМПАТІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ключові слова: емоційний інтелект, емпатійне становлення дитини.

Суспільні процеси, що відбуваються під час військових дій та пандемії в Україні, зумовили зміни в моральній, духовній та емоційній сферах життя кожного, а особливо дітей. Сучасний світ висуває нові вимоги до духовного розвитку дитини та її готовності до життя. Емоційний інтелект є важливою здібністю емпатійного становлення, яку необхідно розвивати з раннього віку, оскільки досвід емоційного спілкування закарбовується на все життя. Дошкільний вік – сенситивний період у моральному розвитку дітей; є особливо важливим і спрямованим на організацію взаємодії з однолітками і дорослими. Розвиток емоційного інтелекту є невід’ємною умовою формування особистості дитини, її морально-етичних якостей; виховання культури спілкування міжособистісних взаємин, розвитку здатності керувати своїми емоціями, почуттями, переживаннями.

Отже, під емоційним інтелектом дошкільника розуміємо здібності, які є запорукою успішного становлення дитини, самоактуалізації, саморозуміння та усвідомлення власних емоцій, емоційної лабільності, самоконтролю, оптимістичності та емпатійності.

Мета статті – висвітлити важливість емпатії за допомогою розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.

На думку сучасних психологів, діти з розвиненим емоційним інтелектом швидше адаптуються в колективні, краще працюють в команді та стають лідерами. Приділяючи час на емоційне виховання, батьки забезпечать своїй дитині успішне майбутнє та сформуують цілісну та впевнену в собі особистість.

Зарубіжні вчені (Arsenio et al., 2000; Izard et al., 2001; Denham et al., 1990) довели, що емоційно інтелектуальні та емоційно грамотні діти кмітливіші, добріші, щасливіші, вони рідше сумують, ніж їхні однолітки; діти, які вміють розпізнавати почуття за невербальними сигналами, більш врівноважені, популярні, частіше спілкуються з друзями і загалом сприйнятливіші (Goleman, 1995); у таких дітей фізичне здоров’я та успішність кращі, ніж у тих дітей, які не вміють розпізнавати почуття оточуючих.

Саме в дошкільному віці починають яскраво проявлятися риси характеру, які пов'язані з розвитком емоційно-вольової сфери (Каніболоцька, 2020). Дитина, яка постійно перебуває в соціальному середовищі, безпосередньо контактує з оточуючими, це можуть бути як батьки так і ровесники. Як наслідок, відбувається інтенсивний розвиток соціальних емоцій – симпатія, антипатія, прив'язаність, заздрість, страх неприйняття тощо. Батькам важливо звертати увагу на спрямування емпатії у дітей, тому що, наприклад, заздрість до успіху своїх ровесників, яка є проявом егоцентричного типу емпатії, може викликати недооцінення власних здібностей та вмінь, і негативно вплинути на подальше емоційне формування.

Для розвитку емоційного інтелекту, який спрямований на розвиток уміння ідентифікувати емоції та емоційні стани людей, запропоновано такі методики як «поділи емоції» та «детектив емоцій». Дорослий допомагає дитині розпізнавати різні емоції, пояснює, звідки вони взялися і як на них реагувати, розвиває емоційний інтелект та емпатію. За допомогою цих методик можна визначити рівень емоційного лексикону та усвідомлення емоційної палітри дитини (Борба, 2021). Методики допомагають дитині розрізняти емоції позитивні і негативні, впізнавати емоції по міміці, позі та жестам людини.

Такі здібності в подальшому допоможуть ідентифікувати емоції, розуміти емоційні стани власні та інших людей, адекватно реагувати на емоції і почуття оточуючих та виражати власні емоції, почуття і переживання.

Отже, в сучасних умовах вкрай актуальними є дослідження, присвячені розвитку емоційного інтелекту дітей. Оскільки емпатія проявляється з раннього віку і займає одне з ключових місць у формуванні особистості, важливу роль відіграє середовище, в якому перебуває дитина та взаємодія з оточуючими, тому розвиток у дітей емоційного інтелекту допоможе їм краще адаптуватися у сучасному світі.

Список використаних джерел

- Борба, М. (2021). *Чуткие дети. Как развить эмпатию у ребенка и как это поможет ему преуспеть в жизни*. Москва. «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР».
- Каніболоцька, М. С. (2020). Аспект полегшення адаптації дитини до школи. *Психолог дошкілля*, 11-12, 136-137.
- Arsenio, W., Cooperman, S., & Lover, A. (2000). Affective Predictors of Preschoolers' Aggression and Peer Acceptance: Direct and Indirect Effects. *Developmental Psychology*, 36, 438-448. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.36.4.438>
- Denham, S. A., McKinley, M., Couchoud, E. A., & Holt R. (1990). Emotional and Behavioral Predictors of Preschool Peer Ratings. *Child Development*, 61(4), 1145-1152. <https://doi.org/10.2307/1130882>
- Izard, C., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B., & Youngstrom E. (2001). Emotion Knowledge as a Predictor of Social Behavior and Academic Competence in Children at Risk. *Psychological Science*, 12 (4), 18-23. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00304>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 97.

Svitlana Paschenko,
PhD in Psychology, Associate Professor,
Deputy Dean on Research and International Cooperation
of the Psychology Department,
Taras Shevchenko National University of Kyiv (Kyiv, Ukraine),
e-mail: s.paschenko.tsu@gmail.com

Andrii Trofimov,
PhD in Psychology, Associate Professor,
Department of Developmental Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv (Kyiv, Ukraine)
e-mail: trofimo60468@gmail.com

ACQUISITION OF SELF-HELP SKILLS IN A SITUATION OF VICARIOUS TRAUMA

Keywords: helpers, vicarious trauma, self-help skills, PTSD.

During stress-related events like wars or natural and man-made disasters professionals and volunteers are confronted with wounded and war victims, massive suffering, death, violence, missing, deportation, separation shock (e.g. from leaving relatives behind), endurance of tension, uncertainty and inactivity.

In order to function effectively in such situations, the helpers should find an answer to the questions:

- How to deal with insecurities, fears of others and own?
- How to deal with various emotional ambiguities of hope and despair, mistrust?
- How can we influence the situation?
- How long will it last?

More than that it is critically important for them to know what is vicarious trauma and understand its nature and consequences for helpers.

Trauma described in DSM-5 as exposure to actual or threatened death, serious injury or sexual violation. The exposure must result from directly experiences the traumatic event (victim), witnesses the traumatic event in person (witness), learns that the traumatic event occurred to a close one (indirect), experiences first-hand repeated or extreme exposure to aversive details (confrontation as professional and as volunteer) of the traumatic event not through media, pictures, television or movies unless work-related (Kalsched, 2013). Work related (professionals and volunteers) trauma can manifest in Critical Incident Stress (Mitchell & Everly, 1996), Secondary Trauma Stress (STS) (Sodeke-Gregson, Holttum, & Billings, 2013), Compassion Fatigue (Figley, 1995) – Cost of Caring, Vicarious Trauma (McCann & Pearlman, 2015), Burnout (Freudenberger, 1974) and Countertransference (coming from the tradition of psychodynamic therapy) (Fischer & Riedesser, 2009; Krimmer, 2022).

Factually they don't often face with traumatic events but experience trauma

at the same time. Vicarious trauma is a process through which one's inner experience is negatively transformed through empathic engagement with a survivor's trauma material, which may mimic PTSD symptoms (Figley & Pearlman, 1995). Vicarious Traumatization is included into DSM-5 Criteria for PTSD and defined as "a transformation that occurs within the therapist/helper/trauma worker as a result of empathetic engagement with client's trauma experiences and their sequelae" (Pearlman & Mac Ian, 1995, p. 558).

Thus vicarious traumatization can have effects on two levels:

1. PTSD like symptoms (generalized anxiety, numbing, intrusive thoughts, nightmares, sleep disturbances, dissociative reactions, intrusive images, irrational fears).
2. Changes in belief systems (loss of sense of safety, loss of trust, loss of connection with others, despair, incapacity for intimacy, poor self-esteem, loss of sense of control).

Researchers determined the prevalence of traumatic injuries among helpers: 50% experience symptoms of severe traumatic stress and 50% experience from high to very high levels of compassion fatigue; 34% met the diagnostic criteria for post-traumatic stress disorder and 37% experience clinical levels of emotional stress associated with compassion fatigue (Conrad and Kellar-Günther, 2006).

To maintain their mental health and ability to provide victims with professional support, psychologists and volunteers need to develop self-help skills that can assist in the short and long term and include, for example, breathing techniques, positive thoughts, calming the imagination, sensory stimuli, exercise, dancing, movement, singing, listening to music, distraction exercises during high stress, perception exercises, anti-dissociative exercises (e.g. movement, sensory stimuli, cold water on the face, exercises to "accept" situations that cannot be changed). These skills are aimed at stress management and help to reduce and overcome crises, phases of severe stress or sad circumstances. These skills are important because many stressful situations cannot be changed at first.

Before identifying the necessary and possible self-help skills, helpers need to clearly understand that feelings of distress in themselves and others are legitimate and are not signs of personal weakness or lack of professionalism. They have also to take responsibility for noticing the signs and symptoms showing that their coping mechanisms are overloaded.

The development of self-help skills for professionals under stress should take place in three areas:

- Awareness
- Balance
- Connection

It can help professionals and volunteers to understand how to support themselves and others which is able to realize through conducting correction of

unrealistic expectations (of oneself), individual re-evaluation and sense making process and recognition of vulnerability without despair and cynicism. Later on – allow new insights, psychological growth processes, approaches to post-traumatic secondary growth (Shakespeare-Finch et al. 2003; Linley and Joseph, 2004).

Coping with vicarious trauma could be based on intervention according to Sense of Coherence (SOC) approach.

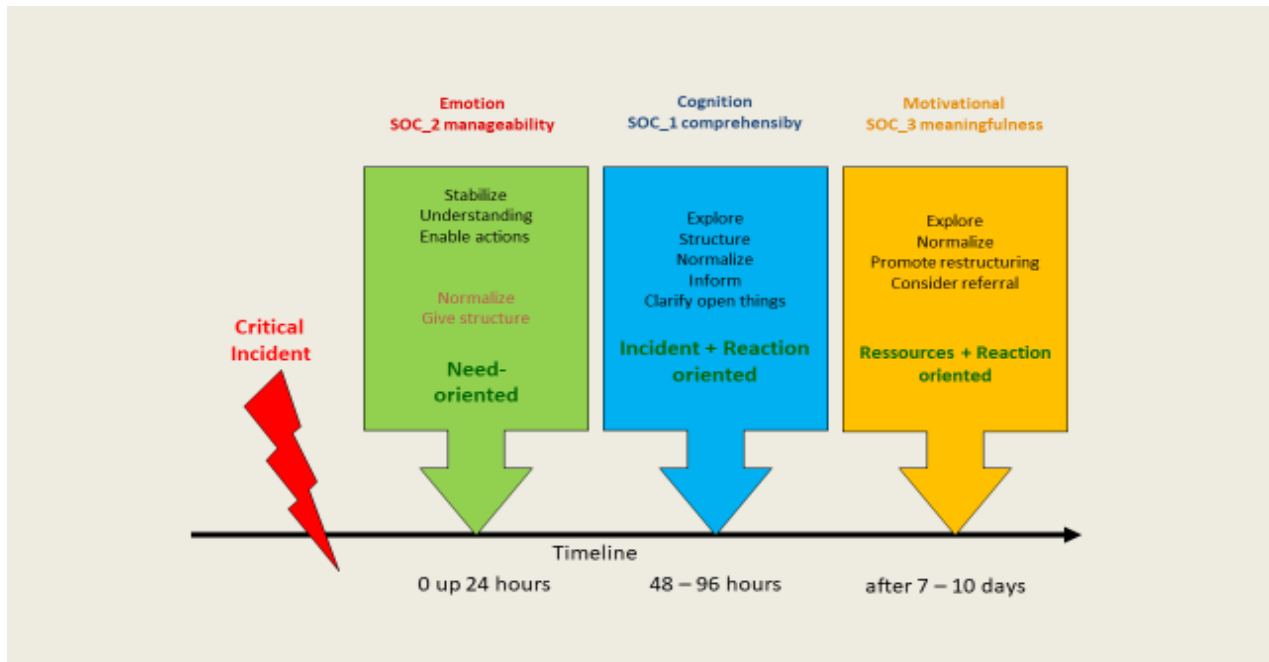


Fig. 1. Sense of Coherence

Manageability of emotions helps professionals to understand how they could cope – where to find appropriate resources to cope with internal and external demands, what to do with overtiredness if they need a momentary time out, feeling isolation, loneliness and lost, and need to talk. Comprehensibility covers cognitive area and includes information about vicarious traumatization and trauma reactions, and understanding their vulnerability. The area of meaningfulness sets the importance of a helper presence ‘here and now’, his/her ability to commit support and defining if challenges worthy to engage. Be ready to use individual rituals after the intense time and learn from traumatic experiences, and get rid of illusions about the world and self. Finally, it’s worth to work in team with other helpers.

The other approaches focus on different domains of helpers’ personal self-care: physical self, nutritious self, emotional self, humorous self, playful self, recreational self, relaxation/stress reduction self, solitary self and spiritual self.

Therefore, helpers have to learn implementation of the following actions and techniques when dealing with trauma for developing skills of self-assistance: mechanism for distancing (counting, distraction, etc.), actions to get back to presence, exercises to get back in your body, stop of dissociation (breathing exercises, techniques to get back in your senses: hearing, tasting, touching) and short „peer-interview”, answering the questions “What happened? What are your

own reactions? What is your coping mechanism? The important skills for coping with vicarious trauma are the ability to rest, find a “narration” for what happened, take care of the body (exercises, meditation), understand that intrusive re-experiencing is a process of working through, reflect the personal lessons learned, allow mutual support and perform (a group) ritual. The most helpful and even therapeutic thought is to remember that the meaning of helper’s work is tremendous!

References

- DSM 5 Diagnostic and statistical manual of mental disorders (2013). Arlington; American Psychiatric Association; 5 ed. 947 p.
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. In C. R. Figley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder* (pp. 1-20). New York: Brunner/Mazel.
- Kalsched, D. (2013). *Trauma and the soul: A psycho-spiritual approach to human development and its interruption*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Krimmer, A. (2022). The dynamics of secondary traumatization in therapy with victims of torture. *Psychological Applications and Trends 2022*. Edited by: Clara Pracana & Michael Wang. Published by inScience Press, Rua Tomás Ribeiro, 45, 1ºD, 1050-225 Lisboa, Portugal.
- McCann, I. L., Pearlman, L. A. (2015). *Psychological trauma and the adult survivor: theory, therapy, and transformation*. Brunner/Mazel Psychological Stress Series № 21. N-Y: Routledge.

Ніна Рогаль,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,

Київ, Україна,

e-mail: rogalnina@ukr.net

Роман Синельников,

кандидат психологічних наук, асистент кафедри загальної психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,

Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ключові слова: психологічна стійкість, життєстійкість, психічне здоров'я, залученість, контроль, прийняття ризику.

Проблема психологічної стійкості є особливо актуальною в умовах, які сьогодні переживають українці у зв'язку із початком повномасштабної війни Росії проти України. Невизначеність ситуації, в якій вимушені жити громадяни, шокуючі стимули (маркери) війни: вибухи, руйнування, обстріли, повідомлення про загиблих, про протиправні дії військових-окупантів, які перечать кодексу ведення бойових дій тощо спричинюють травматизацію особистості та погіршення її психоемоційного стану.

Психологічна стійкість розглядається як здатність переживати життєві випробування, залишаючись при цьому психічно здоровими та зберігаючи особистісну цілісність (Романчук, 2022). Вона дозволяє витримувати психічну напругу тривалий час та залишатися ефективним у діяльності. До психологічної стійкості відносяться: когнітивні ресурси, які дозволяють ефективно вирішувати поставлені проблеми; емоційна стриманість та здатність контролювати емоції; знаходити мету, сенс життя; фізична стійкість до труднощів (Литвинчук, 2018).

Психологічна стійкість характеризується збереженням основних взаємин індивіда до дійсності. Вона є необхідною, але не достатньою умовою особистісної надійності, в основі якої лежить механізм саморегуляції та самоорганізації. Важливими властивостями надійності є рівновага між сталістю та мінливістю, поєднання залежності від ситуації з подоланням її безпосереднього впливу (Балл, 2006).

Таким чином, стійкість перед життєвими труднощами визначається здатністю людини відновлюватись фізично та психічно, тобто не тільки виживати у складних ситуаціях, а розвивати відповідні здібності для реалізації актуальних життєвих завдань та соціальних функцій. Життєстійка людина може бути спрямована, як на зміну зовнішніх умов, так і внутрішніх, тобто може спрямовуватись на зміну самого себе, на самопобудову (Титаренко, 2009). Вона містить три життєві установки: залученість, контроль над подіями та готовність до ризику.

В емпіричному дослідженні психологічної стійкості в умовах війни взяли участь 58 осіб, які на період війни не покидали кордони України (на період проведення дослідження: 21 особа були внутрішньо переміщені (Хмельницька, Львівська області) та 37 осіб не залишали своїх домівок (перебували в Київській та Сумській областях). Дослідження проводилося наприкінці третього місяця війни (травень).

З метою вивчення психологічної стійкості українців в умовах війни було використано методику «Тест життєстійкості» (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової). В результаті аналізу з використанням статистичних методів описової статистики встановлено, що опитані українці у більшості (53%) мають середній рівень життєстійкості, високу стійкість демонструють 38% досліджуваних та у 9% опитаних встановлено низький рівень життєстійкості.

В результаті порівняння шкал методики «Тест життєстійкості» виявлено, що найбільш високі значення спостерігаються за шкалою «залученість» (середнє значення: 38,11), що виражається у цілеспрямованості, участі у подіях, які відбуваються, що власне і дає людині можливість відчувати свою значущість та цінність в цей час. В період війни це може проявлятися у різних формах праці на допомогу армії України для перемоги, у різних видах волонтерської діяльності (закупівля необхідного для Збройних Сил України чи осіб, які цього

потребують, порятунок тварин, виготовлення маскувальних сіток, пошиття одягу, фінансова допомога, офіційна робота та сплата податків тощо). На другому місці за вираженістю знаходиться шкала «контроль» (середнє значення: 34,26), що проявляється як намагання максимально контролювати ситуацію, щоб знизити рівень невизначеності та активізувати пошук шляхів впливу на стресові зміни. Шкала «прийняття ризику» (середнє значення: 33,64) значущо не відрізняється за рівнем середнього значення від попередньої шкали та свідчить про відкритість досліджуваних до оточуючого світу, інших осіб та суспільства і готовність за необхідності надати потрібну допомогу.

Таким чином, психологічна стійкість в умовах війни проявляється через адаптацію до нових умов та мотивацію особистості до перетворення життєвих подій, які носять стресовий характер на нові можливості з метою консолідації зусиль для досягнення бажаного (перемоги).

Список використаних джерел

- Балл Г. А. (2006). *Психология в раціогуманистической перспективе: Избранные работы*. Киев : Основа.
- Литвинчук М. Ю. (2018). *Формування психологічної готовності майбутніх прикордонників до прийняття рішення в кризових ситуаціях*. (Дис. канд. психол. наук). Інститут психології імені Г. С. Костюка, Київ.
- Романчук О. (2022). *Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір*. Режим доступу: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
- Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ : Марич.

Nataliya Bulatevych,
PhD in Psychology, Associate Professor,
Department of Developmental Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv,
e-mail: bulatevich@ukr.net

ORGANIZATION OF CRISIS PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN WARTIME IN UKRAINE

(on the example of work of a social service center's psychologist)

Key words: crisis psychology, war in Ukraine, traumatic experience.

With the beginning of russia's invasion in Ukraine, millions of Ukrainians were forced to leave their homes and seek safe places. After the liberation of the Kyiv's neighborhood from russian invaders, Kyiv became a place of refuge for many refugees from the eastern and southern regions of Ukraine. One of the centers of humanitarian, social and psychological assistance for people who escaped the war from its earliest days was social services.

The aim of the study was to summarize the experience of providing crisis psychological assistance during the war in Ukraine in the work of a social service psychologist (on the example of the Obolon Center for Social Services in Kyiv).

By the middle of the June 2022, more than 450 families have been officially registered at the center. Many clients experienced a life-threatening psycho-traumatic event in one of the ways according the DSM-5 (directly experienced such an event; witnessed events that happened to others; knew that the traumatic event happened to the relatives or friends) (Briere & Scott, 2014).

After experiencing mental trauma, the dynamics of the development of traumatic experience has its own patterns. The first 3 days after trauma there are signs of acute stress response, within the next 4 weeks there are signs of acute stress disorder, and after 4 weeks and up to 6 months 20-30% of victims show signs of post-traumatic stress disorder (PTSD) (Bulatevych, 2015). It should be noted that most people do not have disorders connected with adaptation after a traumatic event, they organize and rethink new experiences and come out of the trauma on their own, returning to normal life (Kisarchuk, 2015). Accordingly, the practice of providing psychological assistance at each of these stages has its own logic and features of implementation.

Thus, in the first days after trauma, clients need to receive first psychological aid (FPA), which, as practice shows, is a means of preventing further disorders related to the traumatic event, including PTSD. As the journey to Kyiv, orientation at new place and registration at the social services center usually took from a few days to a week, and sometimes more, the FPA was not used according to the protocols and procedures it provides. Partially empathetic and compassionate listening was provided by social workers, who registered clients and helped provide basic needs (clothes, food rations, household items).

Clients were offered crisis psychological assistance, which is considered appropriate in working with clients who have experienced a traumatic event and the onset of which has been several days. This assistance was free of charge, it did not involve long-term work and included the use of crisis interventions (Briere & Scott, 2014). In particular, the ASSYST protocol (individual procedure for stabilization of acute stress syndrome) has proved its worth.

A special crisis assistance strategy was provided for clients whose requests were related to the children. V. Oaklander's model was used in working with children, which includes the principles of the Gestalt approach and takes into account the age characteristics and factors of child development. Parents were involved in the process of providing psychological assistance to the child, which provided good and sustainable results (Oaklander, 2016).

Psychological assistance to those who show signs of PTSD after being in an emergency should be aimed at creating a new cognitive model of life, affective reassessment of traumatic experiences, restoring a sense of self-worth, restoring

the ability to continue to exist in the world. The tasks of working with such clients should be: integration of what happened to the client in his perception of himself; restoring a sense of control over him/her life. CBT, trauma-focused therapy, EDMR, elements of the Gestalt-therapy are seen as effective approaches to solve these problems. Part of the support of such clients is initial consultation with a psychiatrist (Briere & Scott, 2014; Bulatevych, 2015).

Thus, the provision of crisis psychological assistance in the work of a psychologist at the Center for Social Services was organized in accordance with the logic of deploying traumatic experiences of clients and included the use of crisis interventions with adults and work on V.Oaklander's model with children.

References

- Bulatevych N.M. (2015) Organization of psychological services: tutorial. Sumy : SumDPu. 445 p.
Oaklander V. (2016) Hidden Treasure: A Map to the Child's Inner Self. London: Karnac Books. 248 p.
Kisarchuk Z.K. (Ed.) (2015) Psychological assistance to the victims of crisis traumatic events: manual. K : Lohos. 207 p.
Briere J.N. & Scott C. (2014) Principles of trauma therapy : a guide to symptoms, evaluation, and treatment (DSM-5 update). Los Angeles, London : SAGE Publications, Inc; 2d ed. 440p.

Тетяна Дуткевич,

кандидат психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри психології освіти,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

tetvik77@gmail.com

Юлія Романова,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,

Київ, Україна

jurom@ukr.net

Ольга Савицька,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології освіти, Кам'янець-Подільський національний

університет імені Івана Огієнка,

olganeu717@gmail.com

АНАЛІТИЧНА СКЛАДОВА РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ключові слова: перша психологічна допомога, психологічна допомога дітям.

Умови воєнного стану в Україні актуалізують розроблення питань

психологічної допомоги дітям, які пережили складні життєві обставини чи перебувають у них, зокрема, мають досвід бомбардувань, окупації, насильницьких дій, смерті чи поранення близьких людей, порушення звичного життєвого укладу, руйнування оселі, вимушеного переселення тощо (Кісарчук та ін., 2015).

Умови надання ургентної (першої) психологічної допомоги ставлять психолога у ситуацію негайного реагування на порушення психічного стану дітей, коли період підготовчої аналітичної роботи практично відсутній (Чернобровкіна, & Гірник, 2017). Натомість проведення запланованої систематичної психологічної роботи передбачає важливий етап всебічного аналізу тієї складної, чи краще сказати екстремальної, життєвої ситуації, в якій опинилась дитина, що дозволяє психологу виробити певну стратегію подальшої допомоги.

У вивченні психологом кожної дитини важливо забезпечити аналіз інформації, отриманої з різних джерел (у бесіді з батьками, лікарями, педагогами, іншими зацікавленими особами). Бесіда з батьками проводиться за можливості й дозволяє дізнатись про попередній розвиток дитини, її здоров'я, сімейні стосунки, про соціально-побутові умови життєдіяльності до і після потрапляння у ситуації воєнних дій, специфіку психічних розладів залежно від характеру травмуючих подій. Слід дізнатись про стан фізичного здоров'я дитини до і після пережитих ситуацій, можливі поранення, ураження нервової системи, хронічні захворювання.

Важливим методом аналітичної роботи психолога є безпосереднє спілкування з дитиною, під час якого він має можливість спостерігати за дитиною в різних обставинах, провести з нею бесіду, психодіагностичне обстеження.

Отримані відомості мають розкривати зміни у життєвій ситуації дитини до і після її потрапляння у травмуючі ситуації стосовно таких основних соціально-психологічних параметрів, як: 1) історія розвитку (психологічний анамнез) дитини та стан її психофізичного здоров'я; 2) особливості соціального контексту життєдіяльності дитини (сім'я, ровесники, дорослі, побутові умови); 3) прояви і рівень активності дитини в різних ситуаціях; 4) стан психічних процесів дитини.

Аналітична робота психолога передбачає виявлення ставлення дитини до травмуючих подій її життя (що особливо вразило, засмутило, здивувало). Варто виявити наявність несприятливих стресових чинників, таких, як розлучення дитини з матір'ю, сім'єю, смерть, хвороба члена сім'ї, госпіталізація, складні побутові умови тощо. Важливою є інформація про стан здоров'я батьків (особливо матері, у тому числі під час вагітності), про особливості їх ставлення до дитини та активність їх взаємодії у цей період (Конопляста, & Сас, 2012). Отриманню достовірної інформації допоможе

ознайомлення з даними документів дитини, наданих медичними чи освітніми установами.

Отже, аналітична складова психологічної допомоги дітям дозволяє зібрати та опрацювати різнобічну інформацію й розробити завдяки цьому загальну характеристику психічного стану дитини, виявити сутність і чинники психотравмування, визначити напрями і засоби заходів психологічної реабілітації.

Список використаних джерел

- Конопляста, С.Ю., & Сак, Т.В. (2012). Логопсихологія: навчальний посібник Київ: Знання. 293.
Кісарчук, З.Г. (Ред.). (2015). Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник. Київ. 232.
Чернобровкіна, В.А., & Гірник, А.М. (Уклад.). (2017). Перша психологічна допомога: посібник для тренера. Київ: Унів. видавництво «Пульсари».

Юлія Удовенко,
кандидат психологічних наук, доцент,
кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки
факультету психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна
juliaudovenko5@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ

Ключові слова: сім'я, діти, війна, соціально-психологічна підтримка.

Сьогодні українські сім'ї з дітьми стали свідками страшної реальності. Їхнє життя проходить в укриттях, і це великий стрес для них та їхніх батьків. Значна емоційна напруга, пов'язана зі страхом смерті, втратою домівки, руйнуванням звичного способу життя, соціальною та економічною невизначеністю негативно, травмуюче відображаються на психічному стані сімей з дітьми та їх міжособистісній взаємодії. Саме за таких умов у дітей посилюється потреба у підтримці близьких дорослих, а останні, в свою чергу, потребують внутрішніх сил, емоційної рівноваги та батьківської компетентності надати таку підтримку.

З точки зору Т. Титаренко ключовим аспектом соціальної підтримки є соціально-психологічний супровід. Соціально-психологічний супровід – це насамперед комплексна підтримка людини, що постраждала, з боку її оточення. Супровід передбачає наявність мережі сімейних, дружніх, професійних зв'язків, комунікацію людини, що повертається до мирного життя, з сусідами, членами територіальних, політичних, екологічних та інших спільнот. До соціально-психологічного супроводу входить система

мультидисциплінарних заходів, що забезпечує взаємодію спільнот між собою, їхню готовність до надання підтримки своїм членам, активність у залученні особистості до спільнотного життя з метою покращення її психологічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя.

Функції соціально-психологічного супроводу, насамперед захисні, емоційно стабілізаційні та інструментальні, забезпечують якість контактів, задоволеність ними, внутрішній зміст взаємодії, її значущість для особистості. Продуктивний супровід передбачає пильність тих, хто супроводжує постраждалого, їхню глибоку включеність у проблеми іншої людини, емпатійність, терпіння, вміння толерувати агресивні вислови та дії.

Відповідно, у стані стресу дуже важко батькам чи іншим особам, які їх замінюють, бути уважними до потреб дитини, зберігати максимально можливу рівновагу аби підтримати дитину. В умовах переміщення разом із дитиною, часті зміни помешкань, перебування у непристосованих для житла приміщеннях важливо створити для неї безпечне середовище, щоби нічого не заважало її фізичній безпеці. Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допомогти дитині заспокоїтись. Поряд з цим важливими є рекомендації для батьків, які сприятимуть також психологічному відчуттю дитиною безпеки, а саме:

- думайте про майбутнє, не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте зі значущими людьми, що ви зробите найпершим після встановлення миру. Такі роздуми та розмови наснажують і стабілізують;
- позбудьтеся почуття провини. Не звинувачуйте себе у тому, що сталося, або у тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент;
- намагайтеся їсти та спати. Якщо харчування доступне, так само їжте, а не лише намагайтеся нагодувати дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш фізичний стан – гарантія безпеки вашої дитини;
- просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки – попросіть про неї. Звертатися по допомогу – не соромно;
- говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся зі значущими для вас людьми, говоріть про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне наснажити і вас, і того, кому ви телефонуєте;
- якщо відчуваєте потребу – зателефонуйте на «гарячу лінію» підтримки, поспілкуйтеся з професіоналами, аби максимально забезпечити свою емоційну стабільність у цей непростий для України час.

Отже, при визначенні доцільних та ефективних стратегій, тактик соціально-психологічної підтримки сімей з дітьми, які постраждали від війни, важливо враховувати їх соціальну ситуацію, з'ясувати ступінь травматизації всіх членів сім'ї, їх вікові та індивідуальні особливості, а також можливості підтримки серед найближчого оточення.

- Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол.; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
- Психологічні основи допомоги дітям, які постраждали від війни / Авт. кол. Пашко Н., Козловою А., Янковець В. К.: ВГЦ «Волонтер», 2022. Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), 2022. 14 с.
- Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 2017. 174 с.
- Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

Олена Блинова,

доктор психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри психології
факультету психології, історії та соціології,
Херсонський державний університет,
Херсон, Україна

Ганна Крупник,

аспірантка факультету психології, історії та соціології,
Херсонський державний університет,
Херсон, Україна,
e-mail: kr.aa@i.ua

ФАКТОРИ РОЗВИТКУ СИБЛІНГОВИХ ТА ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВЗАЄМИН У СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ СІМ'Ї

Ключові слова: сиблінги, дитячо-батьківські взаємини, сиблінгові взаємини, нуклеарна сім'я.

Актуальність дослідження полягає у тому, що сучасні фахівці стурбовані зростанням негативних тенденцій і фактів у становищі сім'ї та внутрішньо родинних взаєминах. Тому метою нашого дослідження є вивчення характеру взаємодії у сучасній нуклеарній сім'ї, а саме у підсистемі батьки-діти та сиблінги.

Для досягнення поставленої мети було обстежено осіб підлітково-юнацького віку у кількості 265 осіб. Контингент обстежуваних був однорідним за усіма базовими показниками, що дало змогу вивчити проблематику, а результати розвідки вважати такими, що репрезентативно відображають генеральну сукупність. Із них 23,5% осіб чоловічого роду, а 76,5% жіночого.

Респонденти були об'єднані у 3 підгрупи за черговістю народження –

перша дитина за порядком народження у сімейній ієрархії (47,2%), середня (9,4%) та остання (43,4%), тобто сюди відносяться діти з першої по четверту, які в свою чергу можна позначити за послідовністю народження. Середній вік респондента, який є першою дитиною у сучасній українській нуклеарній сім'ї – 16,55 років, середньою – 16,96, а останньою – 16,95.

Середньостатистичні дані щодо дітей у родині за порядком народження:

- первісткові (47,5%) у середньому 16,55 років, наступні діти у цій родині молодші на 6,17 років, 9,29 та 11,3 відповідно;
- другій дитині (41,1%) у середньому 16,90 років, старшій дитині на 7,84 роки більше, а наступні діти молодші на 6,63 та 10,3 років відповідно;
- третій дитині (9,1%) у середньому 17,33 років, старшим дітям на 11,42 та 6,8 років більше, а наступні діти молодші на 6,33 та 9,33 років відповідно;
- четвертій дитині (2,3%) у середньому 16,67 років, старшим дітям на 13,66, а також 11,16 та 8,66 років більше, а наступна дитина молодша на 4,67 роки.

За допомогою обробки даних методом контент аналізування було виявлено, що більш теплі стосунки у 73,7% респондентів складаються з матір'ю, а з татом у 26,3% відповідно ($\chi^2=5,827$; $p=0,05$; $df=6$; $\varphi =0,148$; V Крамера = 0,105). Дані свідчать про слабку силу взаємозв'язку, тобто більш-менш схожі ситуації в усіх трьох підгрупах. Оскільки вибірка виявилася переважно представленою жіночою статтю, то очевидно, що з матір'ю у доньок складаються більш теплі стосунки. Але і з батьком також взаємини позитивні.

Факторний аналіз ми застосовували з метою узагальнення великої кількості змінних з виокремленням та групуванням їх у фактори за вагою кожної змінної величини, що розкриває зміст чинників, які впливають на формування позитивних сиблінгових взаємин. Вагомість результату підтверджується величиною міри адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна і становить 0,764, що свідчить про достовірність аналізування.

За результатами дослідження було збудовано п'ятифакторну модель розвитку міжсиблінгових взаємин, яка включає такі критерії: позитивні взаємини з матір'ю та батьком, згуртованість родини, виховний вплив батьків, життєвий шлях сучасної української нуклеарної сім'ї. Тобто, для того, щоб між братами і сестрами склалися дружні стосунки, не малу роль у цьому відіграють в першу чергу батьки і їхнє вміння вибудувати сімейні ритуали і традиції, спільний відпочинок, виховання у дусі підтримки і взаємоповаги.

Підводячи підсумок, можна вказати на такі чинники, що гарантовано впливають на розвиток міцної української родини, як наявність позитивних взаємин між респондентом та матір'ю і батьком (із кожним зокрема), також згуртованість усіх членів родини, виховний потенціал батьків та наявність благополучної атмосфери у сучасній нуклеарній сім'ї. Добрі стосунки із сиблінгами сприяють створенню міцної та багаточисельної родини досліджуваного у недалекому майбутньому. Даний факт являється важливим і на державному

рівні, адже може сприяти подоланню демографічної кризи в Україні.

Отже, щоб покращити міжособистісні сімейні стосунки, однієї превентивної роботи з членами родинної групи замало. Необхідно також вдосконалювати сімейну політику в нашій державі. Першочерговою метою має стати зміцнення інституту сім'ї та прискорення виходу з демографічної кризи, завдяки економічній, соціальній підтримці нуклеарної сім'ї. Саме у розробці рекомендацій ми вбачаємо перспективи нашої подальшої наукової роботи.

Список використаних джерел

- Блинова О.Є. (2015). Особливості дитячо-батьківських відносин у сім'ях трудових мігрантів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №2 (37). Сєверодонецьк: Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. С.30–37.
- Крупник Г.А. (2021). Взаємини у нуклеарній сім'ї між сиблінгами та їх батьками. *Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри*. Колект.моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С. С.343-363.
- Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку (2009) / [Е. М. Лібанова, С. Ю. Аксьонова, В. Г. Бялковська та ін.]; Ін-т демографії та соц. дослідж. НАН України, Укр. центр соц. реформ, Фонд народонаселення ООН. Київ: Основа-Принт.

Віталія Шебанова,

доктор психологічних наук, професор,
кафедра психології
факультету психології, історії та соціології,
Херсонський державний університет,
Херсон, Україна

Дементьєва Капіталіна,

кандидат психологічних наук, доцент,
кафедра соціальної і прикладної психології,
факультет психології та соціальної роботи,
Одеський національний університет ім. І.Мечникова,
Одеса, Україна

Чикур Лілія,

кандидат філологічних наук, доцент,
кафедра соціальної і прикладної психології,
факультет психології та соціальної роботи,
Одеський національний університет ім. І.Мечникова

СТРУКТУРА І ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ

Ключові слова: національна ідентичність, етнічна ідентичність, громадянська ідентичність.

Впродовж багатьох років українське суспільство було охоплене перманентною кризою національної (а також громадянської, етнічної, етнолінгвістичної, регіональної) ідентичності, наслідки якої мали негативний вплив на здатність до консолідації для вирішення важливих суспільних завдань. Війна спричинила значні зміни в поглядах українців, їх світобаченні і ціннісних орієнтаціях, в системі ідентичності. Вивчення цих трансформацій у структурі ідентичності української молоді є важливою науковою і прикладною проблемою. Національна ідентичність особистості є багатокомпонентним структурним утворенням (Психологічні закономірності..., 2001; Співак, 2015; Яблонська, 2017); аналіз її структури допомагає краще зрозуміти внутрішні механізми формування національної самосвідомості особистості, особливо в умовах воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 116 студентів 1-2 курсів закладів вищої освіти південного регіону України, які отримували освіту за гуманітарними спеціальностями. Вік опитаних 16-20 років; 75,9 % вибірки склали дівчата. У дослідженні використано психодіагностичні методики: тест двадцяти тверджень «Хто Я?» М. Куна та Т. МакПартленда, модифікований варіант шкали «Вираженість етнічної ідентичності» Дж. Фінні, опитувальник «Типи етнічної ідентичності» Г. Солдатової та С. Рижової, опитувальник «Громадянська ідентичність» І. Петровської.

Аналіз даних за методикою «Хто Я?» показав наявність відповіді «я українка/українець» у третини опитаних, що свідчить про рефлексію етнічної ідентифікації. Для 10,3% осіб належність до української нації є не просто усвідомленою, але й актуальною та суб'єктивно значущою. Решта 66,4% студентів не вказали ці характеристики у спонтанному самоописі, що може свідчити про незначущість етнічної належності або її неприйняття. Самоідентифікація студентів пов'язана переважно з власним внутрішнім світом, побудовою стосунків, досягненням професійної й загальної компетентності.

У структурі етнічної ідентичності студентів афективний компонент значно переважає над когнітивним, що свідчить про емоційну цінність належності до українського народу. Студенти позитивно ставляться до своєї національної належності, підтримують національні традиції та культуру, пишаються своєю нацією та відчувають зв'язок з нею. На відміну від етнокультурного, правовий аспект ідентифікації з нацією (громадянська ідентичність) є недостатньо сформованим. Для студентів характерний високий рівень патріотичної налаштованості при частковій громадській активності й низькій лояльності до української держави (схильності до еміграції). Вони не бачать можливості професійної й особистісної реалізації в Україні і готові в майбутньому переїхати в іншу країну; готові працювати на благо України, але не готові захищати її суверенітет та цілісність. Провідним типом етнічної ідентичності у 76,7% студентів виявилась позитивна етнічна ідентичність, тобто баланс

толерантності по відношенню до своєї та інших етнічних груп. Серед них у 28,4% позитивна етнічна ідентичність доповнена проявами *етнічної індиферентності* (неактуальності власної етнонаціональної належності). Виражене домінування гіпоідентичності або гіперідентичності (у формі етнофанатизму та етнотогоїзму) зустрічається у 10-13% студентів.

Порівняльний аналіз у підгрупах, виділених за різними критеріями (стать, місто проживання, навчальна спеціальність, мова спілкування), дозволив визначити соціально-психологічні чинники формування національної ідентичності студентської молоді. Виявлено, що на характеристики національної ідентичності молоді впливає специфіка місцевості. Молодь Одеси має більш виражену позитивну етнічну ідентичність порівняно з мешканцями Херсона ($p=0,037$); натомість серед херсонців частіше трапляються прояви етноізоляціонізму.

Найвагомішим чинником національної ідентичності молоді виявилась навчальна спеціальність. Студенти, які вивчають українську історію, мову та літературу, відрізняються вищим розвитком когнітивного компонента ідентичності. Найвищий ступінь рефлексії власної національної ідентичності виявлено в групі студентів-істориків, найнижчий – серед майбутніх психологів та менеджерів. Для істориків і українських філологів більшою мірою характерний етнонаціональний фанатизм, для психологів – етнічна індиферентність. Майбутні правознавці відрізняються високим рівнем громадянської активності. Виявлено, що мова спілкування суттєво пов'язана з характеристиками ідентичності. Студенти, які спілкуються українською мовою, мають вищі показники рефлексії національної ідентичності, більш розвинені когнітивні та афективні її компоненти, вищі прояви етнотогоїзму. Російськомовні студенти мають достовірно вищі показники етнічної індиферентності.

Кореляційний аналіз показав, що ступінь рефлексії та значущість національної ідентичності прямо пов'язана із загальною просоціальною орієнтованістю юнаків, з когнітивними й емоційними компонентами етнонаціональної ідентифікації та негативно пов'язана з проявами етнічної індиферентності. Когнітивний компонент корелює з проявами громадянської активності та патріотизму, що вказує на раціональну природу цих феноменів.

Список використаних джерел

- Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості / М.Й.Боришевський, М.І.Алексєєва, В.В.Антоненко та ін. За заг. ред. М.Й.Боришевського: у 2-х т. К., 2001. Т.І. 244 с., Т.ІІ. 345 с.
- Співак Л. М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності: монографія. Кам'янець-Подільський : Рута, 2015. 300 с.
- Українське студентство у пошуках ідентичності: монографія / за ред. В. Л. Арбеніної, Л. Г. Сокурянської. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. 520 с.
- Яблонська Т.М. Трансформації ідентичності особистості в ракурсі онтогенезу і травматичних життєвих подій. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія* / за ред. С.Д.Максименка, С.Б.Кузікової, В.Л.Злиwkова. Книга 2. Суми, Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. 540 с. С.139-161.

Тетяна Мельничук,
кандидат психологічних наук, старший
дослідник, провідний науковий співробітник лабораторії
організаційної та соціальної психології Інституту
психології імені Г.С. Костюка Національної академії
педагогічних наук України, Київ, Україна,
e-mail: mti_kiev@ukr.net

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА – ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ ЗНИЖЕННЯ СТАДІЇ ГОСТРОГО СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ключові слова: перша психологічна допомога, гострий стрес, війна.

Війна є найбільш травмівною та стресовою ситуацією для психіки людини. Адже до всіх жахів війни додається нерозуміння того, що, як, чому, для чого вона прийшла. Ще різні надзвичайні події можна пояснити, знайти якесь розумне та логічне трактування тому, що трапилось, але пояснення війні неможливо зробити та усвідомити. У такій ситуації надлишок гармонів переходить всі допустимі норми. Оскільки надмірний надлишок гормонів і енергії, а також функціонування органів «на виснаження» можуть стати небезпечними для організму, досить швидко на зміну шоківій фазі у перші дні війни приходиться фаза протишоку, при якій активізуються механізми, що знижують вплив стресу.

Біологічний сенс стадії тривоги полягає в максимальній мобілізації адаптаційних ресурсів організму, швидкому приведенні людини в стан напруженої готовності – готовності боротися або бігти від небезпеки. Тому вчасна надана перша психологічна допомога допомагає нормалізувати реакції організму людини та мобілізувати відповідні ресурси.

Перша психологічна допомога (ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги собі, ближнім та особам в стані стресу. Даний вид допомоги призначений для людей, які знаходяться у стані гострого стресу у перші 48-72 годин щойно пережитої важкої кризової події. В Україні це перші моменти після бомбардувань, обстрілів чи інших кризових ситуацій. Найчастіше ППД в Україні надається вже у бомбосховищах, на станціях метро, ж/д вокзалах, куди прибувають люди під час евакуації.

ППД можуть надавати не тільки професійний психолог, а й просто будь-яка людина, знайома з правилами надання такої допомоги. Досить важливо, що при вчасному і правильному наданні ППД, особливо у військовий час, людина не попадає у гостру фазу стресової реакції, а переходить у поступове відновлення: формуються заново відчуття безпеки, зв'язок з іншими людьми, змога отримати доступну інформацію, соціальні послуги, зміцнюється віра у можливість допомогти собі та іншим, повертається почуття контролю над власними діями, емоціями. Однак не кожна людина, яка потрапила у кризову ситуацію, має потребу в ППД і прагне її отримати. Не слід нав'язувати ППД тим, хто її не хоче, але треба бути поруч з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку. Якщо

стресогенні фактори не зникають та мають тривалий характер, то організм людини наближається до стадії виснаження. На фізіологічному рівні порушуються обмінні процеси, що призводить до зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації при несприятливих умовах. Це може призводити до серйозних порушень функціонування організму.

Існують наукові та практичні підтвердження того, що вказані моменти є ключовими захисними факторами, що посилюють резилієнс людей, які переживають кризові події. Важливо пам'ятати, що будь-яка реакція на травматичний досвід є нормальною. Війна триває, а отже потрібно намагатись не допустити стадії виснаження, підтримуючи себе у ресурсному стані.

Враховуючи зазначене, слід виходити із рекомендацій державних органів щодо створення загальнонаціональної програми, яка надасть відповідні платформи для навчання (превентивної роботи) з конкретних навиків громадянам України у військовий час: основи ППД, основи домедичної допомоги, психоедукація тощо. Це важливо організувати на державному рівні та централізовано, оскільки наразі всі українці цього потребують. Зробити обов'язковим курсом при прийомі на роботу у критичні інфраструктури, у всі навчальні заклади, державні органи.

Список використаних джерел

- Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
- Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Царенко Л., Вебер. Т., Войтович М. та ін/ ОБСЄ. Київ, 2018. 240 с.
- ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Посібник для членів загону швидкого реагування Товариства Червоного Хреста України м. Київ, 2017 https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0_%D0%97%D0%A8%D0%A0.pdf

Vitalii Lunov,
Prof., President and Professor of Society
or The Support of Publishing Initiatives and
Scientific Mobility Limited (Glasgow, Scotland)
and World Association for the Support of Scientists LLC (USA)
e-mail: office@sceintificassociation.co.uk

WHAT EUROPEANS SHOULD KNOW ABOUT RELIGIOSITY AND MENTALITY OF IDP UKRAINIANS: RESEARCH PROPOSALS

Keywords: IDP from Ukraine, 2022 Ukrainian refugee crisis, religiosity, mentality, Ukrainian Orthodox groups, cultural integration.

By May 29, 2022, according to the UN, 6.8 million Ukrainian refugees left the

territory of Ukraine and were forced to flee to the countries closest to the west of Ukraine, more than 3.6 million Ukrainian refugees fled to Poland – most catholic country in EU.

Religious faith is one of the most important factors in overcoming the traumatic experience gained during the war and caused by the need for forced displacement. As we know, religious organizations take an active participation in charity and humanitarian missions. In this regard, it is necessary to consider the likelihood and prevention of conflicts between IDP from Ukraine (who are mainly Orthodox of the three Ukrainian Orthodox groups that do not recognize each other) and volunteers and the population of the host countries.

The goal of research proposal is to find the models of religiosity and the phenomenon of the religious faith of Ukrainians from different regions of Ukraine as an existential and social resource for integration in the new cultural and religious community of the EU countries. Working Plan:

1. To generalize the main models of religiosity and mentality of IDPs from different regions of Ukraine.
2. To identify ways of social, cultural, and religious inclusion of IDPs from Ukraine to Poland.
3. To develop a model of psychological support for IDPs from Ukraine, considering the degree of their religiosity.
4. To create a guide for psychologists, social workers, and representatives of religious communities in the EU to interact with IDPs from Ukraine.

Understanding the specific religiosity and ethnicity caused by cultural and national conflicts of IDPs from different regions (Kharkiv, Kyiv, Lviv, Melitopol, Mariupol, Kherson, etc.) will avoid social stereotypes of these vulnerable groups.

References

Lunov, V. (2022). Ukrainian Refugee Crisis: What Europeans Should Know About Religiosity and Mentality of Idp Ukrainians: Research Proposals. Distributed in Urban & Transnational Anthropology eJournal, Vol 7, Issue 47 & Anthropology of Religion eJournal, Vol 7, Issue 34. Available at SSRN: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4069793>

Новак Лідія,
директор Міського центру дитини,
фахівець з питань захисту прав та інтересів сімей з дітьми,
практичний психолог, Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Ключові слова: мотиваційна діяльність психолога, кризові психологи.

Мотиваційні процеси лежать в основі активності людини та її психічного функціонування, вони визначають той чи інший напрям людської поведінки, її траєкторію. Трактуювання поняття «мотивація» в психології є неоднозначним і відрізняється різноманітністю. При вивченні мотивації діяльності в українській психології традиційно розробляється підхід до проблеми цілепокладання і формування дії, який виходить з того, що діюча особистість не перебирає альтернативи, а здійснює діяльність в системі визначених соціальних відносин і у взаємодії з іншими людьми. У сучасній зарубіжній психології існує два діаметрально протилежних підходи до вивчення мотивації досягнення: динамічний (Дж.Аткінсон, Д.МакКлеланд та ін.) і когнітивний (Х.Хекхаузен, Б.Вайнер та ін.) та інколи робляться спроби їх об'єднати. Оскільки вони розробляються в рамках парадигми “очікування х цінність” і сформульовані, головним чином, для відповіді на питання про те, яка мета із поля наявних альтернатив буде вибиратись, характеристики мотиваційної тенденції дії аналізуються лише на етапі вибору мети.

Слід відмітити, що мотивація діяльності психолога складається із багатьох аспектів, які змінюються та вступають в нові співвідношення. Сюди можна віднести суспільні ідеали, сенс навчання для самого психолога (підвищення його професійної діяльності), його мотиви до виконання посадових функцій, цілі, емоції, інтереси, рівень навчальних досягнень, когнітивні можливості, і звичайно матеріальна винагорода.

К. Замфір у структурі мотивації трудової діяльності виділяє три складові: внутрішня мотивація (ВМ) – мотивація, що виникає з потреб людини і пов'язана безпосередньо з процесом і результатом праці; зовнішня позитивна мотивація (ЗПМ) – містить мотиви, які лише опосередковано пов'язані з процесом і результатом праці, але містять стимули, заради яких людина вважає за потрібне прикласти свої зусилля, а також і матеріальне стимулювання, кар'єрний ріст, схвалення з боку колег і колективу, престиж тощо.

Коли розпочались активні бойові дії, представники різних професій по всій Україні досить активно та самовіддано почали всі допомагати одне одному задіяючи свої професійні якості. Психологи стали прикладом такої діяльності. Вони разом із медиками, бійцями були на першій лінії бойових дій. І постає питання, а що ними рухало, яку мали мотивацію до цього? Отже, що таке мотивація – це певна сила, що змушує людей діяти і досягати поставлених цілей. Це стимул, який змушує нас наполегливо працювати та підштовхує до успіху. Також можна сказати, що саме мотивація – це те, що формує багато аспектів людської поведінки, які відповідають за здійснення тих чи інших вчинків.

Ми провели опитування психологів, які були задіяні у Першій психологічній допомозі міста Києва. І для 95% психологів саме альтруїзм – безкорисливе прагнення до діяльності на благо інших, був мотивацією до активних дій. Але психологи мають професійне вигорання, особливо під час війни, тому досить

важливо для підтримки у них мотивації до роботи організувати інтервізійні, супервізійні зустрічі у різних форматах для працівників психологічних служб у системі освіти, у системі соціальних послуг з метою професійної підтримки практичних психологів в умовах воєнного стану в Україні.

Отже, мотиваційний процес можна розглядати як форму емоційного, тобто мотивація – це емоція плюс спрямованість дії. Емоційна поведінка є експресивною, а не спрямованою до мети, її напрям змінюється разом зі зміною емоційного стану. У результаті проведеного опитування, ми дійшли висновку, що альтруїзм є досить важливим компонентом професійної діяльності психолога під час війни. Однак ще поза увагою залишаються процеси актуалізації мотивації; процеси реалізації вибраної мети і наміру; процеси, що мають місце після завершення дії. У цьому полягає перспектива подальших досліджень.

Список використаних джерел

- Томчук М. І., Шевченко В. В. Психологічні основи військово-патріотичного виховання учнів. Монографія. Миколаїв, видавничий відділ МФ НАУКМА, 1999. 122 с.
- Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Кафедра, 2013. 381 с.
- Кривокулінська В.М. Мотивація досягнення як фактор розвитку особистості // Творча спадщина Г.С.Костюка та сучасна психологія. До 100-річчя від дня народження академіка Г.С.Костюка. Матеріали III з'їзду Товариства психологів України. К., 2000. С. 96-97.

Рашковська Ілона,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка відділом дослідження становища сім'ї, дітей та молоді,
ДУ «Інститут сімейної та молодіжної політики»,
Київ, Україна
e-mail: psychologilona@gmail.com

РОБОТА ПСИХОЛОГА З МОЛОДДЮ ПІД ЧАС ЕПІДЕМІЇ COVID-19 ТА СТАНУ ВІЙНИ

Ключові слова: психологічна допомога, психологічне консультування.

Останні три роки наша країна, як й все населення Земної кулі, перебуває в специфічному стані. В нашій країні такий стан суспільства пов'язаний як з епідемією світового рівня COVID-19, так, й з військовими діями росії проти України.

Проблемами даного питання займається багато вчених різних напрямів. Безумовно, це й медики, й біологи, й соціологи, а, також педагоги та психологи. Ціла плеяда різноманітних спеціалістів намагалась полегшити людям перебування в таких складних умовах та надати дійсно дієві рекомендації. Серед них О. Іванова, С. Максименко, Н. Павлик, В. Панок, Е. Помиткін, О. Радзимовська, В. Рибалко, З. Становських, Н. Сиско та ін. Всі дослідники

визнавали, що, дійсно, частині суспільства дуже важко адаптуватись до умов пандемії та військових дій.

В цьому сенсі дуже важлива позиція наших зарубіжних колег. Вчений Н.Nasrallah, головний редактор журналу «Current Psychiatry» вважає, що «вірусна пандемія викликала паралельну епідемію тривоги». Групи експертів ВООЗ працюють за напрямом надання фахівцям медичної галузі та населенню загалом вчасної, достовірної та зваженої інформації щодо захворювання (Cinelli, 2020). Можна констатувати, що, такі ж процеси важливі й під час війни, тому, психологи застерігають проти використання неперевіреної інформації, яка впливає на виникнення тривожних реакцій особистості. Враховуючи те, що зростає рівень тривожності серед населення, важливо так організувати роботи практичних психологів, психологічних служб, телефонів довіри, щоб вони могли швидко та оперативно реагувати на запит кожної людини, що звернулась за допомогою. Під час війни дієвою формою роботи виявились групи підтримки (в он-лайні працює багато таких груп, організованих кийвськими психологами, наприклад, проект «Разом»), багато волонтерських груп в телеграмканалі, куди анонімно кожна людина може звернутись за допомогою.

З досвіду власної роботи з аналізу звернень до пункту психологічного консультування, що був створений в НПУ імені М. П. Драгоманова стало зрозуміло, що частіше всього зверталися молоді люди (до 35 років), які мали маленьких дітей, або, дітей, що навчаються в початковій школі. Причини звернення – це неможливість знаходитися весь час в сімейному колі, складності; що по'вязані з важкістю організації навчального простору дитини в умовах дистанційної освіти, страх за життя близьких та почуття провини щодо людей, які лишилися на окупованих територіях.

Таким чином, питання специфіки роботи психологів під час пандемії та війни є важливим та актуальним. Процеси, які відбуваються з людьми в описаних ситуаціях мають багато схожого: ситуація обмеження, тривога, «провина вцілілого» тощо. Звичайно, ситуація діє на кожну особистість неоднозначно. Деякі люди намагаються не помічати гостроти питання. Але для психологів дуже важливо переорієнтувати свою роботу в даних умовах. Питання, безперечно, вимагає подальшого теоретичного обґрунтування та практичних доробок і публікацій.

References

- Materials of online seminars on April 23, 2020 "Experience of quarantine: Remote Psychological Assistance and Support" and May 15, 2020 "Remote Psychological Research in the Covid-19 Pandemic and Quarantine Pandemic", p. 22-26.
- Psychology and pedagogy in counteracting the pandemic COVID-19: Internet manual / ed. VG Kremnya; [coordinator of the online manual VV Rybalka; team of authors]. Kyiv: Yurka Lyubchenko LLC, 2020.243p.
- URL:https://zn.ua/ukr/ECONOMICS/nbu-prognozuye-pik-bezrobittya-v-drugomu-kvartali-349230_.html. С. 89.
- Cinelli M. (2020) Quattrociocchi W., Galeazzi A. et al. The covid-19 social medin infodemic. arXiv preprint arXiv:2003.05004. Mar 10.

Галина Гуменюк,
кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник вікової психофізіології
Інституту психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
Київ, Україна,
e-mail: hugala74@gmail.com

ВЕКТОРАЛЬНІСТЬ ПАЛІТРИ ЗДОРОВ'ЄЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Ключові слова: життєстійкість, здоров'єзберігаючі технології, адаптивний потенціал, стрес.

В умовах агресивного середовища сьогодення гостро зростає необхідність в інтенсивному задіянні якомога ширшого арсеналу здоров'єзберігаючих технологій, основні мета яких – формування культури здорового образу життєзберігаючої поведінки та мінімізацію чинників, які шкодять здоров'ю людини, зокрема і психологічному. Українці, які сьогодні потерпають від російської воєнної агресії, знаходяться у вирі турбулентних змін, прагнення зберегти життя, здоров'я та благополуччя стає актуальним, як ніколи.

Стресове навантаження, яке діє на особистість викликає зміни в її способі мислення, емоційних переживаннях та поведінці. Виходячи з цього, складність ситуації слід розглядати на основі суб'єктивної особистісної оцінки кожної окремої події. При цьому враховується міра самих переживань життєвих обставин, яка, у свою чергу, залежить від смислового значення, що надає йому особистість. Особливу загрозу являють ситуації, які несуть в собі будь-які додаткові вимоги чи загрози звичному існуванню чи діяльності людини. Адже вони можуть перевищити її адаптивний потенціал і відповідно негативно вплинути на здійснення будь-якої діяльності та переживання благополуччя за власного життя.

Варто зазначити, що проблема співвідношення адаптації і здоров'я людини передбачає ряд істотних аспектів, які потрібно враховувати при виборі здоров'єзберігаючих технологій для впровадження у практику:

- адаптаційні процеси розгортаються на різних рівнях психологічної організації людини: психофізіологічному, рівні протікання психічних процесів, рівні способів реагування, особистісному та екзистенційному;
- джерела адаптаційних можливостей (ресурсів) можуть знаходитися у самій людині, на різних рівнях її організації та у соціумі;
- причини (джерела, пускові механізми) адаптаційних процесів можуть бути також різними і знаходитися як у самій людині, на різних рівнях її організації та у соціумі;
- співвідношення причин (джерел) та ресурсів адаптації нелінійне, і в залежності від сполучення різних чинників причина адаптації може слугувати як

ресурсом, так і навпаки.

Вищевикладене констатує необхідність здійснення, насамперед, діагностики стану здоров'я індивідів у конкретних учбових та професійних колективах. Другим важливим кроком є осмислення наявного стану й особистісного досвіду людини у збереженні та примноженні її здоров'я, що дозволить здійснити доцільний вибір певної здоров'єзберігаючої технології і спрогнозувати можливі результати в активізації ресурсів для подолання та виходу з небажаних станів.

У відповідь на дію психотравмуючих чинників і механізмів актуалізуються внутрішні конструктивні процеси зцілення особистості, яка опинилася у стресовій ситуації. Розвиток життєстійкості, за С. Мадді (Maddi, 2002), здійснюється трьома основними техніками: реконструкцією ситуацій; фокусуванням та компенсаторним самовдосконаленням.

У підсумку зазначимо, що тривале перебування в умовах агресивного середовища детермінує активне звернення дослідницької уваги на пошуки особистісних адаптаційних ресурсів з метою їх активізації та дієвих технологій, впровадження яких у практику дозволить людині успішно подолати труднощі і перешкоди, які виникають на її життєвому чи професійному шляху. Векторальність палітри здоров'єзберігаючих технологій дозволяє успішно виконати це завдання.

References

Maddi, S. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research and practice. *Consulting Psychology Journal : Practice and Research*, 54. P. 173-185.

Yavorska-Vietrova Iryna,

PhD in Psychology, Senior Researcher,

Chamata Laboratory of Personality's Psychology,

Kostiuk Institute of Psychology of NAPS Ukraine, Kyiv, Ukraine,

e-mail: irinavetrova009@gmail.com

Vietrov Serhii,

PhD in Medical Sciences,

Head of the Psychoneurological Department of Psychosomatic Disorders,

Kyiv City Clinical Hospital № 8, Kyiv, Ukraine

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION IN THE CONTEXT OF TODAY'S CRISIS CHALLENGES

Keywords: psychological rehabilitation, personal resources, post-traumatic growth.

The extreme situation currently facing Ukrainian society makes acutely important the problem of formation and strengthening of personal resources,

human life potential, social and personal maturity. Factors such as danger, surprise, uncertainty, complexity lead to the devaluation of former basic meanings and values (Tsarenko, 2018) and exacerbation of internal personal conflicts; they contribute to a victim position, which not only demoralizes an individual, but undermines his/her existential potential, shakes or, conversely, strains his/her defence mechanisms, forming psychogenic reactive and neurotic reactions that destroy the hierarchy of the individual's life values and priorities (Maksymenko, 2016: 8).

According to scientists, any acute or chronic stress requires resources to be spent, depleting resource reserves, but at the same time stressful situations lead to resource mobilization, create a unique opportunity to discover mechanisms that activate and operate resources and to trace their development (Kobets & Kuzmenko, 2022); to motivate “a transformational model of coping with stress” (Maddi, 2004; Tytarenko & Larina, 2009). An individual's personal resources are the means transforming his/her perception of a stressful situation and overcoming it. Namely, high personal resourcefulness is considered as a predictor of post-traumatic growth.

Post-traumatic growth is an experience of positive changes resulting from coping with traumatic or highly stressful life circumstances. Today, researchers often describe the ability to quickly restore physical and mental health after stressful and traumatic events as the most important resource for overcoming difficulties and optimizing the psychological resilience (psychological hardiness, psychological flexibility, viability, resistance to traumatic effects) (Tedeschi & Calhoun, 2004; Hobfoll et al., 2012; Tsarenko, 2018). The research project conducted in Ukraine (Zubovsky, 2019) showed that cognitive restructuring, which occurred during overcoming the effects of a psychological trauma, allowed people to develop new cognitive patterns and become more resistant to traumatic influences in the future. The author determined three areas of post-traumatic growth: first, changes in the perception of one's Self, new appeared opportunities and increased strength of personality, a sense of inner coherence; second, positive changes in interpersonal relations, the increased value of friendship; third, positive changes in the area of the philosophy of life, priorities, understanding of the world and oneself, spirituality.

During psychological rehabilitation, an individual can restore personal resources, gain the ability to overcome stress and achieve emotional well-being (Mateiko, 2021). Psychological rehabilitation is defined as a set of measures taken to preserve, restore or compensate for impaired mental functions, qualities, personal and social status, to promote psychosocial adaptation to changing life situations, to comprehend the experience gained in a difficult situation and apply it in life. According to the Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine No 587 dated May 10, 2022, multidisciplinary teams of specialists in the field of mental health, for example, psychiatrists, medical adviser-psychologist, psychotherapists, psychologists, should be involved into this process (Постаюва, 2022). The goals

and objectives formulated for such a team of specialists are: to diagnose and to bring to normal an individual's psychological state; to restore impaired mental functions to their optimal levels; to prevent psychological traumas and mental disorders, reducing the frequency and severity of the consequences of mental traumas appeared in the form of acute stress reactions; to master the methods of self-regulation and stress management, preventing aggressive and self-destructive behaviour; to form positive reactions, motivation system, social attitudes to life and professional work; to assist in establishing (restoring) constructive relations in the family and society; to conduct psychological prophylactic and correctional work with the family; to support of an individual to ensure his/her effective functioning in society.

The measures implemented by such proposed multidisciplinary team and using psychological, psychotherapeutic, medical and physical rehabilitation methods meets modern requirements and trends and will improve the effectiveness of a rehabilitation process.

References

- Tsarenko, L. (2018) *Osnovy reabilitatsiinoi psikhohohii: podolannia naslidkiv kryzy*. [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the effects of the crisis]. V. 2. Kyiv. <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430829> (in Ukrainian).
- Maksymenko, S.D. (2016) Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh staniv. [Personality as a subject of overcoming crises]. *Personality in the conditions of crisis challenges of the present: materials of the methodological seminar of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine* (March 24, 2016). Kyiv. P. 8-14. <http://lib.iitta.gov.ua/704987/> (in Ukrainian).
- Kobets, O. & Kuzmenko, Yu. (2022) Osobystisni resursy yak chynnyk pidtrymannia psikhohohichnoho blahopoluchchia v umovakh ekzystentsiinykh zahroz. [Personal resources as a factor in maintaining psychological well-being in the face of existential threats]. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*. 2 (66). С. 43-49. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-43-49> (in Ukrainian).
- Maddi, S. (2004) Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. Apr. 44. P. 279-298.
- Tytarenko, T.M. & Larina, T.O. (2009) Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist i bezpeka [Hardiness of the individual: social necessity and security]. Kyiv. [in Ukrainian].
- Tedeschi, R.G., Calhoun R.G. (2004) Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 1 (15). P. 1-18.
- Hobfoll S.E. et al. (2012) The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory. *International Journal of Stress Management*. 19 (3). P. 217.
- Zubovsky, D.S. (2019) Osobystisne zrostannia uchasnykiv ATO u posttravmatychnyi period [Personal growth of anti-terrorist operation participants in the post-traumatic period]: Extended abstract of candidate thesis. 19.00.09. Київ. <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/autoref/autoref-zubovskyi.pdf> (in Ukrainian).
- Mateiko, N.M. (2021) Osoblyvosti psikhohohichnoi reabilitatsii v uchasnykiv boiovykh dii [Features of psychological rehabilitation of combatants]. *Débats Scientifiques et Orientations Prospectives du Développement Scientifique: collection de papiers*

scientifiques «ΛΌΓΟΣ» avec matériaux de la I Conférence Scientifique et Pratique Internationale (Vol. 6), Paris, 5 Février 2021. Vinnitsia-Paris. Plateforme scientifique européenne & La Fedelitat. P. 28-30. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.09> ([in Ukrainian]).

Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine as amended on May 10, 2022. No 587. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/587-2022-%D0%BF#Text> (in Ukrainian)

Anastasiia Yatyshchuk,

PhD in Psychology, Senior Lecturer,
Department of Psychology and Social Work,
West Ukrainian National University,
Teacher in English
Ternopil Specialized School of I-III degrees 29
with in-depth study of foreign languages,
e-mail: silentstone.arhe@gmail.com

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF THE MIGRANT CHILDREN AFFECTED BY THE RUSSIAN – UKRAINIAN WAR

Key words: stressful event, psychological assistance, migrants, IDPs.

On February 24, 2022, the fate of the Ukrainian people, and not only them, split into two parts: Russia attacked our country and the full-scale war was begun. According to the Office of the Prosecutor General from 24.02.2022. to 13.05.2022p. 226 children were died in Ukraine, 420 were injured (Ukrainer, 2022). Article 38 of the United Nations Convention states that a child has the right for protection in military conflicts. However, unfortunately, during the Russian invasion children are remaining the most vulnerable.

Not only adults but also children are in the acute stress. The severity of the psychological state depends on whether the child was at the epicenter of hostilities, or watched them on TV, either was injured herself or her family and relatives were injured. In each city, country, which receives migrants, counseling points for psychological assistance to victims have been established.

The chosen topic is particularly relevant and due to the fact that, according to UNICEF, as of April 21, the full-scale war has driven out more than 4.8 million children from their homes, of which more than 2 million should have gone abroad (Ukrainer, 2022). As one of the most vulnerable groups during the war, they need not only physical but also mental recovery and social integration due to the stress, psychological stress and often due to the separation from family members. Especially these were children who were subjected to harassment, exploitation or any kind of violence. All of them to some extent have problems with the psychological adaptation

The theory proposed by Gullahorn, J can be used to assess the socio-psychological adaptation of IDPs (Gullahorn, J., 1963). It is based on the hypothesis of the conformity of the course of adaptation to a U-shaped curve, some parts of which reproduce the stages of this process:

- the first stage, characterized by optimistic expectations and hopes for the future;
- the second stage is characterized by an increase in the negative impact of the environment on the person, which causes him a state of depression and frustration;
- the third stage is characterized by the maximum manifestation of symptoms of helplessness and the emergence of psychosomatic disorders;
- the fourth stage is accompanied by the emergence of optimism, a sense of satisfaction and integration into new conditions;
- the fifth stage ends with the complete adaptation of the individual (Putintsev, Pashchenko, 2018).

References

- Putintsev A.V., Pashchenko Y.E. Adaptation of internally displaced persons in the regions of Ukraine: essence, concepts, approaches. *Economics, finance, management: current issues of science and practice*. 2018. №9. С.110-119.
- Gullahorn J. An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*, 1963. 19 (3). R. 33-47.
- Ukrainer. Data of the Office of the General Prosecutor: <https://ukrainer.net/zlochyny-proty-ditey/> (access date 28.05.2022)

Ірина Жданова,

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцент кафедри соціології та психології,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
Харків, Україна,
e-mail: zhdanova.irina@gmail.com

Кристина Малєєва,

аспірантка кафедри соціології та психології,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
Харків, Україна,
e-mail: kriscont77@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВАГІТНИХ ЖІНОК У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ

Ключові слова: психологічна підтримка, вагітні, воєнні дії.

Під час воєнних дій в Україні гостро постало питання надання психологічної допомоги населенню, особливо його уразливим верствам.

Вагітні жінки є однією з цільових аудиторій для надання такої допомоги, бо у кризових умовах життя вагітність в рази більше змінює психічний і психофізіологічний стан жінок, потребує формування нових особистісних якостей – відповідальності, усвідомленості, толерантності до невизначеності, резилентності та ін.

Особливої значущості набуває психологічна допомога у перший місяць після впливу травмивних подій, бо саме у цей період розвиваються типові гострі реакції на стрес з можливістю подальших стресових розладів. Як правило, екстрена психологічна допомога надається одразу після впливу події (у воєнні часи найбільш травмивними є перші події – обстріли, бомбардування, знаходження у бомбосховищах). Однак, після того, як жінки потраплять до відносно безпечного місця, вони потребують психологічної та соціальної підтримки.

Більшість науковців та практиків єдині у думці, що психологічна підтримка являє собою систему заходів, які спрямовані на активізацію наявних та створення додаткових психічних і особистісних ресурсів з метою забезпечення життєздатності та конструктивного функціонування людини в соціумі. Здебільшого психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ (Гейко, 2018; Царенко, 2018).

З початку воєнних дій в Україні сімейним центром MADONNA (керівник – Малєєва К.) була організована на волонтерських засадах психологічна підтримка вагітних жінок в режимі онлайн. До зустрічей залучалися три категорії жінок: ті, хто залишився за місцем реєстрації у відносно безпечній обстановці, внутрішньо переміщені особи та жінки, які виїхали за кордон. Найбільшу ефективність показала групова форма роботи, бо дозволяла жінкам позбутися почуття унікальності власної травмивної ситуації та переживань, спілкуватися «рівний з рівним», підтримувати та надихати один одного, знаходити емоційних відгук («група як ресурс»). Особливу значущість група підтримки мала для тих жінок, які були за кордоном без чоловіків.

Важливим завданням в межах психологічної підтримки вагітних була психоедукація, яка дозволяла жінкам ознайомитися із закономірностями реагування на травмивні події та динамікою їх психічних станів, формами та техніками першої допомоги та самопомоги, спрямованими на стабілізацію та відновлення психічних станів (Жданова, Малєєва, 2020).

Позитивна динаміка спостерігалася у жінок після проведення циклу зустрічей щодо відновлення безперервності життя, її когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної та психофізіологічної складових. Важливу роль в цьому процесі відіграло продовження занять з підготовки до пологів та батьківства, майстер-класів з цієї тематики, виконання домашніх

завдань (Малєєва, 2022). Ключовим був пошук жінками того, що не змінилося, хто і що продовжується, не дивлячись ні на що (а це, насамперед, вагітність).

Отже, психологічна підтримка є необхідною та важливою складовою психологічної допомоги постраждалим внаслідок воєнних дій. Для вагітних жінок психологічна підтримка повинна бути більш тривалою і більш специфічною, ніж для інших категорій громадян.

Список використаних джерел

- Гейко Є.В. (2018) Психологічна підтримка жінок у період вагітності та після пологів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №3(47), Том 1, С. 118-125.
- Жданова І.В., Малєєва К.А. (2020) Актуальні питання перинатальної психології. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological science in Ukraine and EU countries»: conference proceedings*. September 25-26, 2020. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», Р.35-38.
- Малєєва К.А. (2022) Освітня складова психологічного супроводу вагітності. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених [Електронне видання]*: матеріали Всеукр.наук.-практ. конф. для студ., аспірантів, докторантів, молод. учених, Харків, 19 трав. 2022 р. / Харків. нац.пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; [редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред.) та ін.]. С. 175 - 177.
- Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. За заг. редакцією Л.Царенко. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

Ольга Чистяк,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології,
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова,
Київ, Україна,
e-mail: olga.ps@ukr.net

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

Ключові слова: спілкування, механізми міжособистісного спілкування. види впливу.

Спілкування є основою міжособистісних стосунків. Як показують дослідження, воно сприяє фізичній взаємодії, допомагає в разі потреби спланувати її, змінити, дає змогу об'єднати людей у групи з метою організації їх спільної діяльності, в якій формуються позитивні міжособистісні стосунки.

Дослідження головних аспектів спілкування висвітлено в психолого-педагогічних працях Г. Васяновича, О. Дробницького, О. Киричука, В. Малахова, Ю. Приходько, О.Митника, В. Рибалки, І. Риданової, В. Сухомлинського, В. Тесленка, Г. Чайки та ін. Формування готовності до міжособистісного спілкування розкриваються у працях І. Зязюна,

Ю.Приходько, С.Максименка, Л. Савенкової. На даний час дослідженням проблем спілкування займаються такі українські вчені Г. Балл, Г.Бевз, М. Боришевський, Л. Бурлачук, С. Вдович, М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Максименко, Ю.Приходько та ін.

Основу наукових досліджень складають такі структурні компоненти спілкування як комунікації, пізнання, взаємодії впливів на ефективність спілкування, труднощі, які заважають позитивному спілкуванню. Велику увагу науковці приділяють дослідженню засобів спілкування, пізнавальних процесів під час його здійснення та їх взаємозв'язок. Міжособистісне спілкування регулюється нормами, які виробило суспільство. Соціальні норми характеризуються як певні правила поведінки, обов'язкові для виконання окремою особистістю чи групою. До основних механізмів спілкування, в тому числі і міжособистісному, дослідники відносять переконання, навіювання, психічне зараження, наслідування.

Переконання – це один із видів впливу однієї людини на свідомість іншої в процесі спілкування. Основна його мета «донести» певну інформацію до свого співрозмовника. Цей вид впливу буде ефективнішим при спілкуванні з людиною, що володіє логічним і високоінтелектуальним складом розуму. Основою переконання є логічний зміст інформації (Lebedieva & Dzhureliuk & Samoilenko, 2009).

Навіювання, як спосіб впливу на співрозмовника, здійснюється за допомогою слів. Інформація, яку потрібно «донести» має бути стислою, але зрозумілою. Важливу роль відіграє людина, яка намагається щось вселити іншим, а саме, вона повина мати високий авторитет серед навіюваних і володіти безмежною впевненістю в собі і в те, що говорить. Люди, які пережили сильні потрясіння, важче піддаються навіюванню (Tatenko, 2008).

Ефект зараження. Цей вид впливу характеризується передачею психічного і емоційного стану від однієї людини до іншої. Як правило, передача психо-емоційної інформації діє безпосередньо на підсвідомість людини, яка «заражається». Якщо людина якийсь час перебуває серед людей, схильних до паніки, то незабаром вона сама мимоволі почне панікувати. Те ж саме стосується страху, злості та інших сильних почуттів (Kara-Murza, 2006).

Наслідування, як правило, відбувається на підсвідомому рівні. Найчастіше людина не помічає, що когось наслідує, оскільки це відбувається несвідомо. Цей вид впливу сильніше проявляється, якщо об'єкт наслідування розумніший, сильніший або має якісь інші якості, який би хотів мати співрозмовник. Він може копіювати манеру спілкування, звички, одяг та ін. (Lebedieva & Dzhureliuk & Samoilenko, 2009).

Для ефективності спілкування не достатньо знати суть і механізми процесу спілкування, а потрібно володіти практичними прийомами підвищення його ефективності.

References

- Kara-Murza S.H.(2006) Manipuliatsiia svidomistiu. Navchalnyi posibnyk. 2006. Vol.2. P.432-443.
- Orban L.E., Hrydzhuka D.M.(1997) Psykholohiia profesiinoi diialnosti i spilkuvannia. 1997. P.164-178.
- Lebedieva N.H., Dzhureliuk O.T., Samoilenko D.O. (2009) Osnovy psykholohii i pedahohiky: Konspekt lektsii. 2009. P.110-125.
- Tatenko V.O. (2008) Sotsialna psykholohiia vplyvu: Monohrafiia. 2008. P.201-216
- Vasiutynskiy V. (2005) Interaktsiina psykholohiia vlady. 2005. P.407-425

Лавренко Ольга,

кандидат філософських, доцент, провідний науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної психології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

olavr47@ukr.net

ЕКОНОМІЧНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ ТА ВІЙНИ

Ключові слова: економічне самовизначення, студентська молодь.

У нових соціально-економічних умовах відбувається зміна психології мислення як молоді, так і дорослих. Перш за все, змінилась система особистих цінностей і оцінок: різко впало відчуття захищеності, впевненості у завтрашньому дні. Вибір професії став суттєвою проблемою: збільшується складність і важкість життєвих ситуацій особистості.

Сучасні ринкові соціально-економічні умови, що стрімко змінюються, ставлять молодих людей перед вибором свого місця в системі економічних відносин. У стані локдаунів, викликаних пандемією COVID-10, та війни, молодь належить до найвразливішої категорії населення. Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані, молоді люди позбавлені нормальних умов для розвитку та освіти. Через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється процес їх повноцінної соціалізації та соціальної адаптації.

В цих умовах молодим людям доводиться визначатись з видом економічної діяльності, щоб досягти найбільш вигідного становища в економічній системі, вижити в складних умовах воєнного часу. Адже це дає можливість забезпечити собі бажаний рівень матеріального добробуту. Тому дослідження економічного самозабезпечення молоді на ринку праці України, гостроти прояву цієї проблеми в студентському віці наразі є актуальним.

Сучасна вітчизняна молодь складає більше половини працездатного населення держави, вона має свої орієнтації, інтереси і потреби, болісно відчуває на собі тягар економічної кризи та недостатність державних асигнувань на соціальні потреби. Водночас молодь – це майбутнє держави, яка

покладається на студентів як на сучасних та майбутніх платників податків, з яких будуть утримуватися соціально незахищені верстви населення, здійснюватимуться соціальні виплати.

Пандемія коронавірусу суттєво позначилася на самопочутті та психіці студентської молоді. Україно-польськими дослідниками з'ясовано, що третина українських (з 28 ЗВО України) і 40 % польських студентів відчують сумнів у своїх силах і можливостях самотійно протистояти наслідкам пандемії. Вони звертаються за допомогою до близьких людей або до вищих сил (Бога), а кожний десятий респондент відчуває панічні настрої, тривожність стосовно існуючих загроз пандемії. Психіка молодих людей поступово переключається у режим виживання, екзистенції, без допомоги держави. Через пандемію та воєнний стан багато студентів втратило роботу, яка для них була великою підмогою. Адже студентські підробітки допомагають їм сплачувати за навчання, забезпечувати себе самотійно (як студентів – заочників, так і тих, хто навчається стаціонарно (Лобанова, Зоска, Длугош, 2020).

Загалом, сучасні соціально-економічні, воєнні та політичні умови вимагають від особистості життєвої активності, здатності до самоствердження та саморозвитку, вміння використовувати свої можливості та здібності в різних складних ситуаціях життєдіяльності. Якість економічного самовизначення визначає ступінь економічної активності молодих людей не лише в області стратегії споживання, а й у соціальній практиці організації їх життя.

Список використаних джерел

Лобанова А.С., Зоска Я. В., Длугош П. Інтенції українських і польських студентів в умовах карантинних заходів у період пандемії covid-19: соціологічний вимір. *Epistemological studies in Philosophy, Social and Political Sciences*», 2020, 3 (1). С.104-117. URL: [visnukpfs.dp.ua > index.php > PFS > issue > download](http://visnukpfs.dp.ua/index.php/PFS/issue/download)

Зубіашвілі Ірина,
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С.Костюка
НАПН України, Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСУ

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад, гострий стрес.

Проблема посттравматичного стресового розладу (ПТСР) стає все більш актуальною і соціально значущою в сучасній психології та медицині, тому що збройні конфлікти, терористичні акти, пандемія призвели до необхідності надання ефективної психосоціальної допомоги великій кількості людей, страждаючих розладами, пов'язаними зі стресом.

Дослідники успішно вивчають різні аспекти посттравматичного стресу – психічні травми та базові когнітивні схеми особистості (М. Падун); чинники ризику розвитку посттравматичного стресу у онкологічних хворих (О. Ворон); психологічні наслідки терористичних актів (Н. Тарабріна): самооцінку, фрустрацію, тривожність, агресивність, рівні інтелекту, властивості темпераменту та ознаки посттравматичного стресу у підлітків, які пережили різні травмівні події (О. Макарчук, А. Щепіна); особливості життєвої перспективи у ліквідаторів аварії на ЧАЕС (О. Міско) та ін.

Незважаючи на те, що зарубіжні та вітчизняні вчені проводять достатню кількість досліджень в галузі психології посттравматичного стресу, багато теоретико-методологічних аспектів цієї проблеми ще залишаються дискусійними.

Метою статті є теоретичний аналіз проблеми змін особистості при посттравматичному стресовому розладі.

Нині проблема впливу зовнішніх стресорів на психіку людини набуває особливої значущості в багатьох галузях знань. Зокрема, у психологічній науці виникла нова, самостійна галузь – психологія посттравматичного стресу. Проблема індивідуально-психологічних особливостей у людей, які мають травматичний досвід, а саме, проблема впливу посттравматичного стресу на особливості функціонування психіки, інтелектуальний розвиток, а також формування якостей особистості відносяться до досить важливих і в той же час найменш вивчених проблем сучасної психологічної науки (Абабков, 2004).

Вирішення цієї проблеми має велике значення не лише для аналізу впливу травмівних життєвих подій на психіку людини, але й для розширення світу її внутрішнього життя та відновлення її втраченого самоствалення.

Аналіз зарубіжних досліджень у цієї галузі показав, що більша частина наукових праць з ПТСР присвячені епідеміології, етіології, динаміці, діагностиці та терапії ПТСР. Семантичне поле поняття «травматичний стрес» включає в себе такі поняття як «травма», «травматичний стрес», «посттравматичний стрес», «травматичні стресори», «травматичні ситуації» та «посттравматичний стресовий розлад», що контекстуально залежні.

На психологічному рівні симптоми посттравматичного стресового розладу представляють сукупність взаємопов'язаних характеристик (симптомокомплекс), що входить в семантичне поле категорії «посттравматичний стрес» (Карвасарський, 1980).

Рівень ПТСР пов'язаний з особистісною та ситуаційною тривожністю, психопатологічними параметрами, ознаками депресії та соціально-демографічними характеристиками. Високий рівень посттравматичного стресу корелює з клінічною картиною ПТСР (Ulric, 2000).

Наявність психічної травми тісно пов'язана з когнітивно-емоційними змінами сприйняття життєвої перспективи. Переживання військової травми

найбільше деформує емоційний компонент майбутньої перспективи, тоді як здатність планувати майбутнє в цілому зберігається (Аббков, 2004).

Отже, введення ПТСР в МКХ-11 зумовлено, з одного боку, високою соціальною значущістю проблеми наслідків пережитого травматичного стресу, з іншого, сприяє інтенсивному розвитку досліджень у вітчизняній та зарубіжній психології, які спираються на наукові підходи і напрями, які вже є в науці. Тому, цей феномен можна розглядати не лише з точки зору клінічної психології, а й точки зору більш широкого психологічного контексту.

Перспективою подальшого дослідження є емпіричне дослідження особливості прояву ПТСР у мирних жителів, які пережили бойові дії.

Список використаних джерел

- Аббков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. .СПб.: Издательство «Речь», 2004. 450с.
- Карвасарский Б. Д. Неврозы. М.: Медицина, 1980. 560с.
- Sandler J. An approach to conceptual research in psychoanalysis, illustrated by a consideration of psychic trauma. International Review of PsychoAnalysis. 2001. Vol. 18. P. 133-141.
- Ivan Ulric. Uber PTSD und Gruppenpsychotherapie mit Menschen, die durch Krieg traumatisiert sind. Die kroatische Erfahrung. Trauma und Gruppe. Arbeitshefte Gruppenanalyse. Furderverein Gruppentherapie e.v. Munster. 2000. P. 87-109.

Малєєв Денис,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології, проректор Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (Краматорськ, Україна),
maleev@ippo.dn.ua

Малєєва Оксана,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (Краматорськ, Україна)

Психосоціальна допомога населенню, яке постраждало у результаті конфлікту в Україні на прикладі застосування підходу інтервенції низької інтенсивності «Управління проблемами плюс (УП+)»

Ключові слова: психосоціальна допомога, інтервенція низької інтенсивності.

На сьогоднішній день в Україні десятки тисяч людей живуть у надзвичайно складних умовах та емоційно страждають. Багато з них зіштовхуються з труднощами адаптації на нових місцях проживання або в таборах для переміщених осіб. Вони можуть переживати втрату сім'ї, друзів і житла, а також зіткнутися з такими надзвичайно сильними стресовими

подіями, як насильницькі смерті, сексуальне насильство та зникнення родичів. Вони часто проживають в громадах, де немає безпеки, доступу до базових послуг і можливості здобути засоби для існування. Термін «несприятливі обставини» часто використовується для опису таких складних умов життя (Управління проблемами плюс...). У людей, які пережили несприятливі обставини, збільшується ризик виникнення соціальних проблем та проблем із психічним здоров'ям. Особливо це стосується тих, хто переживає дистрес.

Таким чином, гостро постає проблема надання доступу великій кількості людей до ряду різних видів психічної та психосоціальної підтримки, включно з психологічними інтервенціями. Проте, такі інтервенції рідко доступні тим, хто їх потребує. І однією із проблем щодо надання психологічної допомоги населенню є проблема з кадровим забезпеченням фахівцями, про що зазначається в Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року (Про схвалення Концепції...).

У 2016 р. Всесвітньою організацією охорони здоров'я була створена та апробована програма «Управління проблемами плюс» (УП+), яка спрямована на заповнення прогалін у сфері надання послуг з психічного здоров'я людини. Програма розроблена для роботи із дорослими віком від вісімнадцяти років, які перебувають у стані дистресу та проживають в регіонах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин. Інтервенцію складено у такий спосіб, щоб вона могла допомагати особам із депресією, тривожними та стресовими розладами, для покращення певних аспектів психічного здоров'я та психосоціального благополуччя особи незалежно від рівня важкості її проблем (Управління проблемами плюс...). Базується програма УП+ на певних елементах когнітивно-поведінкової терапії, але вони були дещо змінені для того, щоб їх можна було застосовувати в громадах з обмеженою кількістю фахівців та спеціалістами, які не мають базової психологічної освіти. Цінність УП+ підтвердилася незалежними рандомізованими контрольованими дослідженнями в Пакистані і Кенії.

В Україні ця програма була першочергово впроваджена на території Луганської та Донецької областей, які з 2014 року знаходяться у зоні військового конфлікту. Реалізація програми передбачає надання короткої психологічної інтервенції для дорослих в якій застосовується підхід, що називається Управління проблемами Плюс (УП+). Сесії інтервенцій проводяться раз на тиждень протягом п'яти тижнів, окрім них передбачені дві сесії оцінювання. Всі сесії є індивідуальними. Інтервенція також дозволяє залучати сім'ю або друзів, якщо цього хоче клієнт. Підхід передбачає управління проблемами (УП) (також відомий як консультування по вирішенню проблем чи терапія з вирішення проблем) разом з (+) обраними поведінковими стратегіями. Звідси походження терміну УП+.

Об'єднуючи ці стратегії, програма націлена на роботу як з психологічними проблемами (наприклад, стресом, страхом, відчуттям

безпорадності), так і з практичними проблемами (наприклад, проблемами зі здобутком засобів для існування, конфліктами в родині тощо). УП+ має на меті зменшити інтенсивність проблем, які клієнти вважають джерелом свого занепокоєння. З огляду на короткотривалість цієї інтервенції, вона не охопить всіх труднощів, які може переживати особа, перебуваючи під впливом несприятливих обставин, проте надає людині інструменти для подальшого вирішення своїх психологічних проблем.

Інтервенція УП+ є корисною для роботи з широким діапазоном емоційних проблем. Вона не передбачає діагностики психічних розладів, хоча, ймовірно, допоможе людям з афективними та тривожними розладами. Адже довготривале перебування у стані дистресу та гострого емоційного напруження шкідливо для кожної людини, що дезадаптує її, погіршує здоров'я на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. Таким чином, фахівцям, які взаємодіють з широким колом людей, надаються необхідні навички підтримки та супроводу особистості, що перебуває в такому стані. Як наслідок, люди отримують доступ до низки різних видів психічної та психосоціальної підтримки, включно з психологічними інтервенціями.

Враховуючи вищезазначене, актуальним постає питання підготовки широкого кола фахівців із психологічного консультування, що важливо у віддалених населених пунктах. Педагогічні працівники та фахівці допоміжних професій у маленьких містах та селах уособлюють у собі лідерів громад, авторитетів, тих, хто може допомогти, спрямувати та підтримати. Такі члени громади взаємодіють із широким колом людей, відповідно до своїх посадових обов'язків можуть надавати консультування низької інтенсивності.

Фахівцями кафедри педагогіки й психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти було розроблено регіональну освітню програму підготовки консультантів програми «Управління проблемами плюс» (далі Програма), що полягає в підготовці фахівців для заповнення прогалін у сфері охорони психічного здоров'я, введення в практику стандартів надання консультативної допомоги та впровадження психологічних інтервенцій низької інтенсивності у роботі з людьми, які опинилися в тяжких життєвих обставинах.

Програма спрямована на підвищення методичного та практичного рівнів професійної компетентності педагогічних працівників, фахівців, допоміжних професій, щодо надання психологічних інтервенцій низької інтенсивності у роботі з дорослими, а саме: членами освітнього процесу, батьками, місцевими мешканцями. Цільова група навчального курсу – фахівці психологічної служби закладів освіти та навчально-реабілітаційних центрів, педагогічні працівники, фахівці допоміжних професій.

Загальний обсяг курсу – 90 годин (3 кредити ЄКТС). Навчання здійснюється за комбінованою формою, що включає дистанційне та/або очне

тренінгове навчання (36 год.), групову та індивідуальну супервізійну підтримку (17 год.) і практикум за місцем роботи щодо ведення кейсів з 3-х клієнтів за програмою (28 год.), складання творчого проєкту з презентації набутого досвіду за програмою «Управління проблемами плюс» та фінальної супервізії (9 год.). Програма може бути збільшена до 120 годин (4 кредити ЄКТС) за рахунок збільшення тренінгових днів з 6 до 10 або проведення додаткових індивідуальних супервізій, або збільшення кількості кейсів ведення клієнтів здобувачами освіти під час практичного відпрацювання програми.

Серед переваг слід відзначити дуальну форму навчання (очний та/або дистанційний), ресурсне забезпечення (посібник та робочий зошит клієнта, оціночні форми роботи з клієнтом), навчально-методичні матеріали тренінгу та супервізійної підтримки під час практики за місцем роботи щодо ведення кейсів клієнтів. У процесі навчання здобувачі підвищення кваліфікації набувають компетентностей, зокрема: базових навичок надання психологічної допомоги, використання інтервенції низької інтенсивності при роботі з дорослими, які опинились у тяжких життєвих обставинах; навичок роботи з такими стратегіями, як поведінкова активація, управління стресом, управління проблемами та посилення соціальної підтримки.

З метою забезпечення максимально ефективного використання, інтервенцію розроблено таким чином, щоб вона могла допомагати особам з депресією, тривожними та стресовими розладами, незалежно від того, виникли вони внаслідок несприятливих обставин чи ні. Інтервенцію можна застосовувати для покращення певних аспектів психічного здоров'я та психосоціального благополуччя особи незалежно від рівня важкості її проблем.

Освіта та навчання спеціалістів є важливими механізмами збереження психічного здоров'я населення. На даний момент недостатня кількість фахівців з охорони психічного здоров'я пройшли навчання з використання таких інтервенцій в Україні для задоволення потреб населення. Тож залишається суттєвою потреба у розробці та впровадженні протоколів та моніторингу якості надання послуг у відповідності до міжнародних стандартів. Важливо відзначити, що розбудова спроможностей з надання послуг у сфері психічного здоров'я повинна залучати всі рівні різних надавачів формальних та неформальних послуг, в тому числі спеціалізований персонал (психологи, психотерапевти), надавачів загальних послуг з охорони здоров'я, надавачів соціальних послуг та працівників і підтримку на рівні громади (священники). Їх діяльність відіграє важливу роль щодо підтримки осіб з психічними захворюваннями та є частиною сфери послуг з охорони психічного здоров'я.

Література

Управління проблемами плюс (УП+) : посібник для консультанта
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206417/WHO-MSD-MER-16.2-ukr.pdf?ua=1>

Управление проблемами плюс (УП+): индивидуальная психологическая помощь для

взрослого населення в стані дистреса, викликаного небажаною ситуацією в громаді <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/who-272358>
Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>

Вікторія Федько,
кандидат психологічних наук, старший науковий
співробітник лабораторії психології навчання,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
e-mail: fedkovita@gmail.com

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Ключові слова: психологічне здоров'я, емоційна стійкість.

Психічний стан педагогів України наразі вкрай нестабільний. Попри те, що педагогічна діяльність відноситься до ряду професій, які найбільш інтелектуально та емоційно напружені, в умовах війни ця напруженість в рази зростає. З одного боку, гостра потреба в особистій безпеці та членів своєї родини, а з іншого – необхідність якісного виконання професійних обов'язків – стають джерелами для сильної невротизації педагогів, негативно відбиваючись на їхньому фізичному та психологічному здоров'ї. Тому увага дослідників різних галузей науки сьогодні, як ніколи, повернута до збереження і підтримки психологічного здоров'я педагогічних працівників.

Зазвичай психологічне здоров'я розглядають як один з видів здоров'я працівника, який безпосередньо пов'язаний з рівнем та результативністю працездатності, з проявом та реалізацією його професійних компетенцій, з рівнем трудової активності у вирішенні професійних завдань, а також впливає на прояв здатності долати професійні (та життєві) складності. У такому ракурсі емоційна стійкість виступає одним з ключових ресурсів психологічного здоров'я педагога, який дозволяє йому виконувати свою професійну діяльність в екстремальних умовах на високому рівні продуктивності, а також підтримувати власний емоційний стан після впливу на нього стрес-факторів.

Емоційну стійкість слід розглядати як психічний стан та інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, волевових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості. Мова йде не лише про вміння адаптуватися до складних емоціогенних ситуацій, а перш за все, про здатність протистояти їх стресогенному характеру з метою ефективного виконання поставленого завдання.

Механізм емоційної стійкості полягає у реалізації двох функцій:

- гомеостатичної – виконання регуляторностабілізуючої ролі, тобто підтримка емоційного балансу;

- адаптаційної – дозволяє гнучко та адекватно пристосовуватися до нових чи змінних зовнішніх умов або внутрішнього стану без негативних наслідків, викликаних стрес-факторами. Остання функція є запорукою підтримання гомеостазу між внутрішнім емоційним станом та зовнішньою ситуацією, що дозволяє максимально ефективно вирішувати поставлені завдання.

Отже, емоційна стійкість слугує регулятором тактики поведінки фахівця та стратегії вибору дій в емоціогенній ситуації життєдіяльності. Тому основними завданнями щодо її розвитку у педагогів будуть: формування усвідомленої та адекватної мотивації до конструктивної тактики поведінки та вироблення чіткої стратегії здоров'язбереження; актуалізація психологічної готовності виконувати свої професійні обов'язки в умовах агресивного середовища; удосконалення професійно-значущих екстремальних психологічних якостей (здібностей) особистості педагога; підвищення рівня екстремально-психологічних знань, умінь та навичок; підвищення морально-психологічної стійкості до екстремальних стресових впливів, зміцнення впевненості в собі, самоволодіння та розумної обачливості; формування навичок зняття емоційної напруги, дотримання режиму праці та відпочинку; розвиток комунікативної компетентності та навичок професійного спілкування в критичних ситуаціях.

Список використаних джерел

- Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : моногр. /І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. Д. : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
- Сагань І. А. Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Нац. акад. пед. наук України ; Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка. К., 2010. 22 с.

Марина Марценюк,

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психології,
Мукачівський державний університет,
Мукачеве, Україна,
e-mail: marcenuk.marina@ukr.net

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ЗСЖ МОЛОДІ

Ключові слова: молодь, принципи ЗСЖ, методи формування ЗСЖ.

Формування здорового способу життя учнів є важливою проблемою сучасного психологічного, педагогічного та соціального масштабів, в цілому. Проблеми дослідження шляхів і методів формування здорового способу життя піднімалися у дослідженнях багатьох закордонних та вітчизняних науковців, як от: К.Роджерс, О.Ухтомський, В.Каган, Г. Апанасенко, Г. Нікіфоров, Т.

Титаренко, М. Савчин, Г. Ложкін, І. Коцан, С. Максименко, С. Мушкевич, Б. Братусь, Г. Власюк, І. Волков, А. Лаптев, В. Завацький та багато інших.

Викликає науковий інтерес бачення С.Лапаєнко, яка визначила у своєму дослідженні такі принципи здорового способу життя: перспективність – наявність у людини довготермінових життєвих цілей, які відповідають її інтересам, задаткам і моралі; визначеність – наявність життєвих планів, як власних програм реалізації мети та цілей; ритмічність – часовий режим реалізації життєвих намірів; урівноваженість – в міру поєднання позитивних і негативних емоцій протягом життєдіяльності людини; тренованість – постійне вправлення, яке сприяє підвищенню рівня функціональної готовності людини до певних форм діяльності; комунікативність – здатність людини легко комунікувати та знаходити, адекватні в певних моментах міри спілкування (Lapaenko, 2000).

Пошуку нових соціально-педагогічних та соціально-психологічних технологій формування здорового способу життя присвячено дослідження О. Вакуленко, П. Гусака, Н. Заверико, Н. Зимівець, С. Омельченко, В. Петровича, Л. Сущенко, О. Стойко, Л. Тихомирової.

Автори визначали чинники, шляхи, методи та напрямки процесів формування здорового способу життя. Проте, у вітчизняній психологічній науці недостатньо досліджені з сучасних позицій питання методів роботи з формування здорового способу життя на загальнонаціональному рівні.

У міжнародній та національній практиці формування здорового способу життя молоді напрацьовані різні методи роботи з молоддю (Express-bulletin..., 2019).

Хочемо розглянути та проаналізувати методи роботи, які широко використовуються при проведенні заходів з формування здорового способу життя молоді. Використання тих чи інших методик залежить від багатьох факторів, основне на етапі планування роботи – це розуміння з якою метою впроваджується той чи інший метод і який кінцевий результат очікується досягти. Необхідно пам'ятати, що не існує прямої залежності між рівнем інформованості та зміною поведінки: рівень поінформованості молоді щодо впливу негативних явищ та різних залежностей не має безпосереднього впливу на рівень поширення цих звичок у молодіжному середовищі. Та все ж таки, це не означає, що така інформація не є дієвою. Навпаки, тільки систематичні та достовірні знання підштовхують особистість замислитись над важливістю даної проблеми та переглянути свій спосіб життя (Andriuchenko, Vakulenko, Volkov, Dziuba, Koliada, Komarova, Piesha, Tilikina, 2018).

Тож, до основних методів роботи з формування ЗСЖ молоді можна віднести: лекції, кіно та відеолекторії, бесіди, диспути та дискусії, тренінги, рольові ігри, ЗМІ, соціальна реклама, науково-популярні матеріали, твори мистецтва, та інше.

Отже, у сучасних умовах здоровий спосіб життя – визначальний фактор

збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях її здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а отже піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати його національну безпеку, тому формування здорового способу життя молоді слід розглядати як важливу складову молодіжної та соціальної політики держави.

References

- Lapaenko S. (2000) [*Formation of value orientations of older adolescents on a healthy lifestyle. «Theory and methods of education»*]: dys. kand. ped. nauk: 13.00.07 «Theory and methods of education» / In-t problem vykhovannia APN Ukrainy. Kyiv.
- Andriuchenko T., Vakulenko O., Volkov V., Dziuba N., Koliada V., Komarova N., Piesha I., Tilikina N. (2018) [*Forming a healthy lifestyle. Educational and methodical recommendations*]. DU «Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky», Kyiv.
- Express-bulletin of professional information for practical psychologists of secondary education [*«Effective methods of work of a practical psychologist to form beliefs in a healthy lifestyle»*], (2019). 15 p.

Maria Mikel,

Master's degree of pedagogical education,
teacher of pedagogics and psychology
a social teacher of educational-educator association,
"Novomyrhorod secondary school №3",
Novomyrhorod, Kirovohrad region, Ukraine
e-mail: [Bład! Nieprawidłowy odsyłacz typu hiperłącze](mailto:Blad! Nieprawidlowy odsylacz typu hiperlacze).

APPLICATION OF PSYCHOLOGICAL PRACTICE OF "MINDFULNESS" IN PROCESS WITH CHILDREN AND ADULTS

Keywords: self-regulation of the emotional state, meditation practice.

Mindfulness is interpreted by researchers as complete unmarked focused concentration of attention on present moment of reality, with her complete acceptance, registration of different aspects of this reality, however without the attempts of their interpretation. The realized comes forward as one of forms of experiencing of reality, that allows here to experience (to feel, to watch) own emotions, ideas, not exposing to them the analysis and criticism.

Practice of mindfulness accumulates the certain in theory reasonable and empiric confirmed program that consists of meditation technician, that can be used with the aim of psychotherapy, relaxation and developing effects.

Psychotherapy of mindfulness is relatively a new and modern method that especially actively develops and investigated during the last 10-15 years.

Improving psychological and physical prosperity, mindfulness-practice form

basis for the kind functioning of personality in a school, domestic and social environment. All positive effects of training of mindfulness can be the side effect of meditations, by intermediate steps on a way to development of realized or can show up already on completion of practices (Influence of mindfulness-practic, 2019). Thus, assist to all-round development of personality, improving her prosperity, academic and social functioning. And of long duration practice can result in personality changes, in particular, increase of realized, self-appraisal and confidence in itself. Thus, cultivation of realized positively influences both on factors and on the displays of confidence in itself children and adults.

References

- Influence of mindfulness-practic on confidence in itself children of midchildhood. [Electronic resource]/ O.Bobruyko.// Master's degree work on the receipt of qualification of master's degree is a 2019.- access Mode to work: http://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1715/Bobruiko_Vplyv_mairndfulness_-_praktyk.pdf?sequence=1
- A hygiene is for a mind. That such the mindfulness meditation and as it influences on our brain. [Electronic resource] /Utah of Korgun, Lesia Lyubchenko//braining. Psyheia- 17.04.2020.- Routine of access to the article: https://patriotdefence.org/brainteka/psyheya/gigiena_-_dlya_-_rozumu._shho_-_take_-_mandfulness_-_meditacziya_-_ta_-_yak_-_vona_-_vplivae_-_na_-_golovnij_-_mozok.html
- Mindfulness practic is on employments from psychology.[Electronic resource]/ Gera T.I.//Scientific announcer of the Kherson state university.Series are Psychological sciences.УДК 37.015.3: 159.95 is Producing 2.Tom 1.2014. access to the article: [file:///C:/Users/user/Desktop/КУПСИ_2020/nvkhp_2014_2_\(1\)_34.pdf](file:///C:/Users/user/Desktop/КУПСИ_2020/nvkhp_2014_2_(1)_34.pdf)
- Mindfulness in psychotherapy practice. [Electronic resource]/Yuliya Stadunska// Electronic edition of RELLAB is a 4.07.2018.- access Mode to the article: <http://rellab.org.ua/mindfulness-v-psyhoterapevtychnij-practytsi/>
- Possibilities of the use of the program "Mindfulness" at the level of personality and at the level of organization. [Electronic resource]/ Karamyshka Л.М., Zaika I.B.// Issues of the day of psychology. Tom I. Producing 56.УДК 159.9: 37.091.12 (043.3) is access Mode to the article <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i56/5.pdf>

Тетяна Лутошкіна,
вчитель початкових класів
спеціалізованої школи №214,
Київ, Україна,
lutoshkina.tania@gmail.com

ЯК БАТЬКАМ ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ключові слова: діти, батьки, війна, підтримка.

На даний час в Україні триває війна, яка порушила звичне, мирне, стабільне життя населення. Як дорослі, так і діти втрачають будинки, близьких,

виявляються відірваними від сім'ї і звичного оточення або стають свідками насильства, руйнувань і смерті. Надзвичайні ситуації завжди пов'язані з високим рівнем стресу.

Війна – це стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, а й для дітей. Відчуття небезпеки, тривоги, порушення звичного стану речей, постійні зміни та переміщення – все це може лякати дитину, викликати у неї тривогу, страх, паніку, дискомфорт тощо.

Вивчення особливостей поведінки людини у кризових ситуаціях завжди були у центрі уваги науковців. Дослідниками проведено численні емпіричні дослідження окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій, копінг-стратегій особистості.

Обрана проблематика набуває особливої актуальності в умовах війни в Україні. Події у тій чи іншій мірі впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій індивідуальний. Деякі проявляють слабкі реакції, інші – складні. Проте можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов з часом вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів.

Мета дослідження – вивчення підходів щодо психологічної підтримки дитини та створення для неї безпечного середовища.

Діти бачать і розуміють світ очима своїх батьків. Понад усе їх травмує невпевненість батьків. Діти хочуть бачити своїх батьків врівноваженими та впевненими людьми.

Враховуючи ситуацію війни, батькам важливо більше знати про можливі прояви психологічної травми, посттравматичного синдрому у дітей та шляхи надання першої психологічної допомоги, оскільки, на даний час, психологічна травма є частиною життя.

З огляду на рівні впливу ситуації загрози, підтримка дитини має відбуватися послідовно, а саме шляхом: 1) задоволення базових потреб та потреби дитини у безпеці; 2) стабілізації емоцій та почуттів; 3) допомоги в аналізі та структуруванні досвіду; 4) повернення до звичної активності, відновлення спілкування з однолітками та оточуючим світом.

Загальними рекомендаціями для дорослих, коли дитина перебуває під впливом сильного страху є наступні:

1. обов'язково зосередитися самим на тому, що дитина психологічно найменш захищена в даній ситуації порівняно з дорослими;
2. вмити дитину водою /дати випити води (якщо є така можливість);
3. обійняти, пригорнути дитину до себе, при цьому говорити:
 - подивись на мене, дивись в мої очі. Якщо дитина не хоче чи не може дивитися, дати їй право на це;
 - дихай як я: зроби вдих, зроби видих...
 - я поруч з тобою. Я бачу, що тобі страшно. Зараз ти в безпеці;

- я тебе захищаю;
- візьми мою руку. Стисни її;
- я тебе люблю, я поруч. Ми разом!

4. надати можливість дитині проявляти себе в діяльності (виконувати різні фізичні вправи, малювати, ліпити, гратися іграшками, які є, читати, переглядати мультфільми, відео тощо).

Отримані результати можна використовувати задля створення для дітей «безпечного простору»: співчуття, підтримки, взаємодопомоги, а також формування у них життєстійкості у переживанні різних несприятливих обставин. Важливим прикладом дорослих та правила, які вони визначають, пропонують дитині. Правила дають дитині відчуття кордонів та безпеки. Коли дитина знає, що можна робити, а якщо – ні, то як саме необхідно діяти, тоді вона буде відчувати себе у безпеці та розуміти очікування дорослих щодо себе і своєї поведінки у різних ситуаціях.

Список використаних джерел

- Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
- Психологічні основи допомоги дітям, які постраждали від війни / Авт. кол. Пашко Н., Козловою А., Янковець В. К.: ВГЦ «Волонтер», 2022, Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), 2022. 14 с.
- Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. К.: Агентство "Україна". 2015. 175 с.
- Bisson, JI & Lewis, C. (2009), Systematic Review of Psychological First Aid, Commissioned by the World Health Organization. (available upon request).
- War Trauma Foundation and World Vision International (2010). Psychological First Aid Anthology of Resources. Downloadable from: www.interventionjournal.com/ and www.psychosocialnetwork.net/