НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ,
ЛАБОРАТОРІЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ,
БАТУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ШОТА РУСТАВЕЛІ,
БАТУМІ, ГРУЗІЯ
за підтримки
ШВЕЙЦАРСЬКО-УКРАЇНСЬКОГО ПРОЕКТУ
«ПІДТРИМКА ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ В УКРАЇНІ» DESPRO
ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «ТОВАРИСТВО НЕЗАЛЕЖНИХ ЕКСПЕРТІВ»

«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: Психологічний зміст екосоціальних катастроф»

МАТЕРІАЛИ
XVII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

14-15 травня 2021 року, м. Київ

УДК 316.4:316.6:159.9
ББК 65.272 : 88.5
М

Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології
імені Г.С.Костюка НАПН України
(протокол № 9 від 28.06.2021 року)

Сучасні проблеми екологічної психології: Психологічний зміст екосоціальних катастроф : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції (14 – 15 травня 2021 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2021. – 94 с.

Рецензенти:
А. Б. Коваленко – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка
Н. В. Пророк – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Редакційна колегія:
Максименко С. Д., доктор психологічних наук, професор,
Вернік О. Л., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
Льовочкіна А. М., доктор психологічних наук, професор,
Люта Л. П., кандидат соціологічних наук, доцент,
Рудоміно-Дустятська О. В., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
Швалб Ю. М., доктор психологічних наук, професор

У матеріалах міжнародної конференції викладено результати досліджень щодо найбільш актуальних міждисциплінарних проблем теорії і практики соціальної роботи, зокрема їх психологічних, соціологічних та правових аспектів. Представлені наукові розробки дослідників будуть корисні фахівцям соціальної роботи, психологам, юристам, соціологам, адміністративним працівникам соціальної сфери, представникам недержавних громадських організацій, усім, хто цікавиться проблемами сучасної соціальної роботи, її розвивальним потенціалом, управлінням соціальними процесами тощо.

Матеріали опубліковано в авторській редакції.

© Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2021

Зміст

Александров Д. О. Співвідношення благополуччя та добробуту у життєвому просторі людини 5
Барчі Б. В. Психологічна травматизація особистості 8
Берідзе К., Партенадзе О. Особливості надання психологічної допомоги населенню в період пандемії грузинськими психологами 10
Бєлоусова Н.М., Лисянська Т.М. До проблеми детермінації екологічної свідомості майбутніх фахівців природоохоронної діяльності 12
Бобок І.С. Інформаційні впливи та проекологічна поведінка населення в ситуації екологічної кризи 14
Бохонкова Ю. О. Чи впливає ситуація на відношення людини до екосоціальних катастроф? 17
Вернік О.Л. Інструментарій дослідження благополуччя особистості 19
Гірченко О.Л. Емоційне вигорання та самоспівчуття дорослому собі 22
Горбань Г. О. Самоорганізація навчальної діяльності в умовах пандемії коронавірусу 24
Дашкієв Г. М. Екологічні катастрофи минулого і їх вплив на соціальний розвиток людства 27
Денісова Г.О. Труднощі адаптації залежних від психоактивних речовин до здорового способу життя в період пандемії коронавірусної інфекції 29
Дідковський С. В. Теоретико-методологічна схема екосоцільної катастрофи 31
Дячок О.В. Роль молоді у вирішенні екологічних та соціальних проблем 34
Калениченко К. М. Зміни імперативу освіти, спричинені COVID-19..... 37
Католик Г. В. Психотерапевтичний досвід роботи з дітьми-одинаками (досвід дитячого психотерапевта) 39
Кирпенко Т.М. Суб'єктивне благополуччя особистості в екстремальних умовах життєдіяльності 43
Коломієць Т.В., Литвинчук А.І., Можаровська Т.В. Особливості міжособистісної взаємодії в умовах екосоціальної катастрофи 45
Корнієнко І. О. Роль культури у сприйнятті ризику катастроф (англ..)..... 48
Кряж І.В., Баєва К.О. Роль екологічної позиції та екологічної самоефективності в активації зусиль для рішення екологічних проблем 50
Кулеша-Любінець М. М. Методи промоції психічного здоров'я студентів в умовах ЗВО 52
Лаптєва Г. Р. Поняття екологічної культури в самореалізації духовного Я майбутнього психолога 55

Литвин-Кіндратюк С.Д. Соціально-психологічні маркери хронотопів екосоціальних катастроф 57
Льовочкіна А.М. Зелена соціальна робота та імпакт-інвестування в Україні як чинник соціально-психологічної допомоги в умовах екосоціальніх катастроф 59
Люта Л. П. Структура запитів на соціальну роботу в територіальній громаді 61
Онищенко В. М. Соціально-психологічні аспекти Чорнобильської катастрофи 64
Опанасенко Л. А. Розвиток стресостійкості у студентів: екологічність психологічної допомоги 67
Отич Д. Д. Розвиток екологічної самосвідомості особистості в умовах онлайн взаємодії під час пандемії COVID-19 69
Павленко О.В. Особливості переживання благополуччя особистості в період пандемії 72
Попович О.В. Проблема становлення категорії «адаптація»: міждисциплінарний підхід 75
Рудоміно-Дусятська О.В. Психологічні чинники запобігання розвитку стресу у забрудненому середовищі 78
Царук І.В. Теоретичні засади психологічних практик проблем благополуччя в умовах пандемії 80
Швалб Ю.М. Відношення особистості до себе й до Світу як центральна проблема екологічної психології 83
Шістко Л. О. Екосоціальні катастрофи як елемент психологічного ризику (англ.) 86
Яновська С.Г. Уявлення про небезпеку у студентів з різним рівнем ситуативної тривожності 88
Ростріпа М.В. Формування емпатійного ставлення до дітей з інвалідністю у шкільному середовищі 92

Денис Олександрович Александров
доктор психол. наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи,
КНУ імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

СПІВВІДНОШЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ДОБРОБУТУ У ЖИТТЄВОМУ ПРОСТОРІ ЛЮДИНИ

Гармонійний розвиток особистості завжди виступає ознакою її життєвого благополуччя. Але навіть у такій стислій тезі міститься низка глибоких проблемних питань, які розгортаються як у філософському ракурсі, так і у психологічному. Мало того, з прикладної точки зору ця теза може виступати ознакою функціональності соціальних інституцій, починаючи від економіки держави, і закінчуючи її соціальною політикою. Адже все розмаїття сенсів та значень даної тези у особистісноцентрованому підході виходить від людини, й до неї ж повертається, роблячи її базовим оціночним критерієм успішності суспільства у цілому.

Динамічність сучасного світу, яка відбивається у транскультурних тенденціях, часто призводить не лише до збагачення суспільства здобутками різних культур, але й до певних ентропійних хаотичних тенденцій. Прикладом можуть виступати прецеденти механістичного перенесення життєвих стандартів добробуту чи образів благополуччя з одного соціокультурного середовища на інше. При чому, таке перенесення може бути як, умовно кажучи, добровільним, коли механічне запозичення відбувається у формі сліпого копіювання, так і примусовим, коли одне соціокультурне середовище нав'язує свої стандарти та уявлення іншим. І навіть якщо ці привнесення мають благі наміри, все одно вони призводять найчастіше до хаотичних тенденцій, вступаючи у конфлікт з автентичними конструктами, притаманними різним соціокультурним середовищам-реципієнтам.

Це ж стосується й системи уявлень про добробут та благополуччя людини, яке має в ідеалі виступати рушійною силою усіх соціальних перетворень. Адже людина повинна виступати найвищою цінністю та мірилом цивілізованості суспільства у гуманістичному сенсі цього поняття.

Натомість, якщо внаслідок таких механістичних транскультурних перенесень відбувається хаос уявлень щодо добробуту та благополуччя людини, стає неможливим й вибудовування перспектив адекватного розвитку соціальних особистісноцентрованих інституцій. Зокрема, це набуває особливого значення у тих сферах суспільства, які безпосередньо зорієнтовані на задоволення цього самого благополуччя та добробуту людини. Тому, при спробах створення функціональних соціальних сервісів, першочерговим завданням стає розробка єдиного автентичного термінологічного апарату, яким доведеться оперувати при визначенні, як пріоритетних напрямів забезпечення благополуччя та добробуту людини, так і критеріїв оцінки їхньої реальної дієвості.

Не занурюючись у порівняльний аналіз евдемоністичних чи гедоністичних підходів, можна виокремити, принаймні, два ракурси тлумачення благополуччя: індивідуально-психологічний та соціально-психологічний. Але в обох цих ракурсах відбувається певна підміна понять «благополуччя» та «добробуту». Навіть якщо звернутися до етимології, стає очевидним, що «благополуччя» пов'язане із процесом набуття (російською – «получения») блага, у той час як «добробут» визначає констатацію стану, так би мовити, доброго буття.

Таким чином благополуччя не варто звужувати до стану чи суб'єктивного переживання задоволеності, тому що воно виходить вже на процесуально-діяльнісний рівень. У такому сенсі благополуччя набуває значення потенційної можливості та реальної спроможності особистості здобувати ті блага, яких вона потребує для забезпечення власного психологічного, соціального та матеріального добробуту. При цьому воно не обмежується можливістю задовольняти власними силами суто індивідуалістичних потреб, але й передбачає спроможність задоволення людиною усього спектру соціальних прагнень (на кшталт турботи до близьких, доброчинності тощо).

Натомість добробут виступає критерієм задоволеності усього спектру потреб людини. Одночасно добробут визначається й забезпеченістю необхідними матеріальними та духовними благами, які можуть виражатися у формалізованих показниках рівня життя.

Проте, тенденції визначення матеріалізованих показників задоволеності життєвих потреб людини часто призводить до спрощеного розуміння як добробуту, так і благополуччя. Зрозуміло, що матеріалізовані показники, на кшталт «кількості певних матеріальних ресурсів на душу населення», спрощують калькуляцію формалізованих показників рівня життя. Але таке спрощення добробуту до матеріалізованих ресурсів відбивається й на світоглядному рівні не лише держави, яка звертає увагу суто на ці ознаки, але й на свідомості самих людей, які починають оцінювати власний добробут з прагматично-меркантильних позицій. Звісно, доки людина знаходиться на межі бідності, яка загрожує не лише їй, але й її близьким, вона може переводити акцент уваги саме на матеріальні блага. Але коли така тенденція зберігається й при наявності певного статку достатнього для повноцінного життя, настає деформація системи цінностей у бік примітивізації уявлень щодо усього розмаїття людських потреб. Хоча, така штучна примітивізація уявлень людей щодо критеріїв власного добробуту зменшує потенціал актуалізації ними власного благополуччя, і тим самим відвертає їхню увагу від інших сфер суспільного буття. Доречно зазначити, що це може суттєво спрощувати держане управління такими громадянами аж до створення «утопічних» «ідеальних» устроїв, під якими приховуватиметься «м'який тоталітаризм», нібито «с человеческим лицом».

Така деформація уявлень щодо благополуччя людини та її добробуту призводить й до викривлення соціальних послуг, які існують у суспільстві,

викривлюючи їх у бік намагань задовольнити виключно матеріальні потреби, при ігноруванні духовних.

Ще К. Левін зазначав, що в життєвому просторі людини існують події та процеси, які хоча і відносяться до фізичних, економічних чи правових явищ, але мають вплив на індивіда. Тому й важливо враховувати усю сукупність особистісних конструктів, інтеграція яких й визначає благополуччя та добробут людини. І якщо розуміти благополуччя як потенційну можливість та реальну спроможність особистості здобувати не лише матеріальні, але й весь спектр нематеріальних благ, яких вона потребує, то стає очевидною й широта змістовного навантаження поняття психологічного, соціального та матеріального добробуту у цілому.

При цьому сам життєвий простір стає простором лише за наявності його наповненості самою активною особистістю. Як за аналогією з фізикою, у якій простір та час з'являється лише при наявності матерії та енергії, так і у психологічному сенсі, життєвий простір з'являється лише при активності особистості, яка й спрямовується, перш за все, на реалізацію власного благополуччя для досягнення бажаного добробуту у самих різних його проявах. І чим більший спектр потреб спроможна задовольнити власними зусиллями особистість за допомогою наявних ресурсів, тим більш різнобічним стає її життєвий простір, а відтак й світогляд.

Таким чином, соціальні сервіси та соціальні служби мають орієнтуватися на допомогу людині гармонізувати свій життєвий простір, що виступає полем її актуальних та потенційних можливостей реалізовувати власноруч свого благополуччя при забезпеченні добробуту. Соціальні послуги не можуть замість людини реалізувати її благополуччя та добробут, але можуть наснажити та навчити її користуватися усіма ресурсами, або ж створювати їх за необхідності. Таким чином активне розгортання особистості у певній ситуації й визначає її життєвий простір. А повноцінність чи, навпаки, обмеженість такої самоактуалізації й детермінує гармонійність, чи дисгармонійність усього життєвого простору людини. З цього випливає, що й гуманістичний особистісноцентрований розвиток суспільства безпосередньо залежить від можливостей багатогранної актуалізації життєвих просторів людьми, з яких воно безпосередньо й складається.

Беата Василівна Барчі
кандидат психол. наук, доцент,
доцент,
Мукачівський державний університет ,
Мукачево , Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Проблема психологічної травматизації привертає увагу фахівців, оскільки дослідження даного явища є надзвичайно важливим у контесті необхідності збереження психічного здоров'я. Протягом свого життя людина потрапляє в різні ситуації та зазнає впливу багатьох факторів, окремі з яких з огляду на свою загрозливість, інтенсивність та непередбачуваність є травматичними. Численні кривди, занедбаність у дитинстві, гострі міжособові конфлікти, дорожньо-транспортні пригоди, фізичне та сексуальне насильство, важкі хвороби – усе це травматичні події, які, звісно, не вичерпують усього переліку, однак є імовірними в житті чи не кожної людини.

Для того щоб відновитися після пережитого стресу та повернутися до продуктивного життя, людина має впоратися з емоційними переживаннями і разом з тим подолати тривожні схеми світосприймання, адже пережиті загрози змушують очікувати на подібне і в майбутньому. У більшості випадків підтримка оточення, подолання безпосередніх загроз та відновлювальні механізми психіки сприяють тому, що особи, які зазнали травми, через певний час зцілюються та позбуваються симптоматики посттравматичного стресового розладу.

Психологічна травма - це переживання, в центрі якого знаходитися певний емоційний стан. Центральне місце емоцій в структурі психотравм, обумовлене як важливим місцем емоцій в організації й інтеграції психічних процесів, так і їх роллю у взаємозв'язку психічних і соматичних систем особистості.

Психіка, так само, як і внутрішнє середовище організму, прагне до підтримки стабільного стану, і все, що порушує цю стабільність, витісняється за термінологією З. Фрейда. На відміну від фізичної травми, яка завжди є зовнішньою, психічна травма може мати інтрапсихічну природу, тобто психіка має здатність травматизувати саму себе, продукуючи певні думки, спогади, переживання та афекти.

Психотравмуючі переживання - це стан, що впливає на особистість в силу його вираженності (гостроти), тривалості або повторюваності. Психотравмуючими є не будь-які сильні або приголомшливі переживання, а лише такі негативні переживання, які можуть бути причиною певної патології. Психічний біль так само інформує про психологічне неблагополуччя та запускає механізм зцілення психіки — роботу захисних механізмів, зокрема механізмів витіснення та придушення або відповідну реакцію. Відповідна реакція на травматичний вплив присутня завжди, і чим інтенсивніша травма, тим сильніша зовнішня дія або внутрішнє переживання.

Найважливішою рисою психотравмуючих переживань є їх центральне місце в структурі особистості, їх особлива значущість для індивіда. Досить поглянути на будь-яке глибоке переживання людини, щоб переконатися в тому, що в основі переживань взаємовідносин людини з різними сторонами оточуючого, що хворобливі переживання є лише наслідком порушених взаємин. Втрата місця, наклеп, зрада чоловіка, смерть дитини, невдача в досягненні мети, уразливе самолюбство і т.п. є джерелом хворобливого переживання лише в тому випадку, якщо вони займають центральне або принаймні значуще місце в системі ставлень особистості до дійсності.

Одним з основних чинників, обумовлюючих психологічну травматизацію дитини, є жорстоке з нею поводження. Жорстоке ставлення призводить до деформації особистісного розвитку. У хронічному варіанті воно викликає травми розвитку - стресові стани, пов'язані з травматичною подією, що періодично повторюється.

Наслідки психологічних травм виявляються в різних сферах життєдіяльності дитини. Так, за даними Н. Тарабріної, основними наслідками жорстокого ставлення для дітей є їх недостатній контроль над власною імпульсивністю, зниження здібності до самовираження, відсутність довіри до людей, депресії.

Безпосередньо після травми можуть виникати гострі стани страху. Наслідками насильства можуть бути делінквентність (протиправна поведінка, готовність до правопорушення) і, навіть, садистські нахили. У жертв насильства часто виявляється прагнення до отримання нових психотравм шляхом нанесення образ оточуючим, спричинення самоушкодження або пошуку небезпечних ситуацій. Саме з подібними особливостями наслідків психотравматизації пов'язаний той факт, що серед малолітніх правопорушників, що скоїли жорстокі злочини, високий відсоток тих, хто пережив в дитинстві психологічну травму. Для таких особистостей характерна саморуйнівна поведінка, припікання тіла сигаретами, суїциїдальні спроби, голодування, алкоголізація і вживання наркотиків. Жорстоке ставлення сприяє формуванню у дитини агресивності й схильності до подальшого відтворення подібних форм поведінки в соціальних контактах. У багатьох випадках діти, що пережили насильство, надалі проявляють його по відношенню до власних дітей. Більшість батьків, що жорстоко поводяться з дітьми, самі переживали нелюбов і депривацію в дитинстві. Їм властиві низька самооцінка, недостатній самоконтроль.

Наслідки психологічної травматизації майже завжди викликають травматичний стрес.

Травматичний стрес - це особлива форма загальної стресової реакції. Коли стрес перенавантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує захист, він стає травматичним. Але не кожна подія здатна викликати травматичний стрес. Психологічна травма можлива, якщо: подія, яка відбувається, усвідомлювана, тобто людина знає, що з нею відбулося і через що у неї погіршився психологічний стан; пережите руйнує звичний спосіб життя. Отже, травму пов’язують із раптово виникаючою

загрозою життю й цілісності організму, з негативним досвідом дитинства, з кризовими станами особистості.

Кетеван Берідзе
академічний доктор психології, асоційований професор,
координатор Психологічної клініки,
Батумський державний університет імені Шота Руставелі
Батумі, Грузія
Оксана Віталіївна Партенадзе
старший викладач,
навчально-науковий центр соціально-психологічної підтримки,
професійного становлення та сприяння працевлаштуванню,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ ГРУЗИНСЬКИМИ ПСИХОЛОГАМИ

Карантинні обмеження, пов’язані з пандемією COVID-19 стали викликом для впровадження онлайн форм психологічної допомоги населенню Грузії. Період ізоляції та невизначеності вплинув на психічне здоров’я та психологічний стан людей та їх самопочуття, тому психологічна клініка Батумського державного університету імені Шота Руставелі стала однією з перших закладів, які почали надавати психологічну підтримку населенню у онлайн форматі. Було ініційовано та реалізовано 5 проєктів психологічної підтримки населення, які піднімали теми інформаційного перевантаження, тривоги та емоційної саморегуляції, пошуку ресурсів і нових можливостей, побудови нових проєктів реалізації власного майбутнього, викликів дистанційного навчання та стосунків у сім’ї під час карантину.

1. Безкоштовні психологічні онлайн консультації за методом поведінкової психотерапії психологами психологічної клініки БДУ ім. Шота Руставелі та волонтерами магістрами спеціальності «Психологія» під супервізією.

2. Прямі ефіри практичних психологів та психотерапевтів Грузії у соціальних мережах "ЗАПИТАТИ У ПСИХОЛОГА".

3. Онлайн тренінг-марафони для населення Грузії "ТИ НЕ ОДИН" за участю психологів і психотерапевтів з Грузії і різних країн світу (реалізовано у співпраці з Кавказькою асоціацією тілесно-орієнтованої психотерапії).

4. Психологічна підтримка населення при Батумській республіканській лікарні для людей, які перенесли COVID-19 і членів їх сімей.

5. Україно-грузинський соціальний проєкт психологічної підтримки молоді з інвалідністю 16+ та їх родин «ДОЛАЮЧИ БАР'ЄРИ» для створення онлайн простору відкритого та щирого спілкування та взаємопідтримки молоді з інвалідністю з України та Грузії, надання психологічної онлайн допомоги фахівцями психологами (групи підтримки, психологічні онлайн консультації, інформаційні семінари та круглі столи). Проєкт реалізовано у співпраці з Навчально-науковим центром соціально-психологічної підтримки, професійного становлення та сприяння працевлаштуванню Чорноморського національного університету імені Петра Могили (Україна), ГО «Майстерня добра» (Україна) та Департаментом соціальних проєктів та розвитку Грузинської будівельної компанії «AVANGARD» (Грузія)).

Досліджуючи проблематику звернень до психологів у рамках реалізації вище зазначених проєктів спостерігається динаміка психологічних наслідків пандемії для неселенія Грузії, яка представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

ОСОБЛИВОСТІ ТА ДИНАМІКА ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ ДЛЯ НЕСЕЛЕНІЯ ГРУЗІЇ

1 ХВИЛЯ	**2 ХВИЛЯ**	**3 ХВИЛЯ**
зростання тривожних розладів, панічних атак, обсесивно-компульсивних неврозів, пов'язаних з хворобою і страхом смерті на початку пандемії	зростання депресивних розладів, насильства в сім'ях, суїцидальних спроб, пов'язаних з ситуацією карантину і соціальної ізоляції	зростання депрессіних розладів, загострення психічних порушень суїцидальних спроб, пов'язаних з наслідками COVID-19 або втратою близьких через хворобу

Реалізація проєктів психологічної допомоги населенню Грузії за допомогою онлайн психологічних технологій підтвердила свою актуальність та ефективність На нашу думку перспективами подальших розробок є досить цікавий та продуктивний гібридний формат, який передбачає поєднання онлайн та офлайн форм психологічної допомоги і надає можливість залучати не тільки фахівців психологів з Грузії, але і з різних країн світу та ділитися розробками та досвідом.

Наталія Миколаївна Бєлоусова,
аспірант,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,
Київ, Україна
Таїса Миколаївна Лисянська,
кандидат психологічних наук, професор
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,
Київ, Україна

ДО ПРОБЛЕМИ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРИРОДООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Метою представленого дослідження є аналіз проблеми чинників формування екологічної свідомості майбутніх фахівців природоохоронної діяльності.

Існують різні підходи у розкритті поняття “екологічна свідомість“. Більшість вчених схиляються до думки, що екологічна свідомість – це не лише об’єктивне відображення законів взаємозв’язку і взаємозалежності екосистем навколишнього середовища (природного і техногенного), об’єктивне відображення порушень цих складних зв’язків та їх наслідків (у поняттях, судженнях, законах, теоріях, науках), а й відповідальні ставлення до навколишнього і тісно пов’язані з ними цінності, що обумовлюють потребу особистості у забезпеченні його життєво необхідними особливостями, у збереженні, захисті, удосконаленні і відродженні екології навколишнього середовища.

Світ і людина взаємозалежні явища нашої дійсності, як стверджують представники різних галузей знань. До того ж підкреслюють, що відношення “людина - довкілля“ дозволяє врахувати багатшу палітру людських зв’язків зі світом, аніж поєднання “людина-природа“, оскільки географічне середовище містить природне і техногенне середовища [1, с.32]. Створений людством духовний світ, представники якого знаходяться у складних політичних, економічних, національних відносинах і вирізняються духовними, культурними цінностями, формує світогляд людей, що обумовлює їх поведінку в сфері взаємовідносин з навколишнім середовищем.

У період, що складає 40 тисяч років наслідки бурхливої соціальної еволюції поставили природу під загрозу знищення, що погіршило життєдіяльність організму людини, тому впливати на майбутнє біосфери у цілому і людського виду в ній можна, впливаючи на свідомість людства [1, с. 39]. Щоб відродити рівновагу екосистем у біосфері людство повинно пізнавально і практично освоїти світ взаємопов’язаних екосистем і якомога раніше передавати цей досвід молодшим поколінням.

У залежності від вікових особливостей, рівня освіти, професійної підготовки цей досвід може бути різних рівнів. У зв’язку з цим виникає необхідність звернутися до поняття екологічної культури, що має бути обов’язковим компонентом духовного світу людства. До неї треба долучати дітей з раннього дитинства як до невід’ємного компонента високоморальної і

гармонійної особистості. Так, діти мають засвоювати ази екологічної безпеки, оволодівати вмінням раціонально використовувати природні багатства, емоційно-позитивно ставитися до навколишнього середовища, розуміючи його неповторність і красу, вирізнятися переживанням потреби у спілкуванні з природою, володіти нормами екологічно-грамотної поведінки. Отже, екологічна культура – це знання, сукупність навичок їх застосування, це відповідальне ставлення до навколишнього, вміння в ньому жити, не погіршуючи його стан та запобігаючи виникненню екологічних криз у ньому [2].

На наш погляд, проблема детермінації екологічної свідомості потребує відрізнити це поняття від екологізації свідомості людини. Вчені пов'язують поняття екологізації у цілому з суспільною свідомістю, надають перевагу знаннєвому підходу, торкаючись її суті і розуміючи значущість її, як такої, що підвищує екологічний потенціал суспільства [2]. Екологічна свідомість є самостійною формою суспільної свідомості, складною і саморегулюючою системою, має свій предмет пізнання, наприклад, одна з екосистем, що потребує специфічних способів розумової діяльності, зокрема екологічного мислення. Враховуючи системно-структурну будову біосфери, пізнання її потребує системного мислення, що здійснюється у спосіб сходження думки від конкретного до абстрактного знання, від одиничного до загального, а потім відбувається перехід від абстрактно-узагальненого знання до конкретного і одиничного. Можливість таких сходжень думки пояснюється тим, що нею встановлюється спільна суть вказаної діади, не дивлячись на абстрактність теоретичного знання (ампутованість словами В.В. Давидова) і на варіативність ознак конкретного або одиничного. Ці шляхи мислення забезпечують об'єктивне пізнання, що відповідає цілям екологічної свідомості. Екологічна свідомість реалізується не тільки через мислення, а й почуття, емоції, цінності, потреби, інтереси, позиції, що пов'язані з суспільною функцією та особистісною відповідальністю за якість її виконання, цілі, дії, поведінку та діяльність.

Враховуючи багатогранність екологічної свідомості як самостійної форми суспільної свідомості, однозначності не може бути і у визначенні чинників розвитку її. Так, у майбутнього фахівця природоохоронної діяльності мають формуватися екологічно значущі особистісні якості, зокрема гуманність, емпатійність, ощадливість, відповідальність за результати своєї екологічної діяльності. У майбутніх фахівців має бути чуттєве уявлення про предмети і явища навколишньої дійсності, розуміння відмінності живого і неживого об'єкта, шанобливе ставлення до всіх без винятку видів живих істот, незалежно від існуючих у суспільстві ставлень до них, розвиватися потреба у самоактуалізації і самореалізації, емоційно-ціннісне ставлення до результатів пізнавального і практичного освоєння світу навколишнього середовища. Кожний майбутній фахівець має поглиблювати розуміння самоцінності екології середовища, пізнавати себе як частиною його і дбайливо ставитися до збереження власного здоров'я. Екологічна свідомість буде успішно формуватися в умовах участі студентів у

практичних справах на основі володіння світового рівня технологіями збереження та поліпшення стану навколишнього середовища.

Використані джерела

1. Джигирей В.С. Екологія та охорона навколишнього природного середовища: Навч. посіб. – 5-те вид., випр. і доп. – К.: Т-во “Знання“, КОО, 2007.С. 422.
2. Набочук О.Ю. Розвиток екологічної свідомості: актуальність проблеми// Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 20.

***Ірина Сергіївна Бобок**,*
старший викладач
ДВНЗ "Ужгородський національний університет",
Ужгород, Україна

ІНФОРМАЦІЙНІ ВПЛИВИ ТА ПРОЕКОЛОГІЧНА ПОВЕДІНКА НАСЕЛЕННЯ В СИТУАЦІЇ ЕКОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ

Згідно Угоди про асоціацію з ЄС, однією з обов’язкових умов для України є проведення екологічної політики та забезпечення екологічних прав для громадян. Безперешкодний доступ до екологічної інформації забезпечує українське законодавство та підписання Орхуської Конвенції [5].

На відміну від екологічних катастроф, які мають стрімкий та бурхливий перебіг і супроводжуються жертвами, екологічна криза протікає не так гостро. Екологічна криза – зворотне явище, в якому людина може бути як пасивною, так і активною щодо її ліквідації, а катастрофа – явище незворотне, людина зазвичай безпорадна і вимушено бездіяльна (в момент катастрофи). Порівнювати сприйняття людиною екологічної катастрофи та екологічної кризи можна згадавши відому для всіх історію про жабу. Так, в першому випадку жабу кидають в окріп, звідки вона рефлекторно намагається вискочити, інстинкт самозбереження спрацьовує блискавично. У другому ─ її поміщають у воду звичної для неї температури, поступово і повільно підігріваючи до стану кипіння, де жаба повільно гине. Людина, на жаль, усвідомлює загрози і ризики тоді, коли буває надто пізно. І це, на нашу думку, є однією з причин стрімкого поширення емоційно напруженої екологічної інформації, де вона має негативне забарвлення, викликаючи неприємні для людини емоції та провокуючи тривожні стани, дистрес, депресії. За подібних обставин не можна гарантувати проекологічну поведінку, навіть в умовах екологічної кризи.

За визначенням, «інформаційний вплив – організоване цілеспрямоване застосування спеціальних інформаційних засобів і технологій для внесення змін у свідомість населення (корекція поведінки)…» [4; 6]. Інформаційний

вплив має психологічний характер, впливає на поведінку людини через психіку та досягає ефекту, змінюючи «психологічні властивості, стани і моделі поведінки особистості» [2; 3]. В умовах інформаційного суспільства донесення до населення інформації екологічного змісту має неабиякі можливості. Вважається, що обговорення та зображення екологічної кризи у ЗМІ передбачає усвідомлення людиною майбутньої загрози і викликає природне бажання запобігти та попередити її [1]. На жаль, часто висвітлення екологічної тематики постає у вигляді страхітливих погроз імовірних небезпек, або контент про екологічні лиха, загрози, їх наслідки надто яскравий та емоційно навантажений. Та чи відповідає проекологічна поведінка населення інформаційним впливам?

Було проведене онлайн-опитування серед жителів Закарпатської області щодо ставлення до екологічної інформації та можливих проекологічних їх дій, які б вона могла спровокувати. Цей регіон обраний як один із таких, що найчастіше потерпає від екологічних катастроф та негативних природних явищ і процесів внаслідок антропогенної діяльності. Опитування було розіслане серед учасників віртуальних соціальних спільнот з 22 квітня до 5 травня 2021 року. Відповісти на поставлені питання виявили бажання 75 респондентів, з яких 68% ― жінки, 28% ― чоловіки, решта вирішили приховати приналежність до будь-якої статі. Вік респондентів від 17 до 64 років, які постійно проживають на території Закарпаття. За результатами 80% респондентів найбільше вірять тій інформації, яка сповіщає про екологічні катастрофи, кризи, негативні явища у довкіллі, лиха тощо. При цьому 49,3% відчувають тривогу і занепокоєння, 38,7% - сум, печаль. Лише 20% опитаних довіряють позитивній інформації про покращення стану довкілля, екологічну стабільність та незагрозливість довкілля. Разом з тим, 78,8% причиною екологічних криз вважають лише людину та її діяльність, 18,7% частково приписують антропогенному чиннику роль рушійної сили екологічних криз і катастроф. І також серед опитаних лише 4% підтвердили свою безперервну проекологічну активність, а 45,3% не здійснюють ніяких проекологічних дій, не намагаються і не планують.

Звичайно, ці дані не можуть відображати повноцінну картину здійснення населенням проекологічних дій та їх мотивів. Але, можна припустити, що не завжди інформаційні впливи є рушійною силою проекологічної поведінки людини, навіть у період переживання екологічної кризи та впевненості у першопричинності людини щодо її виникнення.

Використані джерела

1. Вернік О.Л. Екологічна криза як ресурс екологізації життєдіяльності особистості. Актуальні проблеми психології. 2016. Т.7, №.41. С. 51-60. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i41/7.pdf
2. Дружилов С.А. Негативные воздействия современной информационной среды на человека: психологические аспекты.

Психологические исследования: электронный научный журнал. 2018. Т.11. №59. С.11. URL: http://druzhilov.ru
3. Ежевская Т.И. Психологическое воздействие информационной среды на современного человека. Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. Т. 2, №37. С. 38–41
4. Захаренко К. Інформаційні впливи як джерела загострення інформаційної небезпеки. Серія 7. Релігієзнавство. Культурологія. Філософія. 2015. Т.34, №47. С. 167-175.
5. Конвенція про доступ до інформації, участь громадськості в процесі прийняття рішень та доступ до правосуддя з питань, що стосуються довкілля (Орхуська Конвенція): Конвенція ООН від 25.06.1998. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_015#Text
6. Остроухов В., Петрик В. До проблеми забезпечення інформаційної безпеки України. Національна безпека, політичний менеджмент. 2008, №4. С. 135-141. URL: http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/59848/14-Ostroukhov.pdf?sequence=1

Юлія Олександрівна Бохонкова,
доктор психол. наук, професор,
завідувачка кафедри психології та соціології,
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, Сєвєродонецьк, Україна

ЧИ ВПЛИВАЄ СИТУАЦІЯ НА ВІДНОШЕННЯ ЛЮДИНИ ДО ЕКОСОЦІАЛЬНИХ КАТАСТРОФ?

У суспільстві різноманітні ситуації створюють люди (окремі індивіди, соціальні групи людей, великі маси людей) у процесі власної життєдіяльності. Це зумовлено об'єктивними й суб'єктивними чинниками. Ситуація (стан справ, становище) – це специфічний вияв суспільного життя. Це своєрідний клас його можна назвати класом «станів справ», який має специфічні властивості й в умовах яких можуть відбутися певні події, виникнути певні явища та процеси [2; 4]. Будь яка ситуація являє собою сукупність зовнішніх умов середовища, відображена у свідомості конкретної особистості, опосередкована її соціально-психологічними характеристиками. Загалом, вся життєдіяльність особистості є ланцюгом ситуацій.

Коли людина вчиняє якусь дію, вона має передбачати, чим ця дія завершиться, тобто випереджати результат власної поведінки. Коли ситуація типова, то в ній актуалізується звичний план дій, звичайна, типова поведінка. За нетипової ситуації виникає актуалізація нераціональної чи неадекватної дії, оскільки людина ще немає такого досвіду. Психологічна ситуація нелінійна, складна система, що несе в собі елементи невизначеності, непередбачуваності та множинності свого розвитку [1; 2].

Якби ситуація була організована за принципом системи, її вплив на людину мав би заздалегідь відомий чи достатньо прогнозований характер. Однак об'єкти ситуації, що перебувають у відносинах протидії, утворюють по відносинах щось протилежне тому, що спостерігається в системі, і забезпечують імовірнісний результат в поведінці суб'єкта, що перебуває в умовах ситуації. Ситуація часто формується на основі випадкових зв’язків між об’єктами та їхніми складовими.

Реальна ситуація це становище (стан справ), в якому опиняється окрема людина або певна кількість людей, що постають як факт реального соціального світу. Цей факт є структурною частиною екзистенції людей і має власний просторово-часовий вимір [3]. У реальній ситуації, зумовленій об'єктивними та суб'єктивними чинниками, в умовах якої люди здійснюють певні практичні дії, породжуються події, змінюється життєвий світ (або не змінюється), виникають нові перспективи та можливості іншого буття (або не виникають) [2; 4].

У контексті можливих ситуацій (ймовірний стан екосоціальної катастрофи), – це ситуація, що може статися, а може й не статися, і це залежить від двох альтернатив, між котрими треба зробити вибір у ситуації, в якій перебувають суб'єкти: 1) бути цій ситуації; 2) не бути цій ситуації. Суб'єкти, введені в цю ситуацію, мусять ухвалити остаточне рішення. І це

рішення визначить, яка з альтернатив стане частиною реального світу (фактом реального буття) і набуде просторово-часового виміру та визначить майбутнє.

Використані джерела

1. Бохонкова Ю. О. Особистість і ситуація: характеристика особливостей подолання стресових ситуацій / Ю. О. Бохонкова // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2012. – № 1 (27). – С. 39–46.
2. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. – М. : Рос. пед. агентство, 1998. – 263 с.
3. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ялом И. – М. : Класс, 1999. – 576 с.
4. Maslow A. H. Motivation and Personality / A. H. Maslow. – New York, 1954. – 206 p.

Олексій Леонідович Вернік,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії екологічної психології
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
Київ, Україна

ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Благополуччя особистості в сучасних умовах життя є вкрай актуальним питанням як у повсякденному, прикладному, так і в теоретико-науковому сенсах. Історично у психології склався певний дуалізм щодо даного феномену, що відобразився в існуванні двох глобальних течій – «евдемоністичної» і «гедоністичної», до яких належить переважна більшість існуючих на сьогодні підходів до благополуччя. Перша відображує ідею зовнішньо заданого певними об'єктивними характеристиками набору, яким можна однозначно виразити рівень благополуччя особистості, друга пов'язується з внутрішніми переживаннями самої людини. Більшість прихильників першого напрямку використовують чи розробляють діагностичні засоби, ґрунтуючись на 6-компонентній моделі, запропонованої Керол Ріфф у 1989 році (автономність, середовищну майстерність, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвої цілі, самореалізацію і самоприйняття). На сьогодні у вітчизняних дослідженнях використовуються здебільшого три російськомовні адаптації відповідної методики – повна 84, середня 54 і коротка. В цілому можна говорити про два базових блоки евдеймонічного благополуччя – самодетермінуючий і смисложиттєвий.

В іншому напрямі відобразилися підходи, пов'язані з так званим «суб'єктивним благополуччям». Один з головних дослідників у цьому напрямку Ед Дінер («доктор щастя»). У 1985 році він запропонував шкалу задоволеності життям (SWLS). Також відомими є шкали суб'єктивного щастя (Любомірські), позитивного і негативного афектів (PANAS, 1988) і позитивного і негативного переживання (SPANE, 2009), індекс особистого благополуччя дорослих (PWI-A) тощо.

Специфікою підходу Е. Дінера складає ідея певного розширення об'єкту благополуччя: до самої людини додається і благополуччя її життя.

З початку 1990-х років почалися дослідження спрямовані на порівняння вказаних напрямів, йдуть спроби поєднати обидва підходи.

Інша група методик намагається поєднати обидва напрямки. Зокрема, опитувальники якості життя і задоволеності (Q-LES-Q), оксфордський щастя (OHQ), единбургський психічного благополуччя й ін.. Наприклад, спектр психологічного здоров'я (К.Кіз, 2009) включає в себе як питання позитивних переживань (1-3), так і питання позитивної включеності у соціальне оточення (4-8) й питання самодетермінованості (9-14).

Відзначимо, що й перші варіанти методики, що розроблялася нами, були спрямовані саме на таке «суто механічне» поєднання суб'єктивного (за

Е.Дінер) і психологічного (за К. Ріфф) благополуччя. Проте подальші як теоретичні дослідження, так і конкретні емпіричні результати вимусили відмовитися від подібної ідеї.

Основна складність тут полягає в невідповідності зовнішньої оцінки тих чи інших характеристик з реальними переживаннями окремої людини, що показала значна кількість досліджень неоднозначних зв'язків вказаних параметрів. Основними особливостями підходів до суб'єктивного благополуччя є таке:

- єдиний спосіб оцінити благополуччя / щастя людини – спитати її про це;

- вимірюються рівні не відсутності негативних явищ, але позитивні складові життя;

- загальна оцінка є сумарної різних аспектів життя людини.

При аналізі існуючих інструментів досліджень суб'єктивного благополуччя можна відзначити, недостатню теоретичну пророблені самого конструкту, відповідно з чим згадувані вище методики мають певні обмеження.

При розробці нашої методики дослідження особистісного благополуччя ми виходили з одного з базових постулатів екологічної психології, який можна виразити у формулі «Людина Живе в Середовищі». Згідно даної ідеї, благополуччя людини має складатися щонайменше з трьох більш-менш окремих блоків, відносно яких в особистості виникають переживання благополуччя.

По-перше, це блок «Я», тобто те, наскільки я сам переживаю себе благополучним – щасливим – задоволеним.

По-друге, це блок «Моє життя / моя життєдіяльність», тобто наскільки я переживаю його / її благополучним (-ою).

По-третє, це блок «Середовища, в яких я здійснюю своє життя», тобто наскільки я переживаю благополучними саме їх.

Відзначимо декілька моментів. По-перше, якщо щодо власного власного Я можна говорити в логіці задоволеності / щасливості, то, щодо благополуччя життя і, особливо, благополуччя середовищ здійснення власного життя, така логіка вже є недостатньою. По відношенню до них людина зазвичай виділяє певні параметри оцінки. Так, щодо життєдіяльності було виділено Ю.М.Швалбом – достаток, комфорт, захищеність, усталеність, правильність, включеність і підтримка, успішність і упевненість в майбутньому. До характеристик середовищ життєдіяльності, які визначають його благополучність були віднесені – не агресивність, безпечність, структурованість, стабільність розвивальність, суб'єктність, соціальну значущість, зв'язність з іншими подібними середовищами.

На даний момент методика знаходиться у стадії перевірки надійності і валідності для різних вікових і соціальних груп. За попередніми даними можна говорити про достатньо високий рівень зв'язку між окремими її компонентами і SWBL.

Відзначимо деякі попередні результати.

По-перше, для вибірки дорослих респондентів соціогуманітарної професійної спрямованості відсутній значимий зв’язок між вказаними характеристиками і віком.

По-друге, переживання нещасності обернено пов’язане з переживанням щасливості (-0,51). Так само, дана характеристика слабко обернено пов’язана із різними аспектами задоволеності життям. Найсильніші обернені зв’язки нещасності зафіксовано з включеністю у життя (-0,62), успішністю (-0,58) і упевненістю у майбутньому (-0,52). Звернемо увагу, що для осіб юнацького віку такого зв’язку не знайдено.

Щодо щасливості, то найсильніший рівень зв’язку віднайдено з задоволеністю в цілому (0,64), матеріальною задоволеністю (0,58), впевненістю у майбутньому (0,54) і успішністю (0,51).

Матеріальна задоволеність на більш-менш однаковому рівні пов’язується з професійною задоволеністю, задоволеністю в цілому і достатком (0,55; 0,57 і 0,55 відповідно). Професійна задоволеність, у свою чергу, досить сильно пов’язана з переживанням достатку (0,53) і впевненістю у майбутньому (0,50). Задоволеність стосунками показало істотно менш потужні зв’язки з іншими складовими. Максимальними тут є зв’язки з включеністю і впевненістю у майбутньому (0,46).

Найслабкіші зв’язки виявлено у випадку цифрового середовища і духовного життя. Проте, найцікавішим тут виявлено наявність саме взаємного, хоча й слабко статистично значимого зв’язку (0,39).

По-третє, найпотужнішим серед компонентів життєдіяльності виявилося переживання комфорту і достатку. Останнє

По-четверте, ми порівняли між собою за характеристиками благополучності сімейне, освітнє, професійне, природне, цифрове і місця проживання середовища життєдіяльності.

	Сімейне	Освітнє	Професійне	Природне	Місця проживання	Цифрове
Агресивність	7,3	4,9	14,6	17,1	9,8	22,0
Безпечність	41,5	24,4	22,0	26,8	17,1	19,5
Структурованість	26,8	31,7	24,4	7,3	31,7	31,7
Стабільність	43,9	24,4	24,4	39,0	41,5	26,8
Розвивальність	46,3	63,4	61,0	24,4	26,8	41,5
Самодостатність	39,0	34,1	36,6	19,5	17,1	12,2
Надзалежність	4,3	0,0	0,0	4,3	0,0	4,3
Історичність	61,0	26,8	34,1	31,7	39,0	14,6
Значимість	34,1	17,1	53,7	12,2	19,5	14,6
Включеність	26,8	14,6	31,7	19,5	22,0	19,5

Олена Леонідівна Гірченко,
кандидат психологічних наук,
доцент
Керівник психологічної служби НУЧК,
Чернігів, Україна

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА САМОСПІВЧУТТЯ ДОРОСЛОМУ СОБІ

Питання емоційного вигорання наразі використовують при описі стану якому характерне:

-почуття мотиваційного та фізичного виснаження,

-психологічне дистанціювання від професійних обов'язків,

-цинічне чи негативне ставлення до своїх обов'язків,

-зниження працездатності.

Також може спостерігатися порушення харчової поведінки та сну, непевність у своєму професіоналізмі чи здібностях. Часто вигорання супроводжується цинізмом стосовно роботи та колег.

Отже ємоційне вигорання стосується професійної сфери, але проявляється в усіх сферах життя людини.

Розлядаючи особистість як структуру, психологи виділяють в ній наступні компоненти: дорослий, батьківська фігура та дитина. Сьогодні увагу приділимо саме ДОРОСЛОМУ, а саме тому, хто відповідає анкетним даним: вік, стать, статус, професія, роль. Адже саме внутрішній ДОРОСЛИЙ забезпечує якість існування всій структурі особистості.

Стан внутрішнього дорослого може бути різним. Ми розглянемо здорового дорослого, та емоційно вигореного(хворого).

Здоровий дорослий здатний робити адекватний вибір та прагне до благополуччя себе та інших. Він виконує наступні функції: інтергація особистості та формування самооцінки; регулювання емоцій, дотичність до власних почуттів та потреб, а також до потреб інших; внутрішній діалог; перевірка реальності та оцінка ситуації, конфліктів, відносин; зріле прагнення до задоволення власних потреб.

Здоровий дорослий наділений ПСИХОЛОГІЧНОЮ ГНУЧКІСТЮ, яка містить:

- розділення, вміння слідкувати за думками(слідкуй за тим, що думаєш);
- прийняття себе та інших, здатність відкриватись іншим(довіряти);
- контакт з теперішнім(бути тут і тепер, в моменті);
- цінності(знати, що для тебе важливо);
- діяльність(робити що маєш).

Втома здорового дорослого має наслідки: виснаження, фрустрація, депресія, страх.

Причини, що призводять до цього, наслідки стресів на роботі:

- проблеми з колегами;
- втрата економічної безпеки та посади

- контроль з боку керівництва

Фактори ризику в професії:

- інтенсивність графіку;
- конфліктність на роботі та в родині;
- конкурентні відносини;
- недостатність сприйняття підтримки;
-обмежений досвід;
- не достатньо розвинуті копінг-стратегії.

Фази розвитку стресу:

- ФАНАТИК- сповнений ентузіазмом та робить все, що може;
- РОЗДРАТУВАННЯ - втрата почуття гумору;
- ВІДМОВА- весь час втома;
- ЗОМБІ- стан автопілоту

Втома спічуття — емоційний та фізичний тягар, наслідок травми допомоги іншим людям, що призвів до зниження обсягу емпатії та співчуття у майбутньому. І як наслідок, відсутність жалю до себе: сама винна, ти це вибрала, ти в це влізла. І замість самоспівчуття з'являється самопокарання.

Включається режим ВИЖИВАННЯ

- імпульсивні оцінки
- зниження гнучкості мислення
- обмеженість творчих здібностей
- підвищення незадоволеності
- підвищення ворожості.

Що ж робити?

Дати можливість відновити роботу гормонів(відпочинок, розігрів тіла, творчість).

Задоволення потреб:

- комунікативні, через турботу про близьких, прояву емоцій, діалог з внутрішньою дитиною;
- автономність: цінності повсякденного життя, вибір, творчість, позапрофесійні інтереси;
- компетентність: курси підвищення кваліфікації, консультація психолога.
- здорові обмеження: самоорганізація, баланс роботи та дозвілля, нові цілі та плани;
- спонтанність: толерантність до невизначеності.

РОЗІРВАТИ цикл монотонності(змінити маршрут, замінити душ на ванну, відновити хоббі, харчування, розваги)

ВІДНОВИТИ зв'язок з діяльністю та професією(що я люблю в професії, яка моя міссія в такій діяльності? Як я можу оновлювати ці відчуття щоденно? Наміри мої?)

Створення ресурсів для самоспівчуття:

-усвідомленість
- загальна нуманність
-доброта

Перерва на співчуття до себе:

-усвідомлення моменту страджання(визнання болі);

-страждання, це частина життя.

- можливість бути добрим до себе, та пробачати себе.

Відновлення балансу в житті(тіло/діяльність/контакти/сенси), прості задоволення, власні сильні сторони, природні чесноти, краса навколишнього, доброта.

Нагадати собі про 2 речі, які сприятимуть супротиву вигоранню та відновленню здорового стану).

Для того, аби почати, потрібно перестати думати а почати діяти. У.Дісней.

Галина Олександрівна Горбань
доктор психол. наук, доцент,
професор кафедри психології,
Запорізький національний університет,
Запоріжжя, Україна

САМООРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ

Сучасна ситуація в суспільстві пов’язана з кардинальними змінами щодо організації життєдіяльності людини в ньому. Сьогодні вся робота системи вищої освіти має бути спрямована на підготовку такого фахівця-професіонала, який не лише у певному обсязі опанував систему знань та набув певних спеціальних компетентностей, а й усвідомлює їх цінність та необхідність постійного розвитку в професії. На нашу думку, здатність ефективно діяти в навчальних, професійних й особистих ситуаціях, які часто є нестандартними та невизначеними, вимагає усвідомленої та творчої самоорганізації власної діяльності, готовності виходити за існуючи шаблони і стереотипи, але зберігаючи власний діяльністний баланс.

Саме сформована самоорганізація діяльності є системоутворювальною властивістю особистості, яка зумовлює ціннісну готовність випускників вишу до постійної самостійної освітньої діяльності, забезпечує швидку адаптивність в умовах соціально-економічних змін соціуму, освоєння нових технологій і нових моделей соціальної взаємодії та поведінки. Ця властивість особистості є підґрунтям становлення фахівця, який здатен постійно здобувати знання, вміння, проявляти творчу активність, ініціативність, готового самостійно приймати рішення, демонструвати широку професійну ерудицію.

В умовах карантину, пов’язаного з поширенням вірусу COVID-19, звична зовнішньо-організаційна система роботи ЗВО кардинально переструктурувалася й маємо відзначити, що межі зовнішньої нормативної

рамки організації навчання перестали бути жорстким й втратили чіткість. Отже, рушійною силою активності студента має стати його власна організаційна активність та відповідальність. Тут виявляється проблема його готовності до самоорганізації власної діяльності за умов.

Наш аналіз особливостей самоорганізації навчальної діяльності студентів спирається на інтегративний підхід трактування самоорганізації, а саме: самоорганізація як діяльність та здібність особистості, що проявляється в цілеспрямованості, активності, обґрунтованості, мотивації, вмінні планувати власну діяльність, швидкому прийняті рішень і відповідальності за них, критичності за результати власних дій, почутті обов'язку.

Аналіз загальної ситуації навчальної діяльності студентства під час невизначеної та нестійкої ситуації перебігу карантинних умов спричинених вірусом COVID-19 викрив низку об'єктивних та суб'єктивних проблем адаптації студентів до нових форматів навчання. Стосовно об'єктивних проблем освітньої галузі в цей період цікавими є дослідження, що проведені в межах проєкту ПРООН О. Сирбу, Ю. Назаренко, І. Когут (2020), а також Н. Стукало, А. Сімакової (2020) щодо впливів COVID-19 на українську вищу освіту.

Аналіз суб'єктивних, перш за все, психолого-педагогічних проблем, що активно досліджуються за впливу ситуації з COVID-19, дає можливість узагальнити й відзначити найбільш поширені: відсутність живого спілкування, значне збільшення самостійної роботи, труднощі якісно розподіляти час задля навчання, вплив домашніх повсякденних справ, збільшення домашніх обов'язків (Berezhna, S., Prokopenko, I., 2020); потреба самомотивації щодо власного навчання, високого рівню самоорганізації (Теренда, Горішний, Панчишин, 2020); неможливість брати участь у звичайній щоденній діяльності (Pakholchuk, Nedelska, Pavlov, 2020); відчуття сумнів у своїх силах і можливостях самостійно протистояти наслідкам пандемії, потреба у підтримці й допомозі близьких людей або вищих сил (Лобанова, Зоська, Длугош, 2020).

Ми вважаємо, що готовність до самоорганізації навчальної діяльності, опанування основними техніками її здійснення є значущою умовою ефективної адаптації до незвичайних умов, самореалізації та самоздійснення під час навчальної діяльності, а також набуття важливих професійних компетентностей за будь-яких ситуацій та зовнішніх впливів. Психолого-педагогічне забезпечення опанування процесів самоорганізації має здійснюватися в актуальній навчальній діяльності, тобто кожного разу маємо здійснювати оберт на вищий рівень самоусвідомлення, саморозвитку, самоздійснення стосовно діяльності, яка організовується у форматах аудиторної та самостійної роботи. А кожний новий оберт реалізується під час навчального діалогу за результатами виконаних навчальних дій.

Нами визначено такі основні елементи структури психологічної готовності студентів до самоорганізації: сформованість навичок цілепокладання; здатність автономно будувати діяльність відповідно наявних організаційно-продуктивних прийомів її реалізації; уміння структурувати і використовувати минулий досвід у нових ситуаціях діяльності;

сформованість довільності щодо управління процесами власної діяльності; здатність усвідомлювати наслідки, їх свідома пролонгованість; готовність до суб’єктної та соціальної відповідальності; сформованість ціннісного ставлення до унікальності власної діяльності.

Отже, в умовах ізоляції та карантинних обмежень пов’язаних з поширенням COVID-19 виявляється необхідність системної роботи щодо цілеспрямованого формування психологічної готовності студента до самоорганізації в контексті набуття ним власного досвіду продукування ефективності власних дій й високого рівня самоорганізації як важливої професійної компетентності майбутнього фахівця будь-якої галузі.

Самоорганізація життєдіяльності є показником особистої зрілості людини як інтегрованої сукупності природних і соціально набутих властивостей. Вона вимагає перебудови власної активності, використовуючи вольову регуляцію та вибір пріоритетів. Її цільовою функцією є досягнення суб'єктивно значимого результату для конкретної успішної особистості. Саме створення відповідних умов для самостійної роботи студента в системі організованого навчання забезпечує формування умінь і навичок самоорганізації, закріплення та розвиток яких оформлюються в стійкі компетентності, що затребувані в професійної діяльності та продовженні навчання протягом життя.

Григорій Миколайович Дашкієв
кандидат техн. наук, доцент,
Викладач,
МАУП,
Київ, Україна

ЕКОЛОГІЧНІ КАТАСТРОФИ МИНУЛОГО І ЇХ ВПЛИВ НА СОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДСТВА

Історія Землі приховує катастрофи, шрами від яких зберігаються, як в пам'яті людства, так і в «пам'яті» Планети.

Можна навіть сказати, що вся історія людства визначається саме цими катастрофами, що формують цілі та умови життя людства на наступні тисячі років.

Ці сліди, незважаючи на, лише, лічені століття давнини, не завжди усвідомлюються сучасниками. Однак вони залишаються помітними нам і їх буде видно навіть нашим далеким нащадкам. Катастрофи, що залишають такі сліди, змінюють весь плин розвитку живої і, навіть, неживої природи на Землі і, природно, перш за все, людської цивілізації.

Дослідженням існуючих слідів, що ще збереглися після однієї з останніх катастроф, присвячена книга автора: «Фатальна катастрофа Землі»

Ця книга про грандіозну катастрофу, яка сталася на Землі зовсім недавно і яку ми, мешканці Землі, спроміглися не помітити. Про екологічний катаклізм, який залишив чіткі, незаперечні сліди на всіх континентах, поява яких простежується «на місцевості» та, також, по мапах зовсім недалекого минулого. Людство виявилося перед трагічними подіями небаченого масштабу. Спостерігач і, навіть, учасник подій, що зненацька вижив, не в змозі осягнути і зрозуміти те, що відбувалося в цілому, за фрагментами, яким був свідком.

Такі сліди належать до фактів, які доступно кожному зацікавленому. Саме тому, як не фантастично виглядають висновки, їх доводиться приймати... або відмовлятися від фактів і логіки.

Дослідники альтернативної історії також накопичили величезний обсяг матеріалів, що не вписуються в сучасні уявлення історичної науки.

Автор аналізує найбільш яскраві сліди катастрофи на поверхні Землі, послідовно відновлює ланцюг руйнівних подій, які різко змінили долю людства.

Найважливішою проблемою дослідження було об'єднання розрізнених, суперечливих і незрозумілих, по одинці, фактів, розкиданих по всій Землі, в єдину несуперечливу модель подій недавнього минулого.

У цій книзі досліджені сліди, тільки однією з серії катастроф, що сталися на нашій планеті. Катастрофи, яка, за своїми об'єктивними характеристиками, поставила на межу виживання людство, як вид, і завдала непоправної шкоди людської цивілізації.

«Здоровий глузд», спільно з «Науковим співтовариством» категорично заперечує навіть сам факт катастрофічних подій найближчого минулого. Ну, або намагається «заштовхати» такі події в «неозоре» минуле.

Виникає питання, а чому всього цього ми не пам'ятаємо? Може все це вигадка? Плід гарячкового марення автора?

Може бути! Але тоді ми знову залишаємося наодинці з фактами, які не в змозі пояснити інакше.

Ці факти:

• розбіжності між сучасними мапами і мапами зовсім не далекого минулого;

• цілий ряд незрозумілих і шокуючих артефактів «на місцевості», що включають виникнення грандіозних гірських систем, морів і півостровів;

• виникнення «незрозуміло звідки» геологічних кількостей піску (якого не повинно бути на Землі), води в пісках сухих пустель, і глинистих ґрунтів, розсипаних у величезних кількостях по всій поверхні Землі, що покрили собою руїни хатин і палаців, які демонструють високий рівень будівельних технологій недавнього минулого;

і багато інших.

Схоже, ми, як соціум, просто втратили інформацію про досягнення недалекого минулого і події, при яких все це сталося і, відповідно, змушені були почати шлях розвитку заново.

Таким чином ми підійшли до соціального аспекту глобальних екологічних катастроф.

І є тільки один варіант розвитку подій, при якому інформація такого значення втрачається для нащадків протягом усього-то десятка поколінь. Це - повне знищення цивілізації, соціуму на величезних територіях. Ситуація, коли зникає колективний, соціальний шар інформації і залишається тільки індивідуальний, генетичний шар інформації. Коли врятувалося вже не суспільство, а індивіди, стурбовані індивідуальним персональним виживанням ...

Є безліч непрямих ознак, що людство здатне, при сприятливих умовах, конструктивно розвиватися. Такий розвиток передбачає зміни, перебудову соціуму на рівні особистої ментальності і психології, які гарантують безконфліктний розвиток суспільства без обмежень. Безумовно, таку перебудову соціуму слід розцінювати як грандіозний прорив, оскільки він дозволяє Людству стрімко наростити власний валовий продукт і інфраструктуру і забезпечити виконання будь-яких, самих фантастичних, проектів.

Відповідно, глобальні екологічні катастрофи призводять до знищення цих досягнень людства і розвиток соціуму, у котрий раз, починається від «мотики і кам'яного рубила».

А в частині психології та ментальності, соціум відходить до презумпції права сили, відповідно до пірамідального принципу керування та верховенства сили. А цей принцип породжує суспільство, яке є нестійким,

схильним до саморуйнування і обмеженим у своєму розвитку. У цьому – головний негативний наслідок глобальних екологічних катастроф.

І, виникає ще одне питання – як часто в своїй історії людство переживало глобальні катастрофи і скільки часу залишилося до наступної?

Правильно буде вважати, що часу залишилося дуже небагато і якщо ми хочемо вижити як вид, і, більш того, як соціум, та забезпечити майбутнє нашим нащадкам, то зробити треба дуже багато. Треба стрімко розселитися по інших планетах з тим, щоб протиставити катастрофічним випадковостям закон великих чисел – безліч людських поселень, які підтримують один одного і зберігають загальну культуру і високий рівень розвитку.

На цьому шляху багато труднощів і головна – саме людство зі своїми дитячими хворобами, здатними не гірше космічних катаклізмів поставити цивілізацію на грань виживання і, навіть, весело і з ентузіазмом спихнути людство у прірву небуття.

З найкращих спонукань, природно!

***Ганна Олександрівна Денісова**,*
психолог,
Дніпропетровський обласний медичний психіатричний центр з лікування залежностей,
Дніпро, Україна

ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІЇ ЗАЛЕЖНИХ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ

Пандемія коронавірусної інфекції суттєво змінила психологічний фон, впливаючи на здоров’я населення багатьох країн. Насамперед, мова йде про дії несподіваних, тривалих і комплексних психотравмуючих факторів з високим ступенем невизначеності в оцінці розвитку ситуації, що впливають на адаптацію населення.

Люди які мають залежність від ПАР або схильність до вживання в період пандемії коронавіруса, опинились серед незахищених верств населення та увійшли до групі ризику.

Комплексний характер психотравмуючої ситуації визначався не тільки розвитком небезпечної інфекції, але і впливом додаткових чинників, включаючи профілактичні заходи і економічні наслідки. Вимушена ізоляція населення визначила зменшення позитивного впливу соціальної підтримки на захисні психологічні механізми. Відсутність звичної зайнятості, зниження доходів, а також загроза безробіття несуть додатковий психотравмуючий ефект, який проявляється насамперед підвищенням рівня тривожності і

стресу, та безпосередньо впливають на початок або загострення залежностей від психоактивних речовин, включаючи алкоголізм та наркоманію. За даними ВОЗ на кінець 2020 року зареєстровано збільшення випадків залежності від психоактивних речовин на 13,3%.

Слід зазначити, що залежність — це складне, хронічне захворювання, що порушує функціонування головного мозку і поведінку людини, але піддається лікуванню. При цьому має свої особливості та етапи лікування.

Важливе місце в одужанні займає профілактика постабстинентного синдрому (ПАС – це ряд ознак залежності викликаних після періоду гострої абстиненції) який часто є причиною рецидивів, і включає в себе медичну та соціально-психологічну підтримку.

ПАС це – біопсихосоціальне явище, що виникає в результаті ураження нервової системи алкоголем або наркотиками та психологічного стресу від пристосування (адаптації) до життя без психоактивних речовин. Ознаки ПАС: утруднення мислення, порушення пам’яті, висока чутливість до стресу, не адекватно сильне емоційне реагування. Тому одужання супроводжується негативними психологічними станами. Адаптація залежних потребує, насамперед, часу (від 6 до 24 міс.) на відновлення нервової системи, усунення психосоціальних чинників стресу та підтримки з боку оточуючих.

Як один із методів профілактики розповсюдження інфекції використовують соціальну ізоляцію, що також має свої негативні психологічні наслідки. Людям залежним від ПАР майже неможливо підтримувати тверезість знаходячись на ізоляції. Не дивлячись на те, що людина має надійний план тверезості, тобто план одужання та щоденний самоконтроль, для попередження рецидиву та вчасного розпізнавання постабстинентного синдрому залежному необхідно мати надійне коло спілкування (групи А.А., А.Н., родичі, колеги, соціальні працівники тощо). Спілкування та підтримка з боку оточуючих є невід’ємною частиною одужання.

Все вище зазначене дає нам підстави констатувати той факт, що пандемія коронавірусної інфекції негативно впливає на процес одужання та адаптації до здорового способу життя залежних від психоактивних речовин.

В подальшому розгортається перспектива на дослідження та розробку засобів профілактики зазначених негативних явищ.

Сергій Володимирович Дідковський
методолог,
Товариство незалежних експертів,
Київ, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА СХЕМА ЕКОСОЦІЛЬНОЇ КАТАСТРОФИ

Катастрофа - проблемная ситуация, не имеющая образцов решения. Что бы выходить в управление ситуацией катастрофы, проводить ее анализ и разрабатывать технологии ее снятия, необходима теоретическая схема.

Анализ литературы показывает, что в настоящее время существует множество подходов к решению экосоциальных катастроф, однако все они носят частный характер и не отражают ситуацию в целом [1].

Цель статьи состоит в том, что бы сконструировать системно организованную схему ситуации экосоциальной катастрофы.

В качестве средств конструирования используются схемы и понятия системо-мыследеятельностного подхода.

Основные положения. Схема экосоциальной катастрофы включает в себя несколько пространств, вложенных друг в друга по типу матрёшки (рис. 1).

В первом пространстве схемы лежит организованность тела социального индивида. Поскольку мы конструируем ситуацию катастрофы, то кладём организованность тела, переживающего негативное состояние.

Второе пространство схемы объемлет первое. В нем находится два типа сознания. Они разнятся по происхождению. Назовем первое телесным, данным от рождения. Второе - социальным, сформированным в процессе социализации. Поскольку эти типы сознания разные, с принципиально разными мотивами и установками, то они находятся в конфликте. Этот конфликт проецируется на телесный материал, и переживается, как проблема.

Третье пространство схемы объемлет второе и первое. Это пространство деятельности. С одной стороны, искуственно-технической, организуемой и управляемой. С другой - естественно-исторической, природной. Полагание ее, как естественной деятельности, позволяет уйти от общепринятых трактовок природы в качестве объекта и материала искусственной деятельности, и противоречий, возникающих в связи с этим. Системы деятельности и их воздействия не согласованы и находятся в конкурентных отношениях. В основании одной лежат культурные нормы. В основании второй - законы природы. Наличие двух типов сознания объясняется тем, что их формирует две системы деятельности. Несогласованность и разнородность их воздействий является причиной конфликта двух разных типов сознания на материале тела социального индивида.

В четвертом пространстве находятся две системы мышления. Они надстроены над системами деятельности, организуют и управляют ими. Первый тип мышления носит функциональный, организационно-

деятельностный характер. Второй тип мышления - субстанциальный. Их конфликт проецируется в нижележащие пространства и является причиной различия систем деятельности, и типов сознаний.

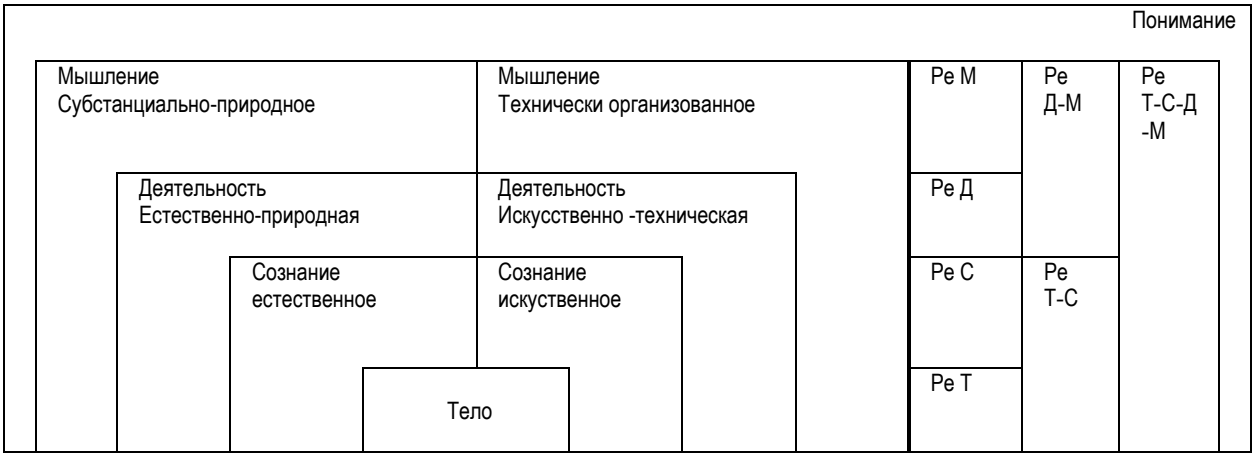

Рис. 1. Схема экосоциальной катастрофы

Множественные и разнонаправленные воздействия на сознание и тело ещё не создают катастрофическую экологическую ситуацию. Для оценки ее, как катастрофической необходима рефлексивная составляющая. Осознание множества разворачивающихся конфликтов, превращающих ситуацию в катастрофическую, осуществляется на трех рефлексивных уровнях. Механизм рефлексии состоит в переходе рефлектирующего субъекта из пространства тела, сознания, деятельности и мышления в ортогональную к ним плоскость, и выражения осознанного в слове.

Плоскость рефлексии первого уровня включает в себя четыре позиции рефлектирующих, обозначенных на схеме как: Ре П, Ре К, Ре Д, и Ре М. Поскольку рефлектирующие не знают о существовании друг друга, то осознают катастрофу по-разному. В одном случае, как телесную. Во-втором, как психологическую. В третьем случае, как деятельностную. В четвертом, как мыслительную.

Уровень рефлексии второго уровня носит более сложный характер и позволяет связывать отдельные пространства и элементы экосоциальной ситуации, и анализировать конфликты как психо-соматические (Ре Т-С), или мысле-деятельностные (Ре М-Д).

Третий уровень рефлексии создаёт возможность осознавать все разрывы и противоречия в структуре экосоциальной ситуации в целом (Ре Т-С-Д-М).

Замыкает схему пространство понимания. Оно позволяет находящемуся в позиции понимающего, схватывать, как всю структуру ситуации экосоциальной катастрофы, так и все типы вертикальных и горизонтальных конфликтов, ее формирующих, включая и противоречия в структуре рефлексивных отражений, и осознаний. Из позиции понимающего возможен переход в позицию управления и разработка программы преодоления и снятия многоуровневого и многовекторного экосоциального конфликта в целом [2].

Перспективы использования разработанной теоретико-методологический схемы экосоциальной катастрофы лежат в плоскости конструирования форм, методов и технологий работы с проблемной ситуацией.

Використані джерела

1. Щедровицкий П.Г. Деятельностно-природная система. Журнал «Человек и природа». — М., «Знание», 1987, № 12, с. 12–63. // Эл. Ресурс - https://gtmarket.ru/library/articles/5412
2. Дидковский СВ. Программа формирования экологичного образа жизни личности // Сучасні проблеми екологічної психології: соціальні та особистісні ресурси створення благополучного локального середовища: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (15 травня 2020 року, он-лайн) / – Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. – с. 39-41 / Ел. Ресурс - http://ecopsy.com.ua/data/conf_2020/tezi_ecopsy_2020_x.pdf

Ольга Володимирівна Дячок,
кандидат психологічних наук,
науковий співробітник лабораторії екологічної психології
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
Київ, Україна

РОЛЬ МОЛОДІ У ВИРІШЕННІ ЕКОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ

Перед сучасним суспільством проблема екосоціальної катастрофи постала надзвичайно гостро. Як зазначає А. Льовочкіна, кожна людина та людство у цілому мають усвідомити реальність екологічної катастрофи, яка спричинить і катастрофу соціуму, та попередити її. У зв'язку із цим, завдання науки та освіти у цьому контексті полягає у розробці стратегії і тактики виходу з екологічної кризи та впровадження їх у практику взаємодії людини та довкілля. Рушієм виходу з екологічної кризи має стати екологічна культура, яка, у свою чергу, визначатиме екологічну свідомість людства, його екологічну діяльність і спосіб життя [3]. Окрім екологічних проблем, загострюються і соціальні проблеми (війни, негативні настрої у суспільстві, безробіття та ін.), які також вимагають термінового вирішення.

У сучасних умовах молодь має вагомий вплив на життя суспільства, зокрема, такий вплив спостерігається у екологічній та соціальній сферах. Розширення волонтерства та зростання рівня залученості молодих людей до волонтерської діяльності, є яскравим прикладом значущості молоді у подіях сьогодення.

Волонтерство становить собою добровільну діяльність, яка не передбачає матеріальну винагороду та полягає у наданні допомоги іншим людям. Така допомога спрямована на реалізацію соціальних проектів для покращення умов життєвого середовища в цілому, так і окремих сфер діяльності людини. Молодим людям важливо усвідомити значущість впливу кожної особистості на соціальну ситуацію. Тоді як соціально пасивна поведінка призводить до негативних соціальних наслідків, які, у свою чергу, стають негативними факторами, що впливають на життя людей [4].

Значна кількість організацій залучає молодих волонтерів до надання допомоги іншим у їх загальному та соціальному розвитку, а також інтеграції у суспільство. Згідно з результатами дослідження кінця 2016 року, більшість організацій залучили волонтерів до участі в наданні соціальних послуг, організації культурних заходів, здійсненні освітньої і наукової діяльності. Окрім того, волонтери активно допомагали внутрішньо переміщеним особам, армії, постраждалим від війни на сході України [7].

Присутність молодих волонтерів у регіонах може сприяти суспільній єдності у країні. Низка впроваджених ініціатив мала на меті об'єднати молодь зі сходу та заходу країни, а також поширити ідею активної громадянської позиції [7].

На сьогоднішній день, однією з найбільш відомих організацій є Європейська волонтерська служба (ЄВС), яка залучає українську молодь

віком від 16 до 30 років до волонтерських проектів по всій Європі та сприяє участі молодих європейців у проектах громадянського суспільства по всій Україні. Таким чином, найбільша в світі неприбуткова молодіжна організація AIESEC організовує обміни, що дозволяють студентам ВУЗів працювати із суб'єктами громадянського суспільства та підприємствами [6].

В Україні працюють понад 300 волонтерів Корпусу Миру, діяльність яких містить проекти з розвитку молоді, освіти та економічного розвитку самих громад [1].

Разом із тим, існують певні проблеми у сфері волонтерства. Основні з них такі:

1) Молодь в Україні все ще мало знає про волонтерство. Зокрема, з'ясована неоднозначність у розумінні людьми таких термінів як «волонтерська організація», «волонтерство», «волонтерський рух». Окрім того, багато молодих людей, які займаються волонтерством, навіть не усвідомлюють цього;

2) За межами великих міст, можливостей для здійснення волонтерської діяльності значно менше. Волонтерство найпоширеніше в Києві, де 20,9% респондентів підтвердили, що вже брали участь у такій діяльності. Слід зазначити, що останнім часом в Україні починають з'являтися організації, які діють на загальнодержавному рівні. Наприклад, Федерація регіональних ініціатив (ФРІ), «Hub Volunteer Service», «Impact Hub Odesa» [7].

Голова представництва ЮНІСЕФ в Україні, Джованна Барберіс, зазначає, що молоді люди є найпотужнішим рушієм змін в українському суспільстві, тому потрібно дослухатися до їх думок [5].

Вирішуючи глобальні проблеми людства, сучасна молодь може також долучитися до соціального підприємництва, яке становить собою бізнес, головна мета якого – вирішення соціальних проблем та надання допомоги окремим верствам населення. Дохід спрямовується на розвиток самого підприємства, громадські справи та вирішення важливих проблем суспільства [5]. Важливим є той момент, що молодь, зокрема, студенти, вирішуючи суспільно важливі проблеми, задовольняють і власні інтереси. Вони мають змогу не лише отримати нові знання та навички, але й отримати заробіток.

Сьогодні, набуває популярності імпакт-інвестування – інвестиції в компанії, організації та фонди з наміром створити вимірюваний соціальний та/або екологічний вплив разом із фінансовою віддачею [2].

Імпакт-інвестори показують, що розвиток може бути досягнутий не лише у результаті соціальної допомоги або благодійності. Навпаки, бізнес та інвестиції є важливими факторами для досягнення більш інклюзивного та сталого суспільства [2].

Підсумовуючи усе вище зазначене, слід наголосити, що перед сучасним суспільством постали надзвичайно гострі та серйозні проблеми, але у той же час, активна частина населення продовжує працювати, розробляючи все нові форми та способи їх вирішення. Позитивним фактом є залучення до такої

діяльності прогресивної, активної та небайдужої молоді, яка не тільки сама працює, але і є прикладом для наслідування.

Використані джерела

1. Європейський молодіжний портал. URL: https://europa.eu/youth/home_en (дата звернення: 15.04.2021).
2. Імпакт-інвестування – новітня фінансова стратегія. Імпакт Інвестування. Фінансові рішення для сталого розвитку / Impact Investment. Financing Solutions for Sustainable Development. URL: https://promprylad.ua/ua/impact-investing-undp/ (дата звернення: 29.04.2021).
3. Льовочкіна А. М. Психологічні засади формування еколого-орієнтованої свідомості: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 422 с.
4. Льовочкіна А. М., Трубнікова О. А. Волонтерська діяльність у сфері екології як показник сформованості екологічного способу життя. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009. Т. 7. Екологічна психологія. Вип. 21. С. 141–145.
5. Молодіжні проекти та соціальне підприємництво. URL: https://ukraine.ureport.in/story/589/ (дата звернення: 29.04.2021).
6. Про Пласт. URL: https://www.plast.org.ua/for-parents/ (дата звернення: 15.04.2021).
7. Становище молоді в Україні: аналітичний звіт, складений Робочою групою ООН у справах молоді. Київ, 2019. URL: http://www.un.org.ua/images/documents/4790/THE%20STATE%20OF%20YOUTH%20IN%20UKRAINE%202019%20%D1%83%D0%BA%D1%80.pdf (дата звернення: 15.04.2021).

Катерина Максимівна Калениченко
PhD, психолог,
психологічна служба КНУ,
Київ, Україна

ЗМІНИ ІМПЕРАТИВУ ОСВІТИ, СПРИЧИНЕНІ COVID-19

В результаті пандемії по всьому світу вже більше року закрили більшість закладів формальної освіти. Як наслідок, освіта кардинально змінилася, із відчутним зростанням електронного навчання, завдяки чому навчання здійснюється дистанційно та на цифрових платформах. Будь то мовні програми, інструменти для відеоконференцій або програмне забезпечення для онлайн-навчання.

Дослідники близького Сходу (Китай, Пакистан, Росія), розробили модель електронного навчання, яка складається із семи послідовних рівнів професійного та особистісного розвитку:

1) Виявлення макро- та мікро-проблем;
2) Вивчення причин та передумов цих проблем;
3) Розвиток твердих навичок;
4) Розвиток словесно-мовленнєвих навичок;
5) Розвиток організаторських здібностей;
6) Розвиток м’яких навичок та професійного бачення;
7) Розвиток інноваційного мислення.

Методологічним ядром створення такої моделі стала теорія побудови ніш. Застосування даної моделі дозволило припустити, що під еволюційним тиском освітнього середовища людина бере участь у процесах самонавчання та саморозвитку. Таким чином, потребуючи адаптації до взаємодії освітньої ніші, людина впливає на її розвиток шляхом активного включення до навчального процесу, демонструючи особистий еволюційний імпульс. Система, у свою чергу, впливає на особистісний розвиток людини через соціалізацію його особистих та професійних якостей (Zhang et al., 2020).

Вплив цифрової освіти на інтелектуальний розвиток та поведінку особистості досліджено у сучасних працях Г. Александрової, М. Черконова та Ж. Старостіна. Автори аналізують розвиток когнітивних, творчих та комунікативних здібностей молоді в сучасну цифрову еру. У висновках зазначається, що мета сучасної освіти полягає в тому, щоб адаптувати тих, хто навчається, до мінливого освітнього середовища, зробити їх більш гнучкими, а освітні програми повинні передбачати, які soft та hard skills будуть необхідні в найближчому та найвіддаленішому майбутньому (Alexandrova et al., 2020, с. 415-422).

Тобто, з одного боку одразу з’явилися переваги такого навчання. Перш за все – це розширення кола осіб, здатних отримати освіту, а саме осіб з особливими потребами. Стає можливим навчання у віддалених, важкодоступних регіонах країни та академічна мобільність. Онлайн-навчання, збільшує збереження інформації (всі матеріли можна одразу записувати в оригіналі та зберігати в цифровому вигляді) та займає менше

часу (не витрачається час на дорогу). Проконсультуватися з викладачем за допомогою електронної пошти іноді ефективніше та швидше, ніж призначити особисту зустріч при очному або заочному навчанні. Також використання дистанційних технологій є ефективним для організації індивідуального підходу. Студент сам обирає собі темп навчання, він може швидко отримати у викладача відповіді на питання, що виникають.

Проте ці переваги стали і недоліками для дистанційної освіти сфери педагогічної практики в Україні. Як зазначено вище, дистанційне навчання передбачає зміну цілої системи освіти: її організацію, подачу, способи комунікації та контролю. Необхідні окремі цифрові платформи, які спеціально розроблені під певний навчальний курс. Просто змінити формат подачі інформації і бути на зв'язку 24/7 – не працює і негативно впливає на ментальне здоров'я особистості. Більшість Українських шкіл, ЗВО та їх викладачі, виявились не готовими до таких реаліїв (як технічно, так і психологічно). Так, серед найчастіших звернень до Психологічної служби КНУ можна виділити:

1) Відсутність самоорганізації у студентів і, як наслідок, прояв прокрастинації;

2) Професійне вигорання у викладачів;

3) Невміння розставляти пріоритети, як студентами так і викладачами.

Також, ми зіштовхнулись з проблемою, що дослідили ще у 2015 році вчені Гарвардського університету Джон Хадсен і Джастін Рейх. Вони провели дослідження серед MOOC (Massive Open Online Courses), онлайн-платформ з безкоштовними освітніми курсами. Однією з головних переваг цих платформ вважається доступність, щоб оволодівати знаннями потрібен лише інтернет. Довгий час вважалося, що сервіси допоможуть скоротити розрив в освітньому рівні різних верств населення і демократизувати знання. Проте виявилося, що найпоширеніша категорія користувачів MOOC — це студенти вузів, причому, як правило, із заможних родин. Також онлайн-курси стали вкрай популярні серед тих, хто так чи інакше займається наукою і технологіями. Люди з бідних районів або з низьким рівнем освіти опинилися в меншості — у них просто була відсутня потреба отримання знань (Hansen & Reich, 2015).

Наші студенти також розділились. Кому навчання цікаве та потрібне – прекрасно адаптувались до дистанційного формату, а ось ті студенти, що пішли у вуз не за своїми переконаннями – все більше віддають перевагу іншим речам (роботі, спілкуванню чи переходять у стан депресії).

Таким чином зрозуміло, що ця пандемія повністю змінила традиційну систему освіти і ці зміни незворотні. Перехід до навчання в Інтернеті може стати каталізатором для створення нового, більш ефективного методу навчання з розвитком критичного мислення та адаптивності. У результаті цієї пандемії ми зрозуміли важливість поширення знань через кордони, компанії та всі частини суспільства. Якщо технологія онлайн-навчання може тут зіграти свою роль, ми всі зобов'язані вивчити весь її потенціал.

Використані джерела

Alexandrova, G.N., Cherkunova, M.V., Starostina, J.S. (2020). Digital Education Influence on Students' Intellectual Development and Behavior. Engineering Economics: Decisions and Solutions from Eurasian Perspectives, 133, 415-422.

Hansen, John & Reich, Justin. (2015). Democratizing education? Examining access and usage patterns in massive open online courses. Science, Vol. 350, Issue 6265, 1245-1248. DOI: 10.1126/science.aab3782

Zhang, T, Shaikh, Z.A., Yumashev, A.V., Chład, M. (2020). Applied model of E-learning in the framework of education for sustainable development. Sustainability, 12(16), 6420, DOI: https://doi.org/10.3390/su12166420

Галина Вікторівна Католик
доктор психол. наук, доцент,
завідувач кафедри практичної психології,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
Львів, Україна

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ДОСВІД РОБОТИ З ДІТЬМИ-ОДИНАКАМИ (ДОСВІД ДИТЯЧОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА)

За останні десятиріччя ми звикаємо до того, що гасла «Одна сімя – одна дитина" або ж «Вільні від дітей» характерними є не лише для Китаю, а й для усієї постмодерної або ж, як її ще називають, післясучасної цивілізації. Якщо у державах, де спостерігається перенаселення, цей лозун-девіз виправданий з огляду адаптивного функціонування інстинкту життя та умовами існування, то тенденції «старого світу», до якого вже долучається Україна, є невтішними. У нас вже тривалий час спостерігається спад кількості населення. І у цій соціальній тенденції приховано багато явних та латентних індивідуально-психологічних змістів і це стає суттєвою суспільною кризою. Згідно статистики у містах України проживає 52 відсотки однодітних сімей та наростає тенденція штучної бездітності. При опитуванні батьків, яке нами проводилось на протязі останніх 5-ти років, на питання: *«Чому Ви вирішили мати лише одну дитину»*, або *«Чому Ви на разі відмовляєтесь мати дітей»* пропонуються наступні аргументації:

- У нас погане матеріальне становище.
- Маємо обмаль часу на виховання дітей, необхідно постійно бути в потоці життя.
- Не вистачить часу приділити своєму нащадку максимальну кількість уваги та любові.
- Єдиній дитині легше забезпечити принаймні пристойну освіту.
- Ми ще встигнемо …, а зараз займаємось саморозвитком.
- Дитина завадить досягти успіху в кар'єрі.

- Я вже одній дитині принесла себе в жертву, тепер думаю про власне самовдосконалення.

- Ми ще морально не готові бути батьками.

- Ми ще не нажились для себе.

Спостерігаємо невтішні тенденції - колективне несвідоме працює у напрямку розвитку «танатичної тривоги» (термін Й.Біннебезеля). В терапевтичній практиці маємо можливість чути про: *«невпевненість у майбутньому», «страшно бути звільненим з роботи», «нема стабільності у суспільстві», «пандемія забирає життя», «інфантилізація покоління»* і т.д. Однак теж важливо розуміти, що з огляду на подібні фантазії клієнтів, або їхні власні пережиті досвіди (або ж імпліковані їм батьками, через їхні власні пережиті і неопрацьовані травматичні досвіди), проектовані на майбутнє, маємо невтішні перспективи, які базуються на суб'ктивно-об'єктивному сучасному бутті.

У сучасному суспільстві жінка часто бере на себе функції чоловіка. Вона годує сім'ю, освоює далеко не жіночі професії, працює надмірно і часто емоційно вигорає. Екзистенцією життя стає кар'єра. Ця суспільна зайнятість, постійний брак часу, прагнення створити власну кар'єру, бажання виконувати не властиві їй функції не може не позначитися на «бажанні мати дітей».

Ще один важливий феномен сучасності - це самосприймання, самоприйняття та самоповага. Маємо постійні професійні зустрічі з дитячим аналітиком Джозефом Ноблем Фройдом (нащадком роду Фройдів), який практикує у Барселоні. Переконуємось, що пропоновані нами методи терапевтичних втручань є вірними. Приблизно цитуємо Й.Н.Фройда, який говорить про те, на що ми наголошували ще 10 років тому: *«Чим сильніше у людини розвинуте почуття приналежності до певного роду, чим більше вона гордиться своїм походженням, своїм корінням, тим більше вона прагне відтворити свій рід»*. Відповідно маємо зворотню ситуацію - якщо людина соромиться свого роду, та ідентифікаційно себе, це може призвести (як це дивно не виглядає) до небажання мати дітей. Маємо безліч тренінгів з підвищення самооцінки, досягнення успіху однак мало хто задумується над вищезазначеним.

Не надто стабільне матеріальне становище, не може бути єдиною першопричиною відмови мати кількох дітей, частіше це механізми психологічного захисту у вигляді заперечення, інтелектуалізації, раціоналізації тощо. Відомі багатодітні сім'ї, які в процесі розвитку накопичили достатні матеріальні статки, а діти були основним стимулом для того, щоб покращувати матеріальне становище.

Коли сім'я приймає рішення мати лише одну дитину, мотивуючи це бажанням приділити їй максимальну кількість уваги та любові, то відповідно стільки ж уваги та любові батьки вимагатимуть від неї. Така «дитина» часто «належить» батькам протягом всього життя і має велику емоційну залежність від них та гіперболізоване почуття обов'язку, відсутність шансу на сепарацію, інфантильну структуру особистості. Батьки не бажають дозволити

їй виросли, маючи страх втрати сенсу власного життя та нарцисичного продовження. Наведемо приклад з консультативної практики, який не рідко зустрічається у різних варіаціях.

Мама: *«Моя дитина не хоче мати обов'язків…»*.

Запитую: *«Скільки дитині років?»*

Мама:«25».

Часто вчителі у школах і батьки говорять про випускників **«Діти»**. А ті давно не діти, вони вже молоді люди, навіть не підлітки…Теж саме ми чуємо у ВНЗ, коли студентів називаємо дітьми… і дивуємось, чому вони не хочуть нести відповідальність за власні знання і їх здобування. Згадаймо, зокрема, думки З.Фройда про генітальну стадію розвитку, і про те, які патерни необхідно напрацювати молодій людині, аби сформувався «ідеальний» тобто зрілий характер. Згадаймо також его-психологію Е.Еріксона, який говорив про те, що «нездатність юних досягти особистої ідентичності призводить до кризи ідентичності». Згадаймо Л.Виготського з його поняттям "соціальна ситуація розвитку". Що ж ми маємо сьогодні у системі стосунків батьки-діти:

- **Часто** буває, що до підлітка-одинака все ще ставляться як до п'ятирічної дитини, що призводить до надмірних конфліктів "батьки-діти" у сім"ї, делінквентної та саморуйнівної поведінки (як у підлітків так і в сімейній системі).

- **Часто** спостерігаємо, що «виростаючі» діти сплять у ліжку між або з обома батьками або ж з мамами в парі.

- **Часто** чуємо зі сторони батьків про те, що діти-одинаки зазвичай виростають надзвичайно «самозакоханими та самовпевненими», нігілістично орієнтованими і т.д.

Насправді ж дитина-одинак достатньо егоцентрична, і це нормально, адже вона з народження завжди є в центрі сімейної або родинної системи. У цьому є також свої переваги і важливо вірно ними скористатись у процесі життя.

Залежно від того, скільки дітей в сім'ї, у них формуються певні особистісні риси. Для одинаків, наприклад, характерний набагато вищий інтелектуальний рівень (порівняно з однолітками), оскільки з раннього дитинства вони змушені набагато більше спілкуватися з дорослими (батьками, дідусями, бабцями) і відповідати їхнім нарцисичним домаганням. Розділити ці домагання ні з ким… Вже змалку вони починають говорити, як дорослі, думати, як дорослі. З них виходять добрі фахівці у галузях, що потребують інтелектуальної аналітичної роботи. Одинаки часто бувають невпевненими у собі, їм бракує досвіду спілкування з однолітками, тоді як зі старшими їм досить легко знайти спільну мову. Вони добре вміють обходити конфліктні ситуації, але не вміють «боротися по-справжньому». Наприклад, у сім"ї, де є декілька дітей, спостерігаються постійні змагання, конкуренція та компроміси. Вони можуть побитися через якусь іграшку, але вже через п'ять хвилин навіть не згадувати про це. Зрештою, вони постійно конкурують за батьківську любов, намагаються бути найкращими. Недаремно кажуть, що у багатодітних сім'ях виростають найкращі солдати

та виконавці, адже вже з дитинства вони знають порядок, ранг. Зі старших дітей виходять хороші керівники, адже у них з дитинства сформований певний навик керування іншими. Одинаки ж великі індивідуалісти, вміють компетентно працювати самостійно. Вони звикли, що впродовж життя всі проблеми мусять вирішувати самотужки. Таким людям буває досить важко, адже вони беруть на себе дуже велику відповідальність. У багатодітних сім'ях діти, навіть ставши дорослими, знають, що свої проблеми хоча б частково можна на когось перекласти.

Одинакам досить важко будувати стосунки у власній сім'ї. Комфортно, зокрема, вони вживаються тоді, коли з обраницею чи обранцем їх поєднує спільний вид діяльності або інший ціннісний простір.

Про що важливо пам'ятати:

- при вихованні дитини-одинака необхідно прийняти стать дитини, яка народилась, і виховувати її з урахуванням цього фактору (дівчинку як дівчинку, хлопчика як хлопчика). На жаль, часто ми зустрічаємось з проблемою зміщеної або змішаної ідентифікації у дітей, а у подальшому і у дорослих людей

- Не потрібно вимагати у дитини стати вундеркіндом, тобто зреалізувати всі батьківські бажання щодо супер-дитини, які повинні були б розподілити і виконати декілька дітей. Дитина може не витримати надмірних вимог, втікати у хворобу, знаходити інші захисні механізми задля власного спасіння від надмірного психологічного тиску зі сторони дорослих.

- Необхідно більше бавитись з дитиною та дитині з іншими дітьми іграшками та у рольові ігри. Адже через гру вона набуває первинних поведінкових адаптаційних навиків і гра є нормальним стилем діяльності дитини, засобом її комунікації з іншими людьми.

- Знання з книжок прийдуть пізніше, з 7-ми років (Д.Н.Фройд)!

В практиці ми часто зустрічаємось з тим, що одинаки дуже скоро навчились читати, рахувати, аналізувати життєві ситуації, але не вміють бавитись тобто проживати. І це призводить у подальшому до проблем з адаптацією, до поведінкових розладів…Усі вищезазначені ситуації можуть також лежати у підґрунті емоційного вигорання у підлітковому, юнацькому дорослому віці.

На завершення хочеться нагадати старе прислів"я: "Де дітей сім – там доля усім, де дитина одна – там долі нема". Для людини важливо не те скільки вищих освіт вона здобуде, а те, як вона дасть собі раду з цими знаннями. А ці навики закладаються у глибокому дитинстві, ще до школи, у комунікативних та поведінкових навиках. Для одинаків – власне ці навики є найчастіше слабим місцем.

Тетяна Михайлівна Кирпенко,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії екологічної психології
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
Київ, Україна

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних в психології, тому інтерес до неї зберігається протягом всієї історії психологічної науки. В даний час дослідники прагнуть визначити єдину структуру суб'єктивного благополуччя особистості, його фактори і вплив на життя, і діяльність суб'єкта, в свою чергу, відзначаючи, що суб'єктивне благополуччя - це один з показників якості життя людини і суспільства. Основними передумовами суб'єктивного благополуччя є різні форми задоволеності - собою, соціальними взаємовідносинами, життям, діяльністю, повнотою самореалізації та ін. Актуальність вивчення впливу екстремальних ситуацій на особистість обумовлена зростанням частоти екстремальних ситуацій в житті всього світового співтовариства і окремої людини. Проблема благополуччя особистості в нестабільному світі стає нагальною; дослідження соціально-психологічних детермінант її благополуччя виступають фактором забезпечення безпеки життєдіяльності та адаптації в цілому. Особливо актуальним на сучасному етапі розвитку суспільства стає вивчення психологічного благополуччя особистості в екстремальних умовах життєдіяльності, що, перш за все, обумовлено значним збільшенням числа антропогенних і природних екстремальних впливів на людину, а також неможливістю нівелювати негативний вплив природно-кліматичного середовища, на відміну від впливів середовища соціальної, освітньої, інформаційної.

В даний час вплив екстремальних факторів і викликані ними особливі та екстремальні умови все більше й частіше супроводжують повсякденне життя і діяльність людини. Згідно з даними досліджень, характеристики екстремальних факторів складно класифікувати з позицій загального через відсутність єдиної підстави, але «особливе» можна виділяти за такими ознаками: за формою або видом впливу, за його інтенсивністю або регулярністю, за ступенем небезпеки, за характеристиками наслідків. Екстремальні умови діяльності характеризуються постійною дією інтенсивних екстремальних факторів, які можуть становити потенційну небезпеку, при цьому негативні функціональні стани виражені сильно, діяльність здійснюється з підключенням резервних буферних можливостей. Робота в них вимагає відновлення.

Останнім часом поняття «екстремальна ситуація» істотно розширило свої рамки, що обумовлено зміною критеріальних підходів до класифікації ситуацій, переходом від факторів зовнішнього уявлення про ситуацію до вивчення особливостей її перцепції й інтерпретації (Д. Магнусон [6], 1981;

М. Аргайл [3], 1981; Х. Хекхаузен [1], 1986; Л. Шерберг [5], 1981; Т.А. ван Дейк, 1989 [4]; Р. Нісбет [6], Л. Росс [6], 1999; А.В. Філіппов [4], С.В. Ковальов [5], 1986; Е. В. Улько [2], 2003). Це дозволяє в якості екстремальних розглядати ситуації сильного стресу в повсякденному житті та в професійній діяльності, граничного напруження в спорті і т. ін.

Серйозною, часом критичною перевіркою надійності та витривалості людини є її поведінка та діяльність в екстремальних умовах, переживання стану психічної напруженості (стресу), впливу перешкод, неповнота інформації, дефіцит часу на прийняття рішення, реальна небезпека і т. ін. - все це типові причини екстремальних ситуацій., до зустрічі з якими не кожна людина може бути готова. Основна індивідуальна характеристика стримування стресу адаптація або стресостійкість.

Науково-технічна революція, сучасний стан навколишнього середовища, війни та катаклізми істотно змінили умови життєдіяльності великих контингентів населення, значно знизивши фізичні навантаження і підвищивши емоційне напруження, пов'язане, наприклад, з забезпеченням складних технологічних процесів. Розглядаючи глобальні наслідки впливу науково-технічної революції на біосферу планети і самої людини, американський вчений Н. Вінер писав, що ми настільки радикально змінили наше середовище, що тепер для того, щоб існувати в цьому середовищі, ми повинні змінити себе. Сучасну людину потрібно вивчати у всій глибині та складності її фізичних можливостей і духовного потенціалу, які найбільш точно розкриваються в екстремальних умовах, що вимагають граничної напруги фізичних резервів організму.

Тетяна Володимирівна Коломієць
кандидат психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Поліський національний університет,
Житомир, Україна
Алла Іванівна Литвинчук
кандидат психол. наук,
доцент кафедри психології,
Поліський національний університет,
Житомир, Україна
Тетяна Вікторівна Можаровська
кандидат психол. наук,
доцент кафедри психології,
Поліський національний університет,
Житомир, Україна

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УМОВАХ ЕКОСОЦІАЛЬНОЇ КАТАСТРОФИ

Сучасне життя все інтенсивніше втрачає свою стабільність, поступаючись умовам цілковитої невизначеності. Відсутність будь-якої прогнозованості призводить до виникнення необхідності постійно знаходитися у стані готовності реагувати на умови, що змінюються. Перебування у такому стані є досить ресурсозатратним, стресогенним та дезорганізуючим чинником функціонування особистості. Людина ніби весь час знаходиться у ситуації невідомості, а значить небезпеки. Відтак, незадоволеною залишається одна із базових потреб особистості – потреба у безпеці. Така ситуація є досить тривожною, якщо розглядати її з точки зору теорії мотивації Абрахама Маслова, адже за таких умов для людини потреби взаємодії з іншими та особистісної самореалізації знаходяться не в пріоритеті. Звідси і тотальний егоцентризм у суспільстві, наслідки якого ми щодня спостерігаємо в соціумі у вигляді проявів жорстокості, агресії, жадібності, егоїзму і т.д.

Ще більшої гостроти питання безпеки набуло в умовах екосоціальної катастрофи, якою стала для нас пандемія COVID-19. Адже безпрецедентні карантинні обмеження, в яких опинилася кожна людина, на фоні невизначеного терміну їх тривалості, поставили під загрозу одразу економічну, продовольчу, соціальну, інформаційну, психологічну, фізіологічну та навіть фізичну сфери життя одночасно. Як відреагувала на це людина та як це позначилося на її міжособистісній взаємодії і стало метою нашого дослідження.

Жодного наукового визначення поняття екосоціальної катастрофи у науковій психологічній літературі нам знайти не вдалося. Академічний тлумачний словник (http://sum.in.ua/s/katastrofa) дає два визначення поняття катастрофи:

1). «Раптове лихо, подія з тяжкими трагічними наслідками; знищення, загибель, руйнація».

2). «Тяжке потрясіння, що стає причиною істотної зміни, різкого перелому в особистому або суспільному житті».

Тож об'єднавши ці два визначення розглядаємо екосоціальну катастрофу як раптове лихо, подія з тяжкими трагічними наслідками, тяжким потрясінням, причиною якого стала взаємодія екологічного та соціального чинників та яке призвело до істотної зміни, різкого перелому в особистому або суспільному житті. У психологічному аспекті будь-яка катастрофа переживається особистістю як психологічна травма (у випадку, якщо людина усвідомлює та визначає для себе подію як катастрофу). Опускаючи особливості переживання особистістю самої психотравмуючох події, звертаємо увагу на її розвитковий потенціал, про який говорили А. Адлер, Л. Виготський, П. Лушин, В. Штерн та інші. Особистісні трансформації, які відбуваються з людьми внаслідок пережитих тяжких потрясінь, безумовно позначаються й на міжособистісній взаємодії особистості.

Розглядаючи ситуацію екосоціальної катастрофи як процес адаптації до нових умов життєдіяльності, припускаємо наявність у ньомудекілька етапів:

1 етап – інформація про виникнення екосоціальної катастрофи з певною її локалізацією, масштабами та ймовірними наслідками.

2 етап –підготовчий етап адаптації: акумулювання релевантної інформації про ситуацію (Акименко, 2008).

3 етап – формування бачення щодо індивідуального способу диттєдіяльності в нових умовах.

4 етап – вироблення та застосування нових для себе способів життєдіяльності в нових умовах. Початок стану адаптованості.

Кожен з даних етапів супроводжується цілим спектром переживань та певною динамікою ставленням до ситуації катастрофи, що позначається на міжособистісній взаємодії.

Нами було проведено дослідження психологічної безпеки в умовах пандемії COVID-19 із використанням програмного середовища ArcGIS.

Дослідження проводилося в два етапи: перший етап проводився впродовж жовтня-листопада 2020 року (фактично під час другої хвилі COVID-19 в Україні), а другий етап – з березня 2021 (під час третьої хвилі COVID-19 в Україні). У першому етапі взяло участь 575 респондентів, у другому (на момент підготовки доповіді) – 665.

Одним із питань, які ставилися респонентам було: «Якщо у мене важлива зустріч, то я піду на неї, навіть маючи симптоми застуди». Відповіді оцінювалися за 5-ти бальною шкалою, де 1 – не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – наполовину згоден, 4- скоріше згоден, 5 – повністю згоден.

Фактично дане запитання відображає загальний рівень культури хвороби в цілому, та ставлення до безпеки іншої людини, зокрема.

Отримані нами результати дозволили побачити разючу динаміку: якщо під час другої хвилі COVID-19 егоцентрична поведінка переважала у 40 % опитаних (більш або менш згодні сумарно), то всього лише через півроку таких осіб налічувалося неповних 5%. Така картина, на наш погляд, дуже яскраво демонструє розвитковий потенціал екосоціальної катастрофи на

прикладі пандемії COVID-19. Динаміка взаємодії з іншими людьми змінювалася залежно від адаптації до нових умов життєдіяльності. На жаль поведінку людини на першому етапі адаптації нам не вдалося дослідити в силу зрозумілих усім причин. Втім зміни, які ми зафіксували щодо взаємодії на наступних етапах чітко вказують на активні трансформаційні процеси особистості, які безумовно проектуються на соціальну площину життєдіяльності людини.

Таблиця 1

Динаміка поведінки особистості у ситуації міжособистісної взаємодії на різних етапах пандемії COVID-19

Відповідь / Період	не згоден	скоріше не згоден	наполовину згоден	скоріше згоден	повністю згоден
2020 рік (друга хвиля)	13,74	21,22	25,04	26,26	13,74
2021 рік (третя хвиля)	72,48	15,64	4,96	2,11	2,71

Отримані нами результати дозволили побачити разючу динаміку: якщо під час другої хвилі COVID-19 егоцентрична поведінка переважала у 40 % опитаних (більш або менш згодні сумарно), то всього лише через півроку таких осіб налічувалося неповних 5%. Така картина, на наш погляд, дуже яскраво демонструє розвитковий потенціал екосоціальної катастрофи на прикладі пандемії COVID-19. Динаміка взаємодії з іншими людьми змінювалася залежно від адаптації до нових умов життєдіяльності. На жаль поведінку людини на першому етапі адаптації нам не вдалося дослідити в силу зрозумілих усім причин. Втім зміни, які ми зафіксували щодо взаємодії на наступних етапах чітко вказують на активні трансформаційні процеси особистості, які безумовно проектуються на соціальну площину життєдіяльності людини.

Зауважимо, що результати даного дослідження ще опрацьовуються. І ми свідомі в тому, що одного лише питання замало для того, щоб робити будь-які висновки. Але ми показуємо на одній дуже життєвій ситуації який трансформаційний потенціал має екосоціальна катастрофа на особистісному і, як наслідок, соціальному рівні.

Інокентій Олексійович Корнієнко
доктор психол. наук, професор,
доцент,
Мукачівський державний університет,
Мукачево, Україна

РОЛЬ КУЛЬТУРИ У СПРИЙНЯТТІ РИЗИКУ КАТАСТРОФ

Remarkably few academic studies of disaster tackle the problem of culture (Gheradi, 1998). The term can be defined as an assemblage of shared beliefs, opinions, social characteristics and attitudes. Culture is extremely difficult to measure in any social scientific way (Brislin, 1980). One explanation is that it is a nebulous and multi-faceted term that shifts depending on social context. Another is that culture is a nested phenomenon: we refer to various cultures in relation to global, geographic, and local settings; peer groups, communities, and workplaces; racial and social groups; gender and race; and interest groups. Another explanation is that society is constantly evolving as it adapts to changing conditions in the real world and how we view it. Therefore, there are few cultural indicators that can be relied on. Regardless, it is critical. If one wishes to encourage change, it is more likely to succeed if the change is consistent with the existing culture; if it is incompatible with the culture, the adaptive mechanism is more likely to be stymied for seemingly illogical reasons.

Depending on the strength of links to specific locations and social classes, each of us inherits a cultural heritage that is more or less visible. We spend our lives studying and assimilation processes, accumulating cultural characteristics. There are culture's emic elements, or those that are unique to a particular cultural background. The etic elements are linked to fundamental characteristics and are the basis of a lot of cultural transformation. They are mostly the product of the spread of popular culture and the technology that propagates it in today's world. As a result, modernism and ancient cultural practices collide: the former is viewed in the context of the latter in a symbiotic relationship.

These are key causes of cultural uniformity in the western world, but we must note that accumulated and inherited characteristics can still influence our behaviours and reactions to catastrophe.The political power structures that influenced reconstruction decisions, on the other hand, represent the weight of history, the emic mechanisms of a slow-evolving social fabric, rather than the etic ones seen in modernism.

Culture is crucial to understanding the meaning and function of tragedy in the real world because it influences how perception is viewed and, in some cases, what is experienced. As a result, we perceive tragedy through a perceptual and cultural filter that spans several layers, from a person to the family, peer group, organization, society, country, and nation, as well as foreign, etic types of popular culture. Community-based disaster prevention, for example, should take into account the contexts in which individuals in the community interact with one another, such as meeting and discussion (the socialisation of the problem) and the

power systems and origins of influence in the society. Many of these factors are influenced by culture to a degree.

Most of the consequences of the information technology revolution has been a change in the abstract meaning of catastrophe. Being involved in a tragedy was a kind of shame that could not be spoken about in many cultures. The impact of social media on such participation has dramatically changed in recent years. Being a disaster survivor could also lead to celebrity. This has to do with the way tragedy is interpreted – symbolically – as a kind of moral panic in which the perpetrator assumes moral legitimacy merely by being involved (Horlick-Jones, 1995). However, everything relies on the "story value" (i.e. singularity, uniqueness, human interest, etc.) for this to be valid.) that the public should ascribe to the case and its actors.

Engineering risk normally entails estimating the likelihood of a constructed system failing under particular loading conditions. Social science risk involves aspects such as interpretation that are difficult to quantify, or where they are, the results are less than satisfactory (Purchase and Slovic, 1999).

Unfortunately, all of the proposals presented above are only in their infancy. Their complete production necessitates even more intensive and in-depth observation over longer periods of time. Furthermore, those cycles would invariably be marked by dramatic and profound shifts in culture and the living environment. Using new templates, though, it is possible to begin interpreting current facts.

Використані джерела

Brislin, Ronald W. (1980), "Cross-Cultural Research Methods: Strategies, Problems, Applications", in Irwin Altman, Amos Rapoport and Joachim F Wohlwill (eds.), Human Behavior and Environment, Vol. 4 – Environment and Culture. New York: Plenum Press, 47-82.

Gheradi, Silvia (1998), "A Cultural Approach to Disasters", Journal of Contingencies and Crisis Management, 6(2), 80-83.
DOI : 10.1111/1468-5973.00074

Horlick-Jones, Tom (1995), "Modern Disasters as Outrage and Betrayal", International Journal of Mass Emergencies and Disasters, 13(3), 305-315.

Purchase, Iain F.H.; Slovic, Paul (1999), "Quantitative Risk Assessment Breeds Fear", Human and Ecological Risk Assessment, 5, 445-453.
DOI : 10.1080/10807039.1999.10518869

Ірина Володимирівна Кряж,
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри прикладної психології,
Харків, Україна
Каріна Олегівна Баєва,
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,
аспірантка факультету психології,
Харків, Україна

РОЛЬ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПОЗИЦІЇ ТА ЕКОЛОГІЧНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ В АКТИВАЦІЇ ЗУСИЛЬ ДЛЯ РІШЕННЯ ЕКОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ

Екологічні зміни мають глобальний характер, тому можуть оцінюватися як ті, що перевішують можливості людей, приводити до переживання стресу. Для боротьби зі стресом людина використовує наявні копінг-ресурси та копінг-стратегії (Дорьева, 2013; Маленова, Маленов, 2011). Д. Леонтьєв для описання психологічних ресурсів, що дозволяють ефективно долати труднощі та дають переваги в повсякденному житті, використовує термін метаресурси (Леонтьев, 2016). Одним з таких метаресурсів є самоефективність особистості. В стресогенних обставинах, висока самоефективність сприяє мобілізації зусиль задля усунення стрес-фактору та вибору конструктивних, спрямованих на розв'язання проблем, копінг-стратегій та поведінки. Якщо йдеться про стрес, викликаний екологічними загрозами, конструктивні копінг-стратегії та поведінка сприяють покращенню екологічної ситуації в цілому. Така мобілізація зусиль, за нашими уявленнями, пов'язана з екологічною позицію особистості.

За І. Кряж, екологічна позиція «визначається тим, що саме людина сприймає та оцінює як справжнє джерело свого життєвого ресурсу: біосферу / екологічні системи або фінансово-економічну систему, регульовану через товарно-грошові відношення» (Кряж, Баєва, 2020, с.65). В ситуації отримання нової інформації про антропогенні екологічні загрози, саме ці уявлення про головне джерело життєвих ресурсів визначають, на чому фокусуватиметься увага суб'єкта: на руйнуванні екосистеми, як безпосередньої основи життя, або на фінансових витратах, потрібних для нейтралізації цих загроз (Кряж, 2013а, 2013б, 2015). Як наслідок, біосферна орієнтація особистості (біосферна екологічна позиція) спрямовує на пошук конструктивних дій, що дозволяють зменшити навантаження на екологічне оточення. Орієнтація на гроші (так звана, «грошова» позиція) сприяє запереченню проблем та їх суб'єктивному применшенню. Тобто, якщо в першому випадку суб'єкт обирає конструктивну – проблемно-орієнтовану – копінг-стратегію, то в другому – використовуються деструктивні – депроблемні – копінг-стратегії. В нашому дослідженні (Кряж, Баєва, 2020), проведеному на вибірці з 293 осіб (215 жінок і 78 чоловіків; середній вік –

27,65 років), було підтверджено структурну модель, що відображає саме такі впливи на екологічної позиції особистості на її копінг-стратегії.

В тому ж дослідженні було встановлено, що вплив екологічної позиції на проекологічну поведінку в побуті переважно здійснюється через копінг-стратегії. При цьому біосферна екологічна позиція посилює проблемно-орієнтований копінг як безпосередньо, так й опосередковано – послабляючи депроблемні стратегії (заперечення та применшення проблем), які заважають вибору копінгу з вирішення проблем. Саме проблемний копінг є вирішальним для реалізації проекологічної поведінки в побуті, хоча було також зафіксовано й слабкий прямий вплив екологічної позиції на таку поведінку.

Хоча наведена модель дозволила прояснити особливості регуляційного впливу екологічної позиції на вибір копінг-стратегій та проекологічну поведінку, вона не враховувала самоефективність особистості в сфері екологічно значущих рішень та дій. Разом з тим, є підстави вважати, що позитивний вплив біосферної позиції на вибір проблемного копінгу буде тим сильніший, чим вищою є екологічна самоефективність особистості. Тому нами було перевірено розширену модель регуляції проекологічної поведінки в побуті, до якої було включено екологічну самоефективність (було використано шкалу екологічної самоефективності M. Ojala з чотирьох пунктів, альфа Кронбаха 0,67).

Множинний регресійний аналіз показав, що шкали «біоцентризм» та «гроші», через які розкривається екологічна позиція, є значущими предикторами для екологічної самоефективності, пояснюючи біля 20% її загальної дісперсії. За підсумковою структурною моделлю, яка отримала гарні показники придатності ($\chi 2/df = 16,5/10$; $p = 0,09$; RMSEA 0,048; GFI 0,98; AGFI 0,95), підтвердила, що вплив екологічної позиції на проблемний копінг опосередкований екологічною самоефективністю, а також депроблемним копінгом (заперечення глобальних екологічних змін та применшення таких проблем). Що стосується проекологічної поведінки в побуті, вона визначається копінг-стратегією на рішення проблем та безпосереднім впливом екологічної позиції.

Таким чином, саме екологічна позиція та екологічна самоефективність, за результатами описаного дослідження, є ключовими в процесі активації зусиль для рішення екологічних проблем.

Використані джерела

1. Дорьева Е. А. Проблема достаточности ресурсов совладающего поведения. Вестник Костромского государственного университета. 2013. 19(5). С.191-194.
2. Кряж І.В. Психологія смислової регуляції екологічно релевантної поведінки. Дис. … доктора психологічних наук, 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харків. 2013а.
3. Кряж І. В., & Баєва, К. О. Роль екологічної позиції суб’єкта в подоланні проблем, викликаних глобальними екологічними змінами.

Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія. 2020. В.69. С.64-73.
4. Кряж И.В. Влияние экологической позиции личности на отношение к экологической кинопродукции. Universum: Психология и образование : электрон. научн. журн. 2015. № 8 (18).
5. Кряж И.В. Роль экологической позиции личности в регуляции экологически значимых действий. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2013б. Том VII. Екологічна психологія. В. 33. С. 268-277.
6. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37
7. Маленова А. Ю., Маленов А. А. Копинг-ресурсы личности в ситуациях оценивания (на примере экзаменационной аттестации). Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Общество. Коммуникация. Образование. 2011. В.4. №136. С.228-239.

Мирослава Миронівна Кулеша-Любінець
кандидат психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної та клінічної психології,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
Івано-Франківськ, Україна

МЕТОДИ ПРОМОЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗВО

Постановка проблеми. Важливим критерієм цивілізованості держави є здоров'я населення. Проблема зміцнення здоров'я є особливо актуальною у період всесвітньої екосоціальної катастрофи – пандемії коронавірусної хвороби, що спричинена SARS-CoV-2. Невротичні розлади, страх, апатія, панічні атаки, зниження рівня працездатності – ось неповний список психологічних наслідків пандемії COVID-19. Причинами цього може бути слабка обізнаність щодо інструментів збереження та відновлення психічного здоров'я, відсутність системи профілактики психічних розладів, низький рівень усвідомлення населенням важливості психологічної допомоги / самодопомоги у кризових ситуаціях, недостатня кількість методичного забезпечення та ін. Одним із способів підтримки культури психічного здоров'я та психологічного благополуччя є промоція психічного здоров'я населення, особливо школярів та студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. В ситуації пандемії COVID-19 підтримка психічного здоров'я, на думку Т. Хомуленко, повинна відбуватися через формування у людей установок конструктивної стратегії світовідчуття. Вчена пропонує сприймати короновірусну хворобу як данність («хвороба нас

чомусь вчить», «менше працюємо – менше шкодимо середовищу», «природа подекуди застосовує вірус як засіб самозахисту і самовдосконалення»), а ще слід пам’ятати, що вірус змінює те, на що впливає («руйнує або покращує об’єкт впливу»), тому альтернативою страху захворіти має бути відповідальне ставлення до пандемії вірусу як до «значимої події у нашому житті» (Хомуленко, 2020). Також Т. Хомуленко визначає успішність нашої взаємодії з вірусом через вибір рольової метафори («ворог» чи «гість»). Адже якщо людина сприймає вірус як «ворога», тоді вона веде з ним війну і може програти. Якщо вірус – це «гість», то людина є головною у прийнятті рішень, є «господарем, який дає тимчасовий притулок мандрівнику», і залишається у виграші, де всі живі (Хомуленко, 2020). Таким чином, установка на конструктивні стратегії виходу зі складних життєвих ситуацій допоможе зміцнити наше психічне здоров’я і дасть можливість адаптуватися до життя в умовах пандемії COVID-19.

Дистанційне навчання через використання комп'ютерних і телекомунікаційних технологій в умовах карантину (локдауну чи адаптативного) є на сьогодні основною формою організації освітнього процесу. Такі випробовування онлайн-навчанням здійснюють додатковий психологічний вплив на особистість студентської молоді, адже в цей віковий період відбувається становлення характеру, статусно-рольової та морально-етичної сфер, налагоджуються близькі міжособистісні стосунки; студенти розпочинають трудову діяльності (Артюшина, 2003). Запропоновані нижче методи промоції психічного здоров’я пройшли апробацію протягом 2020-2021 років на базі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і відбувалися саме в форматі онлайн-зустрічей.

Найпоширенішими словесними методами промоції психічного здоров’я в умовах карантину є вебінари (семінари, лекції, тренінги та ін.). На онлайн-заняттях, що проводилися в рамках соціального проєкту «School of Mental Health» (Кулеша-Любінець, 2020), студенти вчилися психотехнікам стресостійкості, самоконтролю, критичності до себе та навколишньої дійсності тощо. Також, використовуючи творчий, проблемно-пошуковий метод промоції психічного здоров’я, майбутні психологи створювали просвітницькі відеоролики для однолітків. Одним з таких ресурсних інструментів є створена спільно зі студентами спеціальності «Психологія» «Абетка психічного здоров’я» (Абетка психічного здоров’я, 2020). Це короткий лекційний курс вивчення феномену «психічне здоров’я» для підлітків та молоді, на якому автори розкривають основні аспекти психічного здоров’я людини та вчать практичним вмінням психічної саморегуляції та психологічної допомоги / самодопомоги у складних життєвих ситуаціях (Кулеша-Любінець, Олійник, Лосяк, 2020). Досвід залучення студентів до проєктної діяльності показав високу ефективність у засвоєнні психотехнік зміцнення психічного здоров’я, адже вони не лише вчать теорію, але й проводять просвітницькі заходи для громади (Керівництво з управління проектами розвитку : інтерактивний навчальний посібник, 2021).

Висновок. Таким чином, застосування інноваційних методів промоції психічного здоров'я студентів ЗВО сприятиме зміцненню психічного здоров'я та психологічного благополуччя молоді у період екосоціальних катастроф.

Використані джерела

1. Абетка психічного здоров'я (2020) [online] / за ред. Кулеші-Любінець М. М., Олійник Д. В., Лосяк Н. І. [online]. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=67CxY-SlJ7k [accessed Apr 30 2021].
2. Артюшина М. В. (2003). Психологія діяльності та навчальний менеджмент: [текст] навч. посіб. К.: КНЕУ, 2003, 829 с.
3. Керівництво з управління проектами розвитку : інтерактивний навчальний посібник (2021) / колектив авторів; за заг. ред. І. Є. Цепенди, С. О. Кропельницької. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2021, 352 с. Available at: http://agentyzmin.pnu.edu.ua/наші-послуги/ [accessed Apr 30 2021].
4. Кулеша-Любінець М.М., Олійник Д.В., Лосяк Н.І. (2020) [online]. Абетка психічного здоров'я як медіапсихологічний ресурс у період пандемії COVID-19. Медіатворчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Видання третє. Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 19 червня 2020 р.); [укладач Чаплінська Ю.С.]. Available at:https://www.researchgate.net/publication/342381204_ABETKA_PSIHICNOGO_ZDOROV'A_AK_MEDIAPSIHOLOGICNIJ_RESURS_U_PERIOD_PANDEMII_COVID-19 [accessed Apr 30 2021].
5. Кулеша-Любінець М.М. (2020) [online]. Соціальний проєкт «School of Mental Health». Available at: https://kztkp.pnu.edu.ua/соціальний-проєкт-school-of-mental-health [accessed Apr 30 2021].
6. Хомуленко Т. (2020). COVID-19 в большом городе. Психотерапевтические образы и эссе. Иллюстрировано картинами Алексея Хомича (рус., англ.). Харьков: «Асса», 2000, 144 с.

Галина Романівна Лаптєва
магістр психології, викладач психологічних дисциплін,
аспірант кафедри психології розвитку, психолог Психологічної служби
КНУ імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

ПОНЯТТЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ В САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ДУХОВНОГО Я МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Виклад основного матеріалу. Ідеали, цінності та смисли являють собою орієнтири на шляху до самореалізації духовного Я особистості. Під ідеалами (уявленнями) розуміються уявлення студента-психолога про досконале в особистості, у внутрішньому та зовнішньому світі. Ціннісні орієнтації включаються в структурні елементи особистості та закріплюються життєвим досвідом, переживаннями і відокремлюються як важливе, істотне для даної людини від незначущого. Пробудження в майбутнього психолога духовної природи зумовлює та сприяє переорієнтації від споживання до самовіддачі. Актуальними та значущими стають духовні цінності, зокрема, гуманістичні (добро, благодійність); естетичні (краса, гармонія, досконаліть у природі та в людині); екологічні (чистота, збереження планети від екологічної катастрофи); цінності самопізнання (інтроспекція, самоспоглядання, самоусвідомлення); самовдосконалення (пошук шляхів і методів самопокращення та набуття нових позитивних особистісних якостей [2, с. 67].

Дотичним у дослідження духовної самореалізації студентів-психологів постає поняття екологічної культури, як набуття та прояв духовних екологічних цінностей. Культура – це певні способи організації та розвитку людської життєдіяльності, які представляються в продуктах матеріальної та духовної діяльності, в системі соціальних норм і настанов, у духовних цінностях, у сукупності ставлення людини до природи, до інших людей, до себе самої. Культуру розглядають через призму багатьох різновидів: певні історичні форми, культуру чітко визначених сфер суспільного життя, етнічних, професійних та інших спільнот, матеріальну та духовну культуру тощо. В тому чи іншому випадку, культура постає способом мислення навколишнього та внутрішнього світу людини. В основі регуляції постають відносини людини з навколишнім середовищем, а саме природним та соціальним.

Культура постає як суто людська форма самоорганізації та розвитку системи, засіб її адаптації до довкілля у контексті універсальних зв’язків та закономірностей культури. Здатність людини відчувати живе буття світу, приміряти і пристосовувати його до себе, взаємоузгоджувати власні потреби й устрій природного довкілля - це екологічна культура. Також під екологічною культурою розглядають діяльність людини (включаючи і наслідки такої діяльності), спрямована на організацію та трансформацію природного світу (об'єктів і процесів) відповідно до власних потреб та

намірів [1]. Екологічна культура наче звернена до двох світів людини - природного довкілля та внутрішнього світу.

Екологічна культура спрямована на утворення бажаного устрою в природі і на виховання високих гуманістичних життєвих цінностей у житті людини. Екологічна культура є важливим та суттєвим для існування людини в багатьох життєвих випадках та виступає функціональною основою, що уможливлює доцільне та ефективне природокористування. Обмежуючи свої тілесні потенції в осягненні природи, за допомогою здобутих технологічних засобів, людина тим самим може вимірювати існування всієї біосфери.

Механізмом завдяки якому реалізується екологічна культура є способи та форми природокористування людини. В даному процесі вдало поєднуються всі прояви діяльності людини, які стосуються освоєння природи і створення власної реальності. Варто зазначити, що користуючись природою, людина може бути як бережливою, так і руйнівною. Проте, якщо зупинитися на визначенні поняття, то екологічна культура дійсно виступає як окрема галузь людської духовності, пізнання та практичної діяльності, показує характер та способи ставлення людини до біосфери в цілому.

Тому набуття екологічної культури в стінах університетського життя є неодмінною потребою, що дозволить існування забезпеченості виживання та поступливості студентської молоді. Одним із фундаментальних принципів екологічної культури є принцип відповідності соціального та природного в межах єдиної системи. Завдяки його існуванню встановлюється гармонізація самої суспільної системи, а також здійснюється гармонізація взаємовідносин суспільства та природи, формування нового типу особистості.

Висновки. Отже, молода людина, яка навчається в ЗВО, здобуває професію психолога, повинна брати на себе відповідальність за підтримання основних функціональних характеристик біосфери та збереження природи придатною для життя та здоров'я людини. Адже, екологічна культура є регулятором екологічної діяльності та пронизує всі компоненти культури і спрямована на гармонізацію соціоприродних відносин. Вона є своєрідним «кодексом поведінки», який включається в основу екологічної діяльності та екологічних вчинків, вміщує в собі певний зріз суспільно набутого способу самореалізації людини в природі, культурних традиціях, життєвому досвіді, духовних почуттях, оцінкою духовних вчинків ставлення людини до природи. Екологічна культура – це сукупність знань, норм, стереотипів та правил поведінки людини в оточуючому природному світі, які дозволяють реалізовувати духовний світ майбутнього психолога в екологічному спрямуванні.

Використані джерела

1. Бацилєва О.В., Пузь І.В. Навчально-методичний посібник з дисципліни Прикладні аспекти психології: Екологічна психологія для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Психологія». Вінниця, 2019. 195 с. [Електронне видання].

2. Помиткін Е.О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості : посібник / Е.О. Помиткін. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 144 с.

Світлана Данилівна Литвин-Кіндратюк
кандидат психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології розвитку,
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника,
Івано-Франківськ, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ ХРОНОТОПІВ ЕКОСОЦІАЛЬНИХ КАТАСТРОФ

Сучасне суспільство ризику акумулює за У. Беком як приховану небезпеку та ризики, так і продукує кризи та катастрофи різного походження, глобальні кліматичні зміни, що є наслідком дестабілізації ноосфери. Взаємодія людини та соціальних спільнот з середовищем, що нині втратило рівновагу й набуло ознак екстремальності варто аналізувати з боку змін її топології та темпоральності. У психологічних розвідках глобалізації ідея опросторовлення набуває популярності на теренах макрокультурної психології. Її провідні представники Я. Вальсінер та К. Ратнер постулюють пріоритетність зв'язків психологічних і культурних феноменів на макрорівні соціальної реальності. З одного боку, опросторовлення глобальних та локальних змін є мегатопологічним індикатором цивілізаційних змін, з другого боку врахування перетворень хронотопів існування людини дозволяє накреслити шляхи стабілізації її поведінки. Варіантом хронотопу екстремального існування є організація карантинних заходів під час епідемії. Біосоціальна природа епідемії полягає у масовому мікробіологічному чи мікробному забрудненні території за умови значної щільності населення на цій території, а відтак підвищеної частоти контактів в соціальних спільнотах. За масштабами поширення цих захворювань розрізняють епідемічні спалахи, епідемії та пандемії, за тривалістю – короткострокові епідемії та довгострокові пандемії. Ризик захворіти для кожної людини у цих умовах значно зростає, оскільки віруси розповсюджуються там, де існує велике скупчення чутливих до них особин. Будь-яка людина, яка не має імунітету до цього захворювання потрапляє в ситуацію невизначеності та епідеміологічного ризику.

На всіх етапах епідемічного процесу, тобто виникнення епідемії, її розвитку та згасання поряд з екологічним та санітарно-епідеміологічним

простежуються соціально-психологічний та психологічний чинники. Йдеться про територіальну поведінку людей, особливості їхньої міграції, щільність контактів, перенаселеність помешкань, а також про стан санітарної культури населення, ставлення до захворювання, емоційні реакції, особливості ризикової поведінки за цих умов. Відтак сутність епідемії розкривається крізь призму етапів епідеміологічного процесу. Оскільки епідемічний процес охоплює екологічні, медичні, правові, психологічні аспекти, ці проблеми вивчаються не лише в річищі медицини катастроф, вірусології, епідеміології, соціальної медицини, а й психології катастроф. Епідемія чи більш масштабна пандемія призводить до значних людських втрат на планеті, погіршення фізичного здоров'я тої частини населення, яка перенесла це захворювання, а також до погіршення якості життя населення в різних аспектах. Йдеться про загальне зниження психосоціального здоров'я. Воно зумовлене екстремальністю, надзвичайністю умов існування суспільства й окремої людини в цей період, невизначеністю й часто невидимістю інфекційної загрози, значним стресам та навантаженнями. Карантин як комплекс обмежувальних медико-санітарних та адміністративних заходів, що спрямований на припинення епідемій, значною мірою скерований на зміну територіальної поведінки мешканців поселень, насамперед міських. Карантинні заходи, а саме: норми, застереження та правила мають також соціально-психологічний аспект. Так, медичний карантин покликаний на певний термін значно змінити уклад життя більшості людей, зокрема повсякденні практики перебування в певних просторах та пересування, особливо в умовах щільного проживання в умовах великих міст.

В ході карантину частина людей на певний час опиняються в позиціях, які мають правове підґрунтя – «хворий», «носій інфекції», «контактер» і за які людина несе відповідальність. Відтак згадані громадяни мають дотримуватися карантинних обмежень, в інших випадках до них можуть застосуватися санкції (приміром штрафи). З метою обмеження контактів в межах населеного пункту відбувається тимчасова різка зміна практик повсякденного існування та професійної діяльності, припиняє своє функціонування транспорт, тощо.

З епідеміологічного погляду ці практики полягають в забороні або обмеженні в пересуванні, обсервації, самоізоляції окремих мешканців, носінні кожним засобів захисту – захисного одягу чи медичних масок, дотримання дистанції в спілкуванні, уникнення близьких контактів (рукостискань) тощо. Дотримання карантинних обмежень, зміна на певний термін повсякденних практик існування вимагає від особистості здатності протидіяти тривалому стресу, неабиякої особистісної мобілізації в ситуаціях ризику, яка опирається на життєву пружність, гнучкість, вміння адаптуватися до цих нових умовах.

Звичайно вміння ретельно дотримуватися гігієнічних норм, проявляти оздоровчу поведінку залежить від індивідуального досвіду особистості, її санітарної культури з врахуванням віку, виду занять та професії. До змін звичного ритму життя, комунікативних звичок та манер люди ставляться по-

різному. В цьому випадку можуть простежуватися як характерологічні, так і соціокультурні відмінності (прикладом є ретельність дотримання карантинних обмежень в різних країнах світу). Однак, окремі люди виявляють ригідність в цьому плані, їм важко змінювати повсякденні стереотипи поведінки, а тривала самоізоляція може призвести до тривожних) розладів чи соціальної дезадаптації.

Таким чином, в умовах карантину відбуваються істотні зміни хронотопу існування людей, особливо мешканців великих міст, що трансформує їх повсякденні практики в бік зміни їхньої територіальної поведінки та її ритміки. Люди здебільшого негативно реагують на ситуацію тривалої самоізоляції або локального краудингу, їх пригнічує необхідність постійно перебувати в одному помешканні, навіть вкупі з членам своєї родини. Не менш відчутною за умов тривалого карантину є заборона взаємодіяти з природою, збіднення колірного та акустичного довкілля, його монохромність та монотонність тощо.

Антоніна Михайлівна Льовочкіна,
доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної роботи факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

ЗЕЛЕНА СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА ІМПАКТ-ІНВЕСТУВАННЯ В УКРАЇНІ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ЕКОСОЦІАЛЬНІХ КАТАСТРОФ

Сьогодні світова спільнота переживає стрімкі зміни в усіх сферах її життєдіяльності: економіці, соціальній політиці, освіті, науці, культурі. Змінюється також життєве середовище людства. Усе це та багато іншого ставить вимоги до зміни концепції взаємодії, та взаєморозвитку і взаємодопомоги суспільства, економіки та навколишнього середовища.

Лєна Домінеллі - британська дослідниця і викладач соціальної роботи була серед перших, хто запропонував концепцію наукової та практичної дисципліни - зелена соціальна робота, яка спрямована не тільки на захист природного середовища як середовища існування і життєвого ресурсу людини, але і допомагає окремим людям, соціальним групам, а також громадам, які знаходяться в складних життєвих обставинах, засобами і технологіями, мотивуючими людини до еко-дружньої взаємодії з природою, і які позитивно впливають як на людину, так і на її життєве середовище [3].

Про розв’язання екологічних проблем, а також, разом з цим, шляхи і методи підвищення рівня життя також пише Наомі Кляйн - канадська журналістка, письменниця і соціолог, один з лідерів альтерглобалізму [1].

Отже, зелена соціальна робота допомагає, з одного боку, розвиватися людині і формувати у нього екологічну культуру, а з іншого - сприяє розвитку навколишнього середовища, що, в свою чергу, сприяє благополуччю як окремої людини, так і суспільству в цілому.

Зараз також набирає сили новий вид інвестування - імпакт-інвестування, яке принципово відрізняється від соціального інвестування. Імпакт-інвестування - це інвестиції в компанії, організації та фонди з наміром створити вимірюваний соціальної внесок і / або екологічний вплив разом з фінансовою віддачою [2]. Імпакт-інвестори скасовують той підхід, що розвиток соціуму і його життєвого простору має бути досягнуто і керуватися тільки соціальною допомогою чи благодійністю. Навпаки, ця теорія припускає, що бізнес і інвестиції є важливими факторами для досягнення більш інклюзивного та сталого суспільства. Імпакт-інвестори часто інвестують в інноваційні бізнеси і підприємства в наступних секторах: стійке сільське господарство, доступне житло, охорона здоров'я, енергетика, чисті технології, екологічний розвиток і фінансові послуги для малозабезпечених [2].

Наприклад, територія в Україні, яка найбільше постраждала від техногенної та соціально-екологічної катастрофи, є Чорнобильська зона. І якщо раніше ситуація, що склалася вимагала безліч соціальних інвестицій і гуманітарної допомоги, то зараз у Чорнобильську зону дуже успішно заходять імпакт-інвестиції. Так, наприклад, створений Chernobyl VR Project - є спільним проектом польської компанії The Farm 51 і Фонду «Відкритий Діалог» - пізнавально-розважальний додаток, розроблене на основі технології Reality 51. Це перший в історії віртуальний тур Чорнобилем і Прип'яттю, призначений для пристроїв віртуальної реальності. Цей тур дозволяє відвідати Чорнобильську АЕС, не виходячи з дому. 26.04.2016, в 30-ту річницю катастрофи в Чорнобилі, в Києві відбулася всесвітня прем'єра додатку Chernobyl VR Project під назвою «Місто-привид». Частину доходів від продажу додатку Chernobyl VR Project The Farm 51 передає для надання допомоги постраждалим від Чорнобильської катастрофи і членам їх сімей.

Наступний приклад із нашого сьогодення: соціальні центри все більше почали надавати допомогу в організації проектів імпакт-інвестування. Так, починаючи з часу розповсюдження COVID-19, в Україні були в дефіциті життєво важливі в даній ситуації товари, такі, як: медичні маски, респіратори, захисні костюми для лікарів, санітайзери для рук і інші мийно-дезінфекційні засоби. У зв'язку з цим, місцева влада громад стали підтримувати розвиток імпакт-бізнесу, де члени громади стають його учасниками. Вони виробляють товари, розвивають послуги, які необхідні у даний момент і, які приносять не тільки прибуток, але і користь для розвитку як місцевої громади, так і для конкретних її членів.

Отже, концепція зеленої соціальної роботи полягає в тому, що, по-перше, діяльність спільноти необхідно організовувати таким чином, щоб кожен його член ставав суб'єктом реалізації власного життя і - власного життєвого простору. І, по-друге, потрібно прагнути уникати надмірної

допомоги, а надавати її рівно стільки, щоб сприяти становленню людини суб'єктом діяльності і розвитку.

Важливим правилом має стати наступне: щоб у людей не формувався комплекс вивченої безпорадності, необхідно дотримуватися принципу: «Для них, а не - за них!».

Використані джерела

1. Кляйн Наомі. Змінюється все. Капіталізм проти клімату/ Наомі Кляйн // Пер. з англійської Дмитра Кожедуба – К.: Наш формат, 2016. 480с
2. Імпакт-інвестування – новітня фінансова стратегія. Імпакт Інвестування. Фінансові рішення для сталого розвитку / Impact Investment. Financing Solutions for Sustainable Development Цей матеріал є перекладом статті ПРООН про імпакт-інвестування та дозволений для публікації з некомерційною метою із посиланням на оригінал та переклад. [https://promprylad.ua/ua/impact-investing-undp/]
3. (Dominelli, 2012: 25). Lena Dominelli Green Social Work and Environmental Justice in an Environmentally Degraded, Unjust World [Dominelli_Green%20Social%20Work%20Environmental%20and%20%20Social%20Justice%2015022013%20(4).pdf]

Леся Петрівна Люта
завідувачка кафедри соціальної роботи,
факультету психології, Київського національного університету
імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

СТРУКТУРА ЗАПИТІВ НА СОЦІАЛЬНУ РОБОТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ

Реформа децентралізації в Україні, яка початково мала деяких супротив з боку місцевого населення, на 2021 рік фактично завершена. Зміна територіального устрою спричинила появу низки нових специфічних проблем, які сферою діяльності соціального працівника.

Актуальність нашого дослідження полягає у тому, що запит на соціального працівника в територіальній громаді існує, але сама по собі така посада відсутня. Мета нашого дослідження виявити специфіку розуміння соціальної роботи на рівні місцевого самоврядування та з'ясувати можливості включення посади соціального працівника.

Завдання, які ми перед собою ставили: визначити, які проблеми характерні для даної територіальної громади; виявити, які запити виникають серед членів громади; встановити специфіку вмінь та компетенцій, якими має володіти соціальний працівник; з'ясувати причини, які виступають бар'єром на шляху введення посади соціального працівника на місцевому рівні.

У якості методів дослідження, ми використали експертне опитування представників органів місцевого самоврядування (12 осіб) та анкетування

для представників територіальних громад (42 особи). Всього до дослідження були залучені представники трьох територіальних громад Київської області.

В результаті дослідження було з'ясовано перелік соціальних послуг, які є на даний час необхідними для мешканців територіальних спільнот: допомога та поради у розв'язанні тих чи інших проблем; збір коштів для потребуючих; допомога у оформленні субсидій, довідок; проведення заходів, екскурсій для дітей; організація юридичних, медичних, педагогічних, психологічних послуг; консультації; медіація; представництво інтересів; розробка соціальних проектів; фандрайзинг.

Визначено найбільш актуальні проблеми для представників даних територіальних громад: безробіття, відсутність робочих місць, оплата праці на селі; проблеми збору і вивозу сміття; недостатньо розваг для дітей; байдужість населення до оточуючих людей; поведінка молоді та дітей поза школою та без нагляду дорослих; зайнятість молоді; сім'ї, які перебувають в СЖО; змістовне дозвілля молоді; самотність людей похилого віку тощо. Вагомість проблем неранжувалася, місцеве населення вказало найбільш актуальні для них.

Важливе місце при вивченні потреби населення в послугах соціального працівника є встановлення розуміння клієнтами функцій, які може виконувати соціальний працівник під час своєї професійної діяльності, а також сфери життєдіяльності клієнтів до яких може бути залучений соціальний працівник. За результатами дослідження виявлено наступні функції: консультування населення; надання юридичних послуг; здатність проявляти ініціативність, активність та цілеспрямованість; враховувати потреби та інтереси громади та відстоювати її інтереси; розробка соціальних проектів; фандрайзингова діяльність; представництво інтересів.

Соціальний працівник, за словами респондентів, необхідний в таких сферах їх життєдіяльності: педагогічно-психологічна реабілітація постраждалих дітей від насилля; у сфері і житті громади; у житті сім'ї з СЖО; у сфері децентралізації та місцевого самоврядування; у сфері розбудови інфраструктури.

Найбільш вразливими категоріями, які на даний момент потребують допомоги соціального працівника в межах досліджених територіальних громад є: діти, сім'ї в СЖО, молодь і люди похилого віку.

Існують певні обставини, за яких люди звертаються за допомогою до соціального працівника: питання, які входять в коло інтересів клієнтів; їх особисті проблеми; суспільні проблеми, які важливі для громади тощо. Також, було з'ясовано, що місцеве населення здатне самостійно оплачувати послуги соціального працівника при потребі, а саме: юридичні послуги (оформлення документів); допомога сім'ям в СЖО; допомога у вирішенні проблем благоустрою; проведення розвиваючих тренінгів і занять для дітей і молоді. Це думка більшості, про те були відповіді на зразок того, що це має бути або безкоштовно або за державні кошти.

Опитуючи експертів, було встановлено, що серед населення існує реальна потреба в надавачах соціальних послуг, а саме потреба в послугах

соціального працівника. Експерти описали портрет фахівця соціальної роботи, а саме вміння і навички якими має володіти, а також професійні функції, які він має виконувати під час роботи з громадою. Під час опитування було виявлено причини соціальних конфліктів в спільноті, а також запропоновані шляхи їх подолання. В результаті проведеного опитування було встановлено можливі бар'єри в процесі введення посади соціального працівника в територіальній спільноті.

Комунікація виступає як одна з головних ролей соціального працівника. При цьому спілкування відбувається на різних рівнях: соціальний працівник як представник держави, що організує допомогу членам суспільства; соціальний працівник - група, і нарешті, соціальний працівник і клієнт. Останній рівень найбільш вагомий тому, що в кінцевому рахунку самим головним є доля конкретної людини. Оволодіння навичками комунікативної компетентності, було виокремлено як саме важливе у підготовці соціального працівника.

Головним бар'єром щодо введення посади соціального працівника в громаді є відсутність позиціонування самої професії. Запит на послуги є, розумінням сутності діяльності також, але головна проблема відсутність відповідного фахівця. Оскільки, була з'ясована готовність місцевих жителів наймати людей на посаду соціального працівника, була розроблена низка посадових інструкцій відповідно до клієнтських запитів. Експерти пропонували варіант, коли ситуація у громаді є соціально напруженою, соціальний працівник може самостійно пропонувати свої послуги.

Перспективними напрямками досліджень може бути розробка програми впровадження посади соціального працівника в громаді, для підвищення ефективності соціальних послуг та пошук способів налагодження комунікації між місцевою владою і населенням, для подолання соціальних конфліктів у громаді.

Використані джерела

1. Наслідки опромінення для здоров'я людини в результаті чорнобильської аварії: наукове додаток D до Доповіді НКДАР ООН 2008 року Генеральною Асамблеї [Електрон ний ресурс]. - ООН, Нью-Йорк. - 2012. - 182 с. - Режим доступу:http://www.unscear.org/docs/reports/2008/1255525_Report_2008_Annex_D_RUSSIAN.pdf. - Дата доступу: 12.06.2017.
2. Міжнародний чорнобильський проект. Оцінка радіологічних наслідків і за захисних заходів: доповідь Міжнародного консультативного комітету [Електронний ресурс]. - МАГАТЕ, Відень. - 1992. - 740 с. - Режим доступу: http://www-pub.iaea.org/MTCD/publications/ PDF / Pub885r_web.pdf. - Дата доступу: 12.06.2017. nas_punkt_radoakt_zona_prosivachie /. - Дата доступу: 12.06.2017.
3. Мартіщенкова, Е. В. Перспективи відродження постраждалих від аварії на ЧАЕС тер ритор (за оцінками жителів забруднених районів) / Е. В. Мартіщенкова // Социол. альм. -Мінськ, 2015. - Вип. 6. - С. 182-191.

4. Нереальний світ. Чорнобильські міфи / Н. Я. Борисевич [и др.]; під заг. ред. Н. Я. Бо рісевіча. - Мінськ: Ін-т радіології, 2014. - 49 с.

Віталій Миколайович Онищенко
аспірант,
Факультет психології. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ. Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ КАТАСТРОФИ

Вступ

Катастрофа на Чорнобильській АЕС не тільки торкнулася долі мільйонів людей в Україні, а й стала одною з найбільш значущих подій, що вплинули на хід розвитку суспільно-політичних процесів. При цьому, як показують результати соціологічних досліджень, все більше в оцінці наслідків даної трагедії грає соціально-психологічний фактор, який має в даний час все більш значущий вплив на постчорнобильську ситуацію.

У перші роки після аварії інформація про реальну ситуацію була фактично недоступна як населенню, так і багатьом фахівцям. Але з початку 90-х рр. минулого століття потік суперечливої інформації обрушився на населення.

Здійснення активних заборонних заходів і переселення великих груп людей в умовах інформаційного вакууму породжувало важку стресогенну ситуацію, головними проявами якої були розгубленість, нерозуміння сенсу дій влади, почуття невпевненості, страх перед можливою загрозою своєму здоров'ю. Всі ці фактори представляють значної суспільної небезпеки, оскільки в свою чергу лежать в основі такого явища, як стигматизація. Словесні ярлики, або стигми, які часто використовують в побуті, в мас-медіа, в офіційних повідомленнях («чорнобилець,« потерпілий »,« переселенець », «Ліквідатор» і т. д.), запускають механізми пристосування до ситуації, пов’язані з отриманням користі з ситуації, що склалася. У людини формується так звана «рентна установка».

Сформовані стереотипи, так звані «чорнобильські штампи», продовжують чинити негативний вплив на психологічний стан людей, які проживають на забруднених територіях, зберігають негативний імідж постраждалих районів. У звіті Наукового комітету з дії атомної радіації ООН 2008 р зроблено висновок, що в разі чорнобильської аварії відомі масштабні ефекти, не викликані дозою випромінювання. До них відносяться наслідки, пов'язані із занепокоєнням щодо майбутнього і пригніченим станом, а також будь-якими наслідками, що випливають звідси - зміни в дієті, курінні,

споживанні алкоголю та інших факторів способу життя, які, по суті, не обумовлені реальним радіаційним впливом [1].

Завищена оцінка реальної радіологічної небезпеки для людей, що залишились проживати на забруднених територіях, викликала серед населення необґрунтоване занепокоєння і додатковий нервовий стрес [2].

Незважаючи на величезний обсяг виконаної роботи по мінімізації і ліквідації наслідків Чорнобильської катастрофи, чорнобильська проблема залишається однією з актуальних для проживаючих на постраждалих територіях.

Спостерігається зниження рівня стурбованості людей радіаційним фактором і психологічної напруженості [3].

До теперішнього часу зберігається ряд «чорнобильських» міфів і стереотіпов, які сприяють закріпленню негативного іміджу постраждалих територій і перешкоджають їх розвитку, таких як: вся продукція з постраждалих територій «брудна»; багато захворювань «від Чорнобиля»; при проживанні на забрудненій території шкода здоров'ю неминуча; «Там живуть лише люди похилого віку» і ін. [4].

Механізми формування стерео типів і установок, що закріплюють суспільне сприйняття «Чорнобиля», залишаються недостатньо дослідженими. У свою чергу, це ускладнює вивчення та оцінку віддалених соціально-психологічних наслідків катастрофи: наприклад, як поставарійний синдром трансформується в індивідуальній свідомості.

Ефективним підходом може стати створення нових «постчорнобильських» стереотипів, позитивних, адекватних дійсності, просування позитивного іміджу відновлювальних районів як територій з багатим економічним, природним, культурним і людським потенціалом.

Висновок

Навіть короткий огляд проблем, породжених аварією на Чорнобильській АЕС, дозволяє зробити висновок про те, що сьогодні все більш значущими і актуальними стають власне соціальні та гуманітарні наслідки цієї найбільшої в XX столітті техногенної катастрофи.

Найважливішими аспектами інформаційно-психологічного захисту населення є: персоніфікація інформаційної політики в залежності від проживання населення на територіях з різними рівнями радіоактивного забруднення; створення системи щорічного моніторингу з соціально-психологічних проблем, стану і рівня психологічної безпеки населення.

Інформаційну роботу з населенням доцільно орієнтувати на його потреби; спиратися на своєчасну, адекватну і достовірну інформацію; враховувати соціальні особливості і психологію сприйняття радіаційного ризику жителями сільської місцевості та міст; залучати широкі верстви населення до обговорення та вирішення соціальних проблем на державному рівні за допомогою ЗМІ, служб психологічної підтримки, через організацію оперативного зворотного зв'язку «населення – місцеві виконавчі і розпорядчі органи».

Використані джерела

1. Наслідки опромінення для здоров'я людини в результаті чорнобильської аварії: наукове додаток D до Доповіді НКДАР ООН 2008 року Генеральною Асамблеї [Електрон ний ресурс]. - ООН, Нью-Йорк. - 2012. - 182 с. - Режим доступу:http://www.unscear.org/docs/reports/2008/1255525_Report_2008_Annex_D_RUSSIAN.pdf. - Дата доступу: 12.06.2017.
2. Міжнародний чорнобильський проект. Оцінка радіологічних наслідків і за захисних заходів: доповідь Міжнародного консультативного комітету [Електронний ресурс]. - МАГАТЕ, Відень. - 1992. - 740 с. - Режим доступу: http://www-pub.iaea.org/MTCD/publications/ PDF / Pub885r_web.pdf. - Дата доступу: 12.06.2017. nas_punkt_radoakt_zona_prosivachie /. - Дата доступу: 12.06.2017.
3. Мартіщенкова, Е. В. Перспективи відродження постраждалих від аварії на ЧАЕС тер ритор (за оцінками жителів забруднених районів) / Е. В. Мартіщенкова // Социол. альм. -Мінськ, 2015. - Вип. 6. - С. 182-191.
4. Нереальний світ. Чорнобильські міфи / Н. Я. Борисевич [и др.]; під заг. ред. Н. Я. Бо рісевіча. - Мінськ: Ін-т радіології, 2014. - 49 с.

Людмила Анатоліївна Опанасенко
кандидат психол. наук,
Начальник Навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ: ЕКОЛОГІЧНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Життєдіяльність сучасного студента, який здобуває вищу освіту в умовах не тільки трансформації економічної, політичної та освітньої системи, а й в період поширення пандемії, характеризується підвищеною стресовістю. Психологічний стрес переживається студентською молоддю на різних рівнях і з різною частотою, оскільки реагування особистості на ту чи іншу стресову ситуацію в навчальній діяльності, буденних справах чи взаємовідносинах з оточенням зумовлене, передусім, особистісними якостями та набутими навичками.

Здатність особистості протистояти стрес-факторам (стресостійкість) – важлива умова її ефективного функціонування, яка забезпечує психічне та фізичне здоров'я людини. Крім того, розвиток стресостійкості – основа для формування конкурентоспроможного фахівця, здатного досягти вагомі успіхи у професійній діяльності попри труднощі та перешкоди, які стихійно чи систематично виникають у процесі праці.

Питанню розвитку стресостійкості студентства закладів вищої освіти сьогодні приділяється вагома увага. Науковці та практики активно досліджують природу стресостійкості, детермінанти її проявів і розвитку, взаємозв'язки з особливостями профдіяльності, обґрунтовують шляхи й методи психолого-педагогічного впливу на даний феномен. Зокрема, до вивчення даного питання долучилися сучасні вчені, серед яких варто виокремити роботи І. І. Воробей, О. Г. Ставицької [3], Г. М. Дубчак [1], О. М. Кокуна [2], А. С. Степанової [4]. Водночас, доцільно зауважити на той факт, що дослідження за цією проблематикою присвячені переважно окремим теоретичним темам та тематичним експериментам. Поза увагою дослідників залишається досить актуальне питання практичного характеру, яке хвилює фахівців Психологічної служби закладів вищої освіти: врахування принципу екологічності при наданні психологічної допомоги щодо розвитку стресостійкості у студентів.

Принцип екологічності щодо розвитку стресостійкості стосується трьох основних аспектів: екологічність для студента як суб'єкта психологічної допомоги; екологічність для психолога як повноцінного учасника психологічної взаємодії; екологічність для самої системи освіти. Надання цілеспрямованої психологічної допомоги має враховувати норми і правила, які притаманні системі і дозволяють розвиватися самому суб'єкту в межах

його власного унікального життєвого шляху, а з іншого – враховувати реалії соціального середовища, в які він занурений, у тому числі й освітнього.

Питання екологічності для студента набуває особливої актуальності через низку факторів, а саме:

1) для розуміння реальної ситуації щодо рівня стресостійкості студентів необхідна комплексна діагностика та упровадження антистресових технологій. Для організації даної роботи доцільно максимально залучити студентів до психологічних заходів, навіть якщо бажання щось дізнаватися про себе та змінюватись у них не має;

2) для ефективної роботи над розвитком стресостійкості потрібен якісний професійний інструментарій (діагностичний / корекційний), а популярні психологічні методики часом мають досить вузьку спрямованість і не можуть забезпечити стійкий результат. Крім того, дані про реальну апробацію розробок сучасних психологів-практиків іноді просто відсутні, що ставить під сумнів їхню обґрунтованість та доцільність використання;

3) оскільки стресостійкість є якістю професійно важливою, до її розвитку залучаються викладачі профільних дисциплін, які не завжди мають психолого-педагогічну освіту, утім використовують методи професійної діяльності практичного психолога. Виникає питання: Як «вберегти» студента від недоцільних дій викладача, що можуть зашкодити його психоемоційному стану та психічному здоров'ю? / навіть якщо він діє з добрими намірами, проте не має детального уявлення про цей складний феномен;

4) важливо зауважити: Психологічна служба закладу вищої освіти покликана сприяти створенню благополучного освітнього середовища для студента. Таке середовище є ніби природнім, і в той же час набуває деяких ознак «ідеальності», чого не може бути в реальних умовах взаємодії. Дана ситуація позначається на неготовності до «реалій життя» у майбутніх випускників вишу;

5) не менш хвилюючим є й те, що сучасний освітній інформаційний простір наповнений сотнями рекомендацій та порад щодо розвитку стресостійкості. Самі студенти-блогери та влогери активно «надають допомогу» своїм друзям та усім зацікавленим у даному питанні, проте такі послуги часом є досить небезпечними.

Зважаючи на вищезазначене, доцільно наголосити на наступному: психологічна допомога студенту закладу вищої освіти у розвитку стресостійкості потребує детального аналізу. Особливої значущості набуває питання моделей діяльності Психологічної служби та методології надання не тільки своєчасної, а й екологічної допомоги студентам різних спеціальностей у розвитку стресостійкості. Для цього необхідно здійснити аналіз помилок, які наявні у психологічній практиці системи вищої освіти для їхнього усунення та підвищення якості діяльності практичних психологів.

Використані джерела

1. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Кваліфікаційна наукова

праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2018.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2012. 200 с.
3. Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. Психологія: реальність і перспективи. Вип. 11. 2018. С. 144-149.
4. Степанова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. Психологічні науки. №9 (61). 2018. С. 314-319.

Дарія Дмитрівна Отич
кандидат психол. наук, доцент,
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова,
Київ, Україна

РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОНЛАЙН ВЗАЄМОДІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

За останні два роки відбулись значні зміни не лише у світі, який нас оточує, а й у його сприйманні людиною. Стрімке поширення пандемії КОВІД-19 спричинило звуження життєвого простору багатьох людей до меж їхньої квартири. Вимушена зміна способу життя неоднозначно вплинула і на розвиток екологічної самосвідомості особистості.

Усвідомлення антропогенного впливу на природне середовище та викликані ним екосоціальні катастрофи збільшують кількість осмислених варіантів можливих загроз життю і здоров'ю людини. Так, хоча на сьогодні всі виголошені причини виникнення пандемії COVID-19 мають гіпотетичний характер і науково не підтверджені (а іноді взагалі суперечать здоровому глузду), майже всі вони пов'язуються з діяльністю людини. Це сприяє переосмисленню особистістю можливостей впливу на середовище власного існування і трансформації самоусвідомлення себе як невід'ємного елементу світу, який виявився нестабільним, небезпечним і непередбачуваним.

Погоджуючись із А.І. Литвинчук в тому, що основною функцією екологічної самосвідомості є «встановлення, закріплення та підтримка адекватних, стійких, продуктивних зв'язків особистості з собою та з навколишнім світом» [1], зауважимо, що, зумовлені пандемією COVID-19

специфічні психологічні особливості формування екологічної самосвідомості особистості протягом останнього часу спричинили значущі зміни її змісту й способів взаємодії з собою й оточуючим середовищем.

При розгляді структури екологічної самосвідомості особистості доцільним, на нашу думку, є вивчення її трансформації на мікро-, мезо- та макрорівнях, які мають свої підрівні (білогічний, соціальний та духовний) [1, 2]. Пришвидшене додавання ще одного простору існування людини перебудовує всю її взаємодію зі світом й змінює екологічну самосвідомість на всіх означених рівнях й підрівнях.

Важливими факторами, які впливають на зміну екологічної самосвідомості під час світової пандемії короновірусу, виступають усвідомлення та переживання власної безпорадності при виникненні різноманітних екосоціальних катастроф, некерованість такими ситуаціями. Розуміння складності й різноманітності можливих наслідків впливу людини на навколишнє середовище з одного боку, сприяє зростанню рівня тривоги населення, а з іншого – посилює відповідальне й свідоме ставлення до власних проявів у ньому.

Значущою умовою розвитку екологічної самосвідомості людини (особливо у дитячому віці) є можливість до пересування у просторі. Обмеження, які зумовлюються складною епідеміологічною обстановкою, знижують різноманітність ситуацій самопізнання людиною світу і себе. Неможливість встановлювати нові контакти зі світом у реальному житті спричинює психологічну напругу. Пошук шляхів зниження цієї напруги може спричинити застосування особою вже звичних для неї механізми захисту або вироблення нових стратегій її подолання. У разі неефективності дій напруга посилюється, що негативно впливає на психологічний стан особистості та змінює переживання людиною себе у світі.

Відсутність безпечного середовища існування також блокує пізнавальні інтереси особистості. Це спричинює збіднення екологічної самосвідомості особистості, зменшення усвідомлення себе у світі та взаємодії з ним з позиції суб’єкта. Простір інтернету, хоча й має свої загрози, часто сприймається як більш безпечний, оскільки дозволяє уникнути зараження. Спеціалісти відзначають зростання кількості споживання одноразових речей (особливо медичного характеру), які створюють нові екологічні небезпеки. В той же час значно зменшилась кількість придбання населенням багаторазових речей. По всьому світі відзначають зниження викидів парникових газів у зв’язку з карантином.

Серед популярних способів побудови контакту з іншими під час світової пандемії найбільш вживаним стає онлайн взаємодія. Як наслідок, онлайн середовище перетворюється на звичний і екологічний простір існування для багатьох людей. Вироблені нові правила онлайн гігієни та етикету свідчать про активне осмислення онлайн середовища як нової території життя. Через мережу інтернет відбувається задоволення потреб, міжособистісне спілкування, робота, ведення бізнесу і здобуття нових знань. Значна кількість установ, функціонуючи в Інтернеті, не має аналогів офлайн. Самопрезентація

людини у новому середовищі існування вимагає нових засобів, що також сприяє особистісним змінам. Варто зазначити, що самоставлення, поведінка та розуміння власних особистісних властивостей у реальному житті може не співпадати з тим, як особа сприймає й поводить себе у інтернет просторі.

Для зниження тривоги, викликаної пандемією COVID-19 і змінами буденності особистості, нерідко людина звертається до мережі Інтерет за відповідями на питання, які її цікавлять. Збільшення інтересу до науки, розуміння її значення в житті сучасної окремої людини, знайомство з останніми дослідженнями сприяє переосмисленню себе у навколишньому середовищі.

Онлайн середовище у свідомості багатьох людей часто протиставляється природному, звичному для людини. Однак, для значної кількості населення саме воно у нинішніх умовах стає звичним простором існування. У ньому відбуваються важливі взаємодії людини зі світом, задоволення власних потреб. Це змінює усвідомлення власної особистості, переживання зовнішнього світу та перебудову відносин з ним.

Використані джерела

1. Литвинчук А. І. Структура екологічної самосвідомості особистості / А. І. Литвинчук // Наука і освіта. – 2014. – № 5. – С. 41-44. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_5_9
2. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин – М.: Издательство московського университета, 1983. – 284 с.

Оксана Володимирівна Павленко,
кандидат психологічних наук,
науковий співробітник лабораторії екологічної психології
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

Зміна соціальної ситуації, що склалась з початку 2020 року у зв'язку із пандемією Covid-19, карантинними обмеженнями, ризиками для здоров'я та життя особистості призвела до численних змін у життєдіяльності індивідів та соціальних груп. Можна зазначити, що зміни торкнулися як соціокультурних так і природних умов існування практично всіх верств населення. Що в свою чергу вплинуло на форми організації життєдіяльності , тобто змінився спосіб життя особистості, це стосується багатьох сфер життєдіяльності. Тобто можно констатувати, що відбулася криза системи внутрішніх та зовнішніх факторів, які безпосередньо впливають на спосіб існування індивіда. Що негативно позначилось на переживанні індивідом власного благополуччя. В рамках екологічної психології благополуччя особистості розглядається через категорію життєдіяльності в контексті психологічної концепції образу життя, такими вченими, як Ю.М.Швалб, О.Л.Вернік, О.В.Рудоміно-Дусятська, Т.М.Кирпенко, О.О.Вовчик-Блакитна.

В рамках цього підходу була розроблена методологія та методика дослідження благополуччя, яка включає в себе суб'єктивну складову, благополуччя життєдіяльності та оцінку благополуччя середовищ життєдіяльності особистості.

Протягом 2020-2021 років було проведено діагностичне дослідження.

Вибірку склали здебільшого дорослі та студенти, що навчаються чи працюють у соціономічно спрямованих напрямках (здебільшого спеціальностей «психологія» і «соціальна робота» декількох закладів вищої освіти України). Для представлення попередніх результатів респонденти були розділені на 2 категорії: працюючі та студенти.

У першій частині дослідження для вимірювання суб'єктивної складової благополуччя нами були застосовані наступні методики: семантичний диференціал для визначення поняття «благополуччя особистості» у свідомості респондентів; шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) за К. Ріфф; п'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» М.Егорова, О.Паршикова.

За попередніми результатами дослідження можно зазначити цікаві результати отримані за методикою семантичного диференціалу та їх високій рівень кореляції з іншими методиками.

Зокрема у свідомості студентської молоді уявлення про особистісне благополуччя включає три компоненти задоволеності (26%) - афективний, комфортності (17%) – конатотивний та правильності власного життя (16%) – когнітивний компонент, діяльнісний компонент займає тільки 7% загальної

дисперсії, та є статистично незначущим. А для представників зрілого віку, по соціальному статусу ми ввели їх у другу категорію – працюючих, благополуччя в свідомості представлене таким компонентами, як правильність (26%) – когнітивна складова, комфорт (20%) – конатотивна складова, досяжність цілей (19%) – діяльнісна складова та задоволеність (16%) – афективна складова. Таким чином у свідомості представників студентскої молоді благополуччя є аффектвним та оціночним, при цьому вони відчувають своє благополуччя, проте не будують його, а тільки потрапляють у нього. А для представників групи працюючих благополуччя здебільшого є когнітивною та конатотивною та діяльнісною категорією. Тобто вони знають про своє благополуччя, оцінюють його та досягають.

Для другої частини дослідження благополуччя життєдіяльності ми використовували авторський опитувальник розроблений за моделлю благополуччя життєдіяльності запропонованою Ю.М.Швалбом. За результатами цього опитування для представників студентської молоді найбільше впливають на їхнє переживання щасливості власного життя такі чинники як впевненість у майбутньому, достаток, включеність, захищеність. Для групи працюючих зв'язки із цими чинниками та переживанням щасливості життя істотно нижчі, а найбільше проявлені: впевненість у майбутньому, успішність, достаток, включеність. Проте на переживання нещасності для представників студентської молоді ці чинники майже не впливають, а для представників групи працюючих, зв'язки цієї категорії та запропонованих чинників є більш значущим, ніж для категорії щасливість. Найбільшого значення тут набувають такі чинники як включеність, успішність, впевненість у майбутньому та комфорт. Таким чином можно зробити висновки, що для представників групи працюючих більш значущим виявляється намагання уникнути чогось, а для студентської молоді – прагнення до чогось.

Найбільше ж на задоволеність життям для обох категорій впливають переживання щасливості, професійне та матеріальне життя. Чинники найбільше впливаючи на респондентів є майже однаковими для обох груп, за винятком достатку, що впливає здебільшого на студентів.

Для третього блоку досліджень благополуччя середовищ життєдіяльності нами були використані авторські опитувальники задоволеності обраними сферами життєдіяльності. Були отримані наступні результати: найбільш значущими для студентів стали такі середовища як, природнє та місце проживання по 40% , а для працюючих – професійне та сімейне 53% та 34% відповідно. Студенти майже не визначають свої середовища як агресивні, проте для працюючих найбільш агресивним є цифрове (22%) та природне (17%). Для студентів середовища їхньої життєдіяльності є більш безпечним ніж для працюючих. Найбільш безпечним є сімейне середовище для представників обох категорій (50% студенти та 41% працюючи), для студентської молоді природнє середовище також є безпечним 50%. За ознакою структурованості більші показники в групі працюючих, найбільш структурованим для ниє є освітнє, середовище

місця проживання та цифрове (по 32%), для студентів – освітнє (30%). Найнижчою для студентів є структурованість сімейного середовища. За ознакою стабільності найбільш харакризується для студентів середовище місця проживання, цифрове та сімейне. Для працюючих ця характеристика є нижчою за всіма сферами, найбільше в цифровій сфері. Студенти також переживають більшу включеність до всіх сфер власного життя, включаючи професійну. Така характеристика як історичність найбільш стосується для обох груп сфери сімейного життя.

Таким чином результати різних за віковою та соціальною ознакою груп суттєво відрізняються. Проте загальні тенденції щодо оцінки власного благополуччя чітко простежуються. Також можна зазначити високій рівень кореляції між собою результатів дослідження суб'єктивного благополуччя, благополуччя життєдіяльності та благополуччя середовищ життєдіяльності.

Слід зазначити, що опитування проводилося в період пандемії COVID 19 у дистанційному форматі. Тому перспективою нашого дослідження буде перевірка отриманих результатів після закінчення пандемії та карантинних обмежень.

Олена Вікторівна Попович
доктор філософських наук, професор,
професор,
Маріупольський державний університет,
Маріуполь, Україна

ПРОБЛЕМА СТАНОВЛЕННЯ КАТЕГОРІЇ «АДАПТАЦІЯ»: МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД

Актуальність обумовлена тим, що сучасна наука сміливо руйнує обмеження, які через ті чи інші причини склалися в процесі її становлення й розвитку.

Проблема міжнаукового зв'язку, заявлена у назві статті як методологічне підґрунтя аналізу категорії «адаптація», має чимало аспектів і є досить об'ємною і глибокою. Саме тому метою нашого розглядання є проблема становлення категорії «адаптація» у сучасній науці: міждисциплінарний підхід.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Дослідження засадничих принципів явища адаптації перш за все відбувалося у сфері природничих наук у межах двох напрямків. *Перший напрям* наукових пошуків базувався на тому, що адаптація дуже тісно розглядалась в аспекті всього живого, що для того, щоб вижити, треба було пристосуватися до навколишнього середовища. І цей процес існує незалежно від людини – об'єктивно. *Другий напрям* полягав у тому, що адаптація виступала як феномен фізичної активності людини й розглядалася як соціально-біологічна проблема. В межах цих двох напрямів значний інтерес привертають розробки Ч. Дарвіна, Ж.-Б. Ламарка, К. Бернара, У. Кеннона, Р. Віхрова, І. Давидовського, Г. Сельє, О. Северцева, О. Асмолова, О. Ковальова, А. Петровського та ін.

Аналіз джерельної бази з зазначеної тематики показав, що з'являються наукові праці, в яких відпрацьовуються проблеми адаптації в філософській, культурологічній та педагогічній сферах (В. Арутюнов, В. Бальсевич, І. Калайков, Е. Маркарян, Ф. Меєрсон, А. Флієр). Треба визнати, що філософський підхід до проблеми адаптації був зумовлений як біологічно-науковою сферою, так і суто філософським методологічним осмисленням категорії «адаптація» у науковому знанні. Разом з цим, філософське бачення специфіки соціокультурної адаптації в її психологічному виміри до сих пір позбавлено системності і комплексності. Усе більш очевидним стає те, що формування потенціалу адаптивних здібностей з різним ступенем інтенсивності відбувається впродовж усього людського життя. Одним з провідних стимулів цього процесу є фізична активність людини. За словами М. Берштейна, саме рух як прояв фізичної активності став першоосновою утворення та розвитку систем адаптивної поведінки усього живого на землі, а також спонукальним чинником формування його морфології й функцій [3].

Очевидним є той факт, що адаптація людини за своєю суттю має подвійний і суперечливий характер, оскільки за своєю природою вона

одночасно є і соціальною, і біологічною. Людина – це така істота, яка не може існувати в навколишньому середовищі без адаптації до його умов та змін, про що свідчать не тільки біологічні, фізіологічні, психологічні, але й соціокультурні прояви та дії.

Існують два чинники, які дозволяють виділити категорію «адаптація». Перший укорінений у формування об'єктивного становлення – у природі й соціумі, другий полягає в тому, що в просторі культури формуються такі раціональні засоби, які узагальнюють принципи, що розвиваються на основах адаптації в природній і соціальній реальності. Диференціація категорії «адаптація», як і будь-якої іншої категорії, здійснюється через узагальнення за допомогою певної ідеї різноманітних зв'язків, закономірностей тощо. Звернімося до монографії «Категорії діалектики, їх розвиток і функції», автори якої стверджують, що в будь-якій ситуації необхідне об'єднання в певну цілісність різнорідних матеріалів на фундаменті ідеї, котру при цьому доводиться вносити ззовні, із філософської рефлексії [4, с. 56]. Стає зрозумілим той факт, що пізнання об'єктивних закономірностей, які виражені через досить розвинені типи, форми адаптації, можливе тоді, коли адаптація стає усвідомлено необхідною ознакою людського засвоєння світу, асиміляцією у цей світ. Як зазначає В. К. Бальсевич, поняття «адаптація» виникло в біології для позначення пристосування організмів до умов існування чи звикання до них [1, с. 7]. Психологічна адаптація визначається активністю особистості чи групи та виступає як єдність акомодації (засвоєння правил середовища, «уподобання») та асиміляції («вживлення» себе, перетворення середовища); звідси – адаптивна та, одночасно, адаптуюча активність особистості чи групи. З боку соціального середовища адаптація визначається метою діяльності, соціальними нормами, способами їх досягнення та санкціями за недотримання цих норм. Важливим аспектом адаптації є прийняття індивідом соціальної ролі. Можна говорити про дві форми адаптації – «активну, коли індивід прагне впливати на середовище з тим, щоб викликати реакцію зміни (у тому числі тих норм, цінностей, форм взаємодії та діяльності, котрі він повинен засвоїти), і пасивну, конформну, коли він не прагне до такого впливу і зміни» [2, с. 16]. Отже, аксіоматичною є теза про те, що людська адаптація принципово відмінна від адаптації природних форм, хоча біологічний аспект адаптації є загальним для людини і тварини, при цьому передбачає пристосування організму до стійких і змінних умов зовнішнього середовища, а також до змін в організмі: захворювання, втрата будь-якого органу чи обмеження його функцій. До проявів біологічної адаптації належить ряд психофізіологічних процесів, наприклад, сенсорна адаптація. Якщо у тварини адаптація здійснюється лише в межах внутрішніх засобів і можливостей регуляції функцій організму, то людина використовує різноманітні засоби, у тому числі і творчі. Оскільки саме в людини є здібності до вільної психічної регуляції деяких біологічних процесів і станів, що розширює її адаптаційні можливості. Принцип активності використовується і диференціюється при відпрацюванні тих

закономірностей, де значне місце посідає проблематика суб'єкт-об'єктних відносин.

Філософська рефлексія виконує найважливішу функцію теоретичного узагальнення тих процесів, що здійснюються в просторі соціальної практики. Як слушно зазначає А. Флієр, «у цілому, еволюція способів адаптивних реакцій може бути розглянута як одна з базових характеристик еволюції форм життя на Землі… належачи до кожної конкретної історичної доби, процес адаптації обумовлений зміною форм життєдіяльності та образів свідомості в людини» [5, с. 121]. Зумовлена чинниками природного, соціально-історичного, виробничого процесів, адаптація визначається активністю особистості, виступає як єдність акомодації, асиміляції, перетворення середовища. Визнаючи культурну адаптацію процесом активного пристосування індивіда до середовища та його змін за допомогою механізмів культури, виникає необхідним проведення аналізу й тих змін, що відбуваються з самим індивідом в процесі адаптації.

Використані джерела

1. Бальсевич В. К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема. Вопросы философии. 1981. № 8. С. 75–79.
2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л. : Изд–во ЛГУ, 1988. 270 с.
3. Берштейн Н. А. О происхождении движений. Наука и жизнь. 1968. № 2. С. 42–63.
4. Категории диалектики, их развитие и функции [Текст]. К. : Наук. думка, 1980. 364 с.
5. Флиер А. Я. Культурная адаптация. Культурология. XX век : энцикл. у 2 т. глав.ред. С. Я. Левит. СПб. : Унив. кн., 1998. Т. 1. 12 с.

Олена Володимирівна Рудоміно-Дусятська,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії екологічної психології
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСУ У ЗАБРУДНЕНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У вивченні психологічного стресу вагоме місце займає вивчення стресів, пов'язаних із забрудненням довкілля. Такі забруднення фізичної, хімічної, біологічної природи так чи інакше репрезентуються у свідомості людини. Умовою виникнення психологічного стресу є невідповідність образу забруднення ресурсам, які людина вважає необхідними для захисту. У відповідь на дію стресора розвивається стресовий процес у вигляді стрес-емоцій та стратегій совладання із стресом. Так в цілому розвивається стрес на будь-яке забруднення довкілля чи-то антропогенного походження, чи-то невизначеного походження як вірус COVID-19. Але далеко не у всіх людей розгортається стресовий процес. Важливо дослідити психологічні чинники, запобігання виникненню стресу довкілля.

По-перше, стрес не виникає коли людина не визнає наявність забруднення взагалі, чи не оцінює його як небезпечне, по-друге, - коли вона оцінює наявні у неї ресурси достатніми для захисту. Існують загальні механізми оцінки забруднення і специфічні, що відрізняються у разі фізико-хімічного (умовно екологічного) і епідеміко-біологічного (умовно епідемічного) забруднення. Загальними виступають класичні захисні механізми заперечення і ігнорування, які описані у психоаналізі. Механізм заперечення діє, коли оцінюється наявність забруднення; механізм ігнорування - коли оцінюється небезпека від забруднення. Механізм заперечення ефективний, коли відсутній чуттєвий образ забруднювача (біологічне чи радіаційне забруднення). Механізм ігнорування частіше діє у разі екологічного забруднення, коли є задимлення, специфічний запах тощо. Людина погоджується з тим, що забруднення існує, але на нього можна з різних причин не звертати уваги. Захворювання, які може спричинювати забруднення (легеневі, алергічні) приписуються дії інших чинників.

Другий фактор виникнення стресового процесу - сприймання та оцінка власних ресурсів. Ресурси можна поділити на зовнішні та внутрішні. Зовнішні - це умови та знаряддя для захисту від забруднення, внутрішні - оцінка власних фізичних та психічних можливостей. Стрес не розвивається, коли людина визнає наявність забруднення, його небезпечність, але оцінює високо захисні ресурси.

У високорозвинених країнах Східної Азії (Японія, Південна Корея) людина відчуває себе захищеною лише за умов наявності значної кількості засобів та знарядь захисту (респіраторів на вулиці, очищення повітря у

приміщеннях тощо) . У бідніших країнах цього регіону, наприклад, у Таїланді, люди практично не захищають себе, не дивлячись на смог та сморід у великих містах. Відсутність знарядь захисту не стресує людину, навіть при високій оцінці рівня забруднення. Тут, людина скоріше схильна оцінювати свої внутрішні захисні ресурси - фізичні та психологічні. Таким чином, суб'єктивне відчуття достатності ресурсу залежить від соціально-економічних та культурних чинників, спирається на спосіб життя та традиції спільноти. В умовах епідемічного забруднення безпосередньо оцінити наявність та ступінь вірусного забруднення неможливо. Тому оцінка достатності зовнішнього ресурсу завжди є опосередкованою соціальними, культурними, інформаційними чинниками.

Загальним внутрішнім чинником, який протистоїть розвитку стресу в разі будь-якого забруднення, є висока самооцінка вольових, інтелектуальних, моральних якостей, які, виявляючи себе у поведінці, вважаються певною основою для відчуття захищеності. До загальних чинників відносяться і самооцінка фізичних можливостей, яка найчастіше зумовлена оцінкою фізичного здоров'я. У разі епідемічного забруднення, коли немає чуттєвого образу забруднювача, оцінка внутрішніх ресурсів може базуватися на так званому локусі-контролю каузальності (Ф.Хайдер). Під ним розуміється інтерпретація події, як такої, що має причиною або власну поведінку, або зовнішні обставини. У першому випадку людина вважає, що сама несе відповідальність за те, що захворіє, у другому - відповідають за це доля, вищі сили, вороги. І оскільки потік інформації про захворювання величезний, людина фільтрує її для підкріплення своєї установки. Якщо вона сама відповідальна, то обирає джерела про природу захворювання, про засоби лікування та захисту, якщо ж причиною є зовнішні сили, то обираються джерела, які інформують про ці сили: теорії змови, «чіпування» населення тощо. Першу групу менше цікавить звідки воно взялося, другу менше цікавить як захиститися власними силами.

В цілому, проблема психологічних механізмів, які забезпечують впевненість у власній безпеці в умовах, коли довкілля стає все більш небезпечним, потребує подальшої розробки. Ми можемо змінити екологічну ситуацію на краще тільки тоді, коли кожен відчує відповідальність за наш загальний дім.

Інна Василівна Царук
депутат, Рівненська районна рада,
смт Гоща, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИК ПРОБЛЕМ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Наша країна традиційно займає нижні рядки рейтингів щастя серед країн світу.В умовах світової пандемії з минулого року ситуація прогнозовано погіршилася.За даними останніх досліджень Україна посунулася на дві позиції вниз , посівши 110-е місце в рейтингу щасливості і таким чином опинилася у п'ятірці найбільш нещасливих країн світу [9] .

В історії філософії та психології традиційно поняття щастя використовується як синонім ,або найвища ступінь благополуччя . Саме невміння переважної більшості пересічних українців вибудовувати власне благополуччя за будь-яких зовнішніх умов,особливо таких несприятливих ,як світова пандемія, ми розглядаємо як проблему,яка вимагає негайного вирішення.

У нашому дослідженні ми зупинимось на побудові психолого-методологічної схеми механізму благополуччя,яка зможе лягти в основу психологічних практик.

Благополуччя як феномен порівняно недавно зацікавив дослідників. Традиційно,психологи займались вирішенням проблем,пов'язаних з негативними феноменами психіки .Лише в кінці 80-х років минулого сторіччя благополуччя ,як позитивний феномен ,стає предметом дослідження різних напрямків психології,проте найбільше розкривається ця тема в гуманістичній та екзистенційній психології(теорії А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К. - Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходи, Д. Біррена)[1].В цей же період формується новий напрям-позитивна психологія,яка стверджує,що благополуччя є природним запитом та потребою особистості і по суті є кінцевою метою психологічних практик.

На сьогодні вирізняють два головних підходи до вивчення благополуччя-гедонічний і евдемоністичний.Авторами гедонічного підходу((від грецького hedone – «насолода») вважаються Н.Брэдберн і Е.Дінер.Н.Бредберном була запропонована модель(структура) благополуччя,як система балансу “задоволення-незадоволення”.

В рамках евдомоністичного підходу К.Ріфф та російські дослідники П.Фесенко та Т.Шевеленкова визначають психологічне благополуччя, як складне переживання людиною задоволеності власним життям [6].

Про культурно-історичний аспект благополуччя наголошується в роботах Швалба Ю.М.[5],про взаємозвязок понять цілі,цінності та благо говориться в роботах мислителів Платона, Арістотеля, Авіцени

[2],[8] та сучасних дослідників-Дж.Е.Мура,М,Шеллера,Н.Гартмана і Г.Райнера [4].Про роль цінностей та цілей в формуванні благополуччя говориться у роботі Лєонтьєва Д.А.[3]. На інтерес як дійове цілепокладання

вказується в роботі Швалба Ю.М.[5],а про ціль,як образ результату ,прохід між якими лежить через діяльність говориться в роботі Щедровицького Г.П.[7].

Теоретичні дослідження проблеми благополуччя показали,що серед всіх теорій благополуччя на сьогодні переважає феноменологічний підхід,який здебільше фіксує увагу на змісті переживання ,а не механізмі його дії.Знання схеми механізму благополуччя ймовірно забезпечить більш точний підбір засобів та інструментів психологом,що дасть можливість розробити більш ефективну методику роботи .

В ході теоретичних досліджень ми встановили,що поняття:" благо", "цінності" і "цілі" -перебувають у тісному взаємозвязку і взаємовпливу та складають динамічну тріаду,яка приводиться в динаміку культурно-психологічними чинниками:культурою,інтересом та діями.Саме процес поступового опредмечення та розпредмечення блага ми називаємо механізмом "машини благополуччя".Візуально ця схема досить символічна і культурогічно нагадує відомий символ "Всевидячого ока".

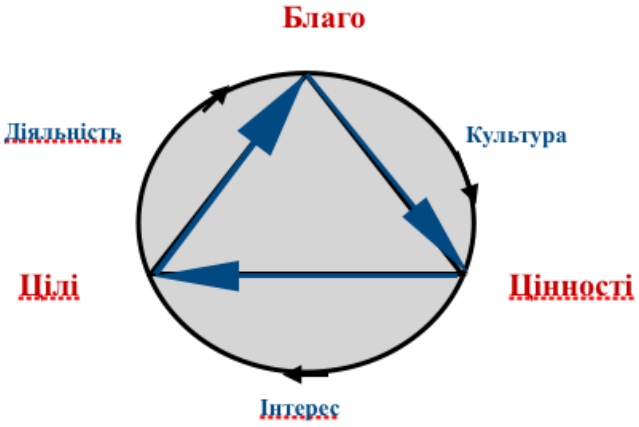

Рис. 1.

Ми пропонуємо використовувати дану схему в побудові психологічних практик, здатних вирішити "проблему нещасливості" людини.

Процесуальний алгоритм структурної схеми виглядатиме таким чином.

1.Етап міфу.

Вияснення базового сценарію домінантного міфу в свідомості особистості.

2.Етап трансформації міфу в казку зі щасливим кінцем.

Оскільки міф по своїй природі циклічний і повторюваний,на цьому етапі переводимо міф в казку зі щасливим завершенням(так,як бачить клієнт те,як повинно бути-картина ідеального).

3.Етап формування цінностей(опредмечення блага).

На основі картини ідеального фіксуємо основні цінності особистості .

4.Етап цілепокладання через інтерес.

Рейтингуємо цінності по десятибальній шкалі та вибираємо самі значимі,які здатні формувати цілі.Це етап фіксації інтересу,який направляє цінності на цілі.

5.Етап творення цілей.

Формулюємо за цінностями основні цілі особистості.Рейтингуємо знову по 10-ти бальній шкалі та відбираємо самі значимі.

6.Етап реалізації цілей-організація діяльності.

Підбираємо ,або створюємо засоби, інструменти ,необхідні для досягнення цілі у вигляді результату.

Ефективність запропонованої роботи підтверджується практичною психотерапевтичною роботою через суб'єктивні оціночні відгуки клієнтів .В науковій сфері психології схема може бути перевірена на універсальність за допомогою емпіричних досліджень,що відкриває шлях для її подальшого вивчення та удосконалення.

Використані джерела

1. Джидарьян, И.А. Проблема общей удовлетворенностью жизнью:теоретическое и эмпирическое исследование / И.А. Джидарьян, Е.В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе, 2009.//
2. Диноршоев М. Натурфилософия Ибн-Сины. Душанбе, 1985
3. Леонтьев Д.А., Сучков Д.Д. //Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия.Психологические исследования,.2015.Том 8 .No. 44//
4. Современная западная философия. Энциклопедический словарь / Под. ред. О. Хеффе, В.С. Малахова, В.П. Филатова, при участии Т.А. Дмитриева. М., 2009, с. 123-124.
5. Ю.Швалб.Екологія життєвого простору людини.Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.Лабораторія екологічної екології.Київ 2020.
6. Шевеленкова Т.Психологическое благополучие личности(обзор основных концепций и методика исследования)/Т.Шевеленкова,П.Фесенко//Психологическая диагностика.-2005.-№3.
7. Щедровицкий Г.П. Избр. труды. — М., 1995.
8. https://ipalib.ru/ library? el=&a=d&c=newphilenc &d=&rl=1&href=http:%2f%2f0419.html
9. World Happiness Report .2021.

Юрій Михайлович Швалб,
доктор психологічних наук,
професор,
завідувач лабораторії екологічної психології
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
Київ, Україна

ВІДНОШЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СЕБЕ Й ДО СВІТУ ЯК ЦЕНТРАЛЬНА ПРОБЛЕМА ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Проблема відношення вже давно визнана однієї із центральних не тільки для екологічної психології, але й для всієї психології в цілому. На її розв'язок витрачено величезну кількість часу, сил і паперу, але говорити про наявність хоч скільки-небудь задовільного розв'язку поки не доводиться. Не претендуючи на повноту аналізу причин такого положення, укажемо тільки на дві, які, на наш погляд, є основними. По-перше, це надзвичайно висока змістовна нагруженість самого терміна «відношення», його конативна недифиренційованість. Щораз, у понятійному використанні цього терміну, нам доводиться уточнювати значеннєву сторону його вживання. Ми можемо виділити, як мінімум чотири такі значеннєві аспекти:

- відношення як факт наявності певного зв'язку (об'єкт А має//не має відношення до об'єкта Б), який потім може отримувати диференційований опис по якості й силі зв'язків;

- відношення як почуття, що фіксує, у першу чергу, емотивную складову суб'єктивного переживання якоїсь предметності (Я ставлюся до об'єкта А з любов'ю, ніжністю, відразою, презирством тощо);

- відношення як когнітивно-оцінна дія, у якому формулюється якісно-кількісне визначення предметності за певною порівняльною ознакою (Я ставлюся до об'єкта /оцінюю об'єкт/ як до зручного, ефективного, гарного тощо)

- відношення як позиція особистості, у якій фіксується деякий особистісний принцип організації життєдіяльності, що забезпечує прийняття рішення із приводу здійснення або блокування дії (суб'єктне визначення границь можливої//неможливої дії)

Ми вважаємо, що саме четвертий аспект поняття відношення є провідним і таким, що детермінує всі інші його прояви. Ця теза пов’язана з тим, що позиція є формою самовизначення особистості стосовно світу та самого себе, тобто формою рефлексивного поєднання об’єктно орієнтованої свідомості та самосвідомості особистості. Базові форми самовизначення задають принцип організації образів «Я» і «Світ», і забезпечують їх певну конгруентність – «Я такий, тому що такий Світ» // «Світ такий, тому що такий Я»

Усвідомлення цієї конгруентності є кінцевою метою екологічно орієнтованої особистості.

Проблематичність такої самосвідомості пов'язана з тим, що твердження людиною себе як особистості й суб'єкта життєдіяльності припускає

здійснення зворотної процедури – самовизначення себе як такого, хто не є природно-природною істотою, хто не живе винятково за законами природного світу, хто не будує відносини з іншими істотами винятково на утилітарно-споживчих підставах.

Іншими словами, становлення людського відношення до себе й до Світу припускає акт заперечення панування природно-природного способу організації життя: Я не буду жити за законами вовчої зграї (череди баранів) або дерева в лісі (трави в степу), води в річці (озері, океані) або вітру в небі.

Людський спосіб життя й, відповідно, свідомість і особистість, починаються із твердження інших, поза-природних або над-природних принципів організації життєдіяльності. Але таких культурно-психологічних принципів, що виводять людини за межі примітивного утилітарно-споживчого відношення до життя й миру, зовсім небагато. Х. Ортега-І-Гассет виділяв усього два типи відносин: діяльнісний і споглядальний, а С.Л.Рубінштейн – три: пізнавальний, етичний і естетичний.

Але, нам представляється, що спосіб життя (або базові типи життєдіяльності) особистості не може структуруватися на якомусь одному, лінійно заданому принципі – щоб задати простір життєдіяльності (як, власне, і будь-який інший простір), необхідно, як мінімум, два вектори. Зв'язність і напруженість двох векторів утворюють необхідне поле або простір виникнення життєвих функцій і відносин.

Зазначені вище типи відносин, на наш погляд, і можуть бути взяті в якості таких граничних культурно-психологічних векторів, що утворюють принципи й границі способу життя й відносини людину до Світу й навколишнього середовища. Цю векторну систему можна представити у вигляді типологічної матриці, де перетинання типів відносин задають базову схему організації способу життя (див. табл. 1).

До цього слід додати, що діяльнісний і споглядальний типи відносин є протилежними культурно-нормативними системами, а пізнавальний, етичний і естетичний – взаємодоповнювальними. Це означає, що по горизонталі ми отримуємо внутрішньо погоджені й логічно несуперечливі системи організації життєдіяльності, а по вертикалі – навпаки, зіткнення й протистояння принципів.

Таблиця 1.

Матриця базових культурно-психологічних схем організації способу життя

Базова установка	Типи ставлення		
	Пізнавальний	Етичний	Естетичний
Діяльнісна	Виробничо-Технологічний	Корпоративно-Прагматичний	Владно-творчий
Споглядальна	Діалогічно-продуктивний	Кооперативно-Підтримуючий	Толерантно-незалежний

Так, діяльнісна установка базується на суб’єкт-об’єктному типі ставлення людини до світу і детермінує побудову життєдіяльності по всім типам ставлення:

- будь-яке пізнання має набувати можливості практичної реалізації у вигляді виробничо-технологічного прогресу;

- сенс життя пов’язується із досягненням успіху, а взаємодія зі світом та іншими людьми підпорядкована корпоративним інтересам та прагматичним потребам і набуває форми безкінечної боротьби;

- ідеали довершеності стверджуються в усталених формалізованих структурах.

Споглядальна установка базується на суб’єкт-суб’єктному типі ставлення людини до світу і також детермінує побудову життєдіяльності по всім типам ставлення:

-будь-яке пізнання має відкривати унікальну цілісність предмету, як самодостатню сутність його існування, що дозволяє будувати з ним продуктивний діалог;

- сенс життя пов’язується із досягненням рівноваги, а взаємодія зі світом та іншими людьми підпорядкована ідеї справедливості і набуває форми добровільної кооперації та взаємної підтримки;

- ідеали довершеності стверджуються в свободі самовираження та толерантності, як визнанні цінності інакового.

Надзвичайно важливо, що в реальному соціальному житті завжди присутні змішування цих цілісних систем, що викликає протиріччя й зіткнення, причому на всіх рівнях соціальності – від конкретного індивіда до суспільства в цілому. Більше того, вони можуть бути присутнім усередині способу життя окремого індивіда або групи за рахунок «рознесеності» по різних сферах життєдіяльності. Так, наприклад, індивід на роботі може реалізовувати принцип корпоративно-прагматичної організації взаємодії, а вдома в сімейних відносинах – кооперативно-підтримуючий. Ці протиріччя можуть взагалі не усвідомлюватися як такі й навіть затверджуватися як єдино правильні життєві принципи, але вони обов'язково приводять до деградації способу життя й психопатичним наслідкам для конкретного індивіда.

Подолання цих протиріч лежить тільки в просторі здатності й волі особистості до рефлексивного самовизначення, тобто в просторі рефлексивної самосвідомості особистості.

Людмила Олександрівна Шістко

практичний психолог, магістр психології,
кафедра психології розвитку, факультету психології
КНУ імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

ЕКОСОЦІАЛЬНІ КАТАСТРОФИ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО РИЗИКУ

Social and environmental catastrophes - abrupt changes in society that occur in the form of a sudden the response of the social system to a smooth change in external conditions. Ideas of catastrophism arise in ancient times, embodied in various versions of eschatology.

Social disasters are an element of environmental risk, this can be justified by the fact that the formation of dangerous and emergency situations is the result of a certain set of risk factors generated by relevant sources.

The aim of the work was to analyze social disasters as a component of environmental risk.

When making this report, the following tasks were set:

- to analyze the literature on the consideration of social catastrophes;
- to make a classification of risks;
- consider examples of the manifestation of social risks within the system of environmental risks.

With the progressive development of human society, the relationship between people becomes more complicated, groups of people, countries. On the one hand, peaceful cooperation is developing, mutual understanding, on the other hand, the contradictions of economic, ethnic, religious, ideological character. Inequality between groups of countries, increasing every year, leads to the emergence of social conflicts that take on the character of social catastrophes.

Social tension is a prerequisite for the formation of conflicts. Social tension is an emotional state in a group or society as a whole, caused by pressure from the natural or social environment, usually continuing for a more or less long time. Tension may not be caused by only the desire to achieve a goal, but also all sorts of mistakes or incompetence leaders. In addition, the normal state of people can change dramatically due to exposure to human-controlled forces of nature: climate change, resource depletion, earthquakes and etc. The most common prerequisites for tension are persistent and long-term unresolved situation of mismatch between needs, interests, social expectations of the entire mass or a significant part of the population and the measure of their actual satisfaction, leading to the accumulation of discontent, increased aggressiveness of certain groups and categories of people, the growth of mental fatigue and irritability of the majority.

Among the oldest social contradictions was military rivalry over territory, resources, power. The history of wars is always about misfortune, loss, damage. In the twentieth century, the scale of the military collisions turned into monstrous disasters, in their consequences often exceeding natural tornadoes, typhoons,

volcanic eruptions, etc. New dangers are increasingly being noted, caused by military clashes. They develop in a globalized world, increasing their impact on the inhabitants of different regions of the planet. Common risks associated with military service, significantly increase when organizing international military operations.

Examples of recent years are the participation of international forces in the "hot spots" of the planet, in operations on "Support of the democratic order", etc. The situation is further complicated by the fact that the general deterioration in public health affects both physical and mental the state of the military (in the US Army, taking part in the wars in the Persian Bay, one in ten employees has a mental health disability).

Social and political instability leads to changes in the social structure states that increasingly occur through military coups and revolutions. Almost always they are accompanied by migrations, job losses, transformation of social norms of life and in their consequences become, indeed, catastrophic.

In the modern information society, the development of the Internet, the formation of social networks and the involvement of huge masses of people and organizations in them creates new dangers that are associated, for example, with the leakage of confidential information (political, military, financial, personal).

Of course, the risk of losing the necessary information can lead to social disasters in the form of a stock market crash, financial crisis, etc. Even the most ordinary innovations in the daily life of people in a globalized the world from small, simple dangers often develop into social disasters and increase the risk of disease. Suffice it to recall the ubiquitous TV programs with horror films that cause massive mental illness are not only in children, widespread use of chemicals in everyday life (washing powders, cleaning products, cosmetics and pharmaceuticals, synthetic clothing, stimulating allergies, poisoning with fungal diseases), etc. New emerging dangers represent, undoubtedly a threat, fraught with their uncertainty and require study and assessment of possible new risks to human health.

Other types of social hazards that threaten human health and life are associated:

- with physical violence (robbery, banditry, violence, hostage-taking),
- using substances that destroy the body (drug addiction, alcoholism, smoking),
- with a mental effect on a person (blackmail, theft),
- with diseases (AIDS), etc.

In addition to the fact that many social factors stimulate catastrophic situations and are sources of social risks, they affect the intensity of natural and man-made disasters.

Conclusions:

1. Social catastrophes were formed as a result of abrupt changes in society, arising in the form of a sudden response of the social system to a smooth change in external conditions.

2. Social disasters are prerequisites for environmental risks and carry a certain threat of damage.

3. The paper considers possible options for social risks, provides examples, revealed their reasons.

Використані джерела

1. Manyakov V. D. Safety of society and man in the modern world / Manyakov V. D. - Polytechnic, 2020 .-- 551 p.
2. Assessment of environmental hazards and risks. Tutorial. / Bokov V.A., Bagrova L.A., Tikhonov A.S., Smirnov V.O. - Simferopol: "SHARE", 2012. - 248 p.

Світлана Германівна Яновська
кандидат психол. наук, доцент,
доцент кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Карзіна,
Харків, Україна

РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОНЛАЙН ВЗАЄМОДІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Соціальна, політична, економічна та екологічна нестабільність сучасного життя породжує різноманітні небезпеки для людини. Сприйняття таких небезпек формує відчуття наявності чи відсутності потенційної загрози. Уявлення про небезпеку розглядається як здатність до виявлення, ідентифікації небезпек і реагування на них за допомогою пізнавальних, емоційних, вольових, мотиваційних характеристик суб'єкта. Саме вони дозволяють своєчасно виявляти сигнали небезпеки та реагувати на них.

Уявлення про небезпеку досліджувались багатьма вітчизняними та зарубіжними психологами [1-8]. Й. Галтунг був переконаний, що уявлення про небезпеку детонується неможливістю задоволення основних потреб людини. З. Фрейд вказував на те, що страхи людини породжують глибинний внутрішній конфлікт, який заважає нормальному пристосуванню до будь-яких ситуацій, формує уявлення про них як про небезпечні. О. І. Захаров вказував, що уявлення про небезпеку залежать від розвитку емоційних та пізнавальних процесів людини і особливостей зв'язку між ними. Т. Н. Султанов визначив, що уявлення про небезпеку впливає на вибір засобів адаптації до зовнішнього світу. Л. В. Матвєєва та Є. В. Лаврова висвітлили

уявлення про небезпеку як джерела, що створює загрозливі ситуації. Д. О. Леонтьєв виділив внутрішній та зовнішній екзистенціальний характери небезпеки. В. І. Коротець розглядав уявлення про небезпеку за рівнем прояву. Т. В. Корнілова виявила ступені негативного впливу небезпеки.

Отже існує достатня кількість досліджень щодо виникнення небезпек й уявлення про них. Проте, на наш погляд, недостатньо дослідженим є напрямок, що пов'язаний з вивченням уявлення про небезпеку у молодих людей. Адже представники даної вікової категорії можуть недооцінювати небезпечні ситуації, що призводить до ризикової поведінки, або, навпаки, переоцінювати небезпеку, що зменшує активність молодої людини, робить її байдужою до себе та оточуючих. Ми вважаємо, що однією з причин вибору таких способів реагування на небезпеку для молодої людини є рівень ситуативної тривожності.

Метою нашої роботи є визначення психологічних особливостей уявлень про небезпеку у студентської молоді з різним рівнем ситуативної тривожності.

У дослідженні особливостей уявлення про небезпеку приймало участь 65 студентів, серед яких 32 юнаки і 33 дівчини віком 18 – 21 років з низькою, середньою та високою ситуативною тривожністю.

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи та методики: тест-опитувальник Спілбергера – Ханіна; методика оцінювання небезпечних ситуацій Л.В. Матвєєвої та Є.В. Лаврової; метод семантичного диференціалу Ч. Осгуда. Процедура дослідження включала в себе два етапи. На першому етапі досліджуваних було розподілено на три групи з низькою (група 1), середньою (група 2) та високою (група 3) ситуативною тривожністю. На другому етапі було визначено психологічні особливості уявлень про небезпеку на основі методики незакінчених речень, оцінювання небезпечних ситуацій та визначення їхніх семантичних характеристик у студентської молоді з різними рівнями тривожності.

За результатами методики Спілбергера-Ханіна показники особистісної тривожності знаходяться в межах норми, що свідчить про помірний рівень тривожності досліджуваних. Ситуативна тривожність виражена низькими (хср=26,3), середніми (хср=37,4) та високими (хср=47) показниками відповідно для трьох груп досліджуваних. Це вказує на те, що вибірка студентів характеризується скоріше більш стійкими індивідуальними характеристиками (наприклад, схильністю до тривоги (ОТ)), але включає ситуативні, реактивні характеристики суб’єктивно пережитих емоцій (СТ).

Для визначення особливостей оцінки досліджуваними себе в небезпечних ситуаціях в трьох групах було застосовано метод семантичного диференціалу. Досліджувані всіх трьох груп доволі низько оцінюють себе в небезпечних ситуаціях. Це може пов’язуватись із суб’єктивними відчуттями самої людини, яка перебувала в загрозливих ситуаціях та особливостями її сприйняття. Значення за фактором «оцінки» для досліджуваних з низькою ситуативною тривожністю виявився дещо вище, аніж у групах із середньою та високою тривожністю. У досліджуваних із низькою ситуативною

тривожністю значення за фактором «сили» вище, ніж у двох інших групах. Досліджувані цієї групи вважають за можливе впливати на небезпечні ситуації, які уявляються як незначна загроза. В групі досліджуваних із високою тривожністю значення за фактором «активності» нижчі, ніж у двох інших групах. Для цієї групи характерна пасивність, повільність у небезпечних ситуаціях.

За методикою оцінювання небезпечних ситуацій Л.В. Матвєєвої та Є.В. Лаврової було визначено уявлення про небезпеку за наступними параметрами: інтенсивність, імовірність, неконтрольованість, глобальність, близькість. Із-поміж них виділено максимальні (7 балів) та мінімальні (1 бал), які переводились у відсоткові вибори тих чи інших небезпечних ситуацій. Відповідно отримані дані аналізувалися в трьох групах.

Найбільш високі бали за параметром «Інтенсивність» отримали твердження про небезпеки соціального характеру. Ці небезпеки пов'язані з воєнним станом, хворобами та смертями близьких, бідністю, зрадами, відрахуванням із закладів вищої освіти (ЗВО). Менша інтенсивність притаманна небезпечним ситуаціям таких типів: мовлення телекомунікації, похід до лікаря, перетворення на жертву пліток, поїздка в метро. Необхідно звернути увагу, що для студентської молоді вище окреслені ситуації не являють сильної загрози. У досліджуваних із середньою та високою ситуативною тривожністю показники за інтенсивністю вищі, аніж у групі з низькою ситуативною тривожністю.

Найбільш ймовірними для досліджуваних студентів є небезпеки, пов’язані із війною, зміною влади, старінням, ходінням темною вулицею, прийняттям відповідальних рішень. Менш ймовірними є відрахування з ЗВО, можливість стати жертвою насилля чи вигнанцем.

Найвищі значення за параметром «неконтрольованості» небезпечних ситуацій отримали твердження про втрату близької людини, власної смерті (що, до речі, свідчить про неможливість уникнути фатальні події), природні катаклізми, війну, старість. Низькі показники отримали небезпечні ситуації, пов'язані з переглядом новин, грою в азартні ігри, запливанням далеко в море, поїздкою з перевищенням швидкості.

За параметром «Глобальність» вищі значення отримали небезпечні ситуації соціального й біологічного характеру: смерть, хвороби, військові конфлікти, природні катаклізми, котрі істотно змінюють їхнє життя та найближче оточення. Низькі показники мають небезпеки перебування в закритому просторі, на значній висоті, перетворення на вигнання.

За параметром «Близькості» студентська молодь частіше обирала твердження про небезпеку війни та зміну влади. Найнижчі значення отримали ситуації міжособистісного та містичного характеру.

Порівняльний аналіз досліджуваних показників визначив наступні значущі відмінності між групами. Так, досліджувані з середнім рівнем ситуативної тривожності небезпечні ситуації уявляють більш інтенсивними, вірогідними, неконтрольованими й такими, що можуть впливати на їхній

соціальний стан (відрахування з ЗВО, перетворення на жертву пліток, зрада) в порівнянні з групою з низькою тривожністю.

Між групами із низькою та високою ситуативною тривожністю існують значущі розбіжності за фактором «оцінки» небезпечних ситуацій, також студенти з високим рівнем тривожності вважають більш інтенсивними небезпеки землетрусу, відрахування з ЗВО, бідності та зради; більш вірогідною небезпеку сварки; більш глобальною - стати непотрібним та жертвою чуток, а найбільш близькою небезпекою – здійснення поганого вчинку.

Студенти з високою тривожністю значуще відрізняються від молодих людей з середнім рівнем за інтенсивністю небезпек зради, відрахування з ЗВО, бідністю та війною; за неконтрольованістю - відчуття непотрібності; за близькістю – відрахування з ЗВО, захворіти та здійснити поганий вчинок.

В результаті дослідження можна зробити наступні висновки.

Для студентської молоді найбільш загрозливими ситуаціями є соціальні небезпеки, далі - фізичні й екзистенційні небезпеки. Найвищі показники загрози для студентів мають ситуації типу «Війна», «Смерті, хвороби близьких людей», «Бідність», «Землетруси», «Власні хвороби».

Студентам із низькою ситуативною тривожністю притаманна вища оцінка власної поведінки, аніж студентам із середнім і високим рівнями ситуативної тривожності. При зустрічі з небезпечними ситуаціями студенти демонструють різні форми реагування: досліджувані з низькою ситуативною тривожністю активізують процеси прийняття рішень, що направлені на самоорганізацію та самоконтроль; із середньою та високою ситуативною тривожністю демонструють емоційні реакції, уникнення та пошук допомоги у близьких людей.

Було встановлено значущі розбіжності між групами з різними рівнями тривожності: за небезпеками соціального («Зради», «Стати жертвою чуток», «Відрахування з вузу», «Бідність», «Війна»), а також фізичного («Землетруси», «Їздити в метро») типів. Близькими та ймовірними виступили ситуації «Відрахування з ЗВО», «Пізнє повернення родичів додому», «Сварки», «Здійснити поганий вчинок».

Перспективою подальшого дослідження може бути уточнення структури уявлень щодо небезпеки за окремими параметрами та складання списку ситуацій, які найчастіше оцінюються як небезпечні.

Використані джерела

1. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез/ А.И. Захаров. Л.: Медицина, 1988. - 244 с.
2. Коротец В.И. Опасность и безопасность в современном мире: философско– культурологический анализ/ В.И. Коротец: Дис. канд. филос. наук. Ростов н/Д., 2003.— 113 с.
3. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться /Д.А. Леонтьев// Моск. психотерап. журн. 2003. № 2. С. 107—119.

4.Матвеева Л. В.. Исследование трансформаций представления об опасности под влиянием СМИ/ Л. В. Матвеева, Е.В. Лаврова//Вестник Московского университета. Серия 14. Психология - 2011. - №4 - с. 66-75.
5.Психология риска и принятия решений: Учебное пособие для вузов / Т. В. Корнилова. — М.: Аспект Пресс, 2003. —. 286 с.
6.Султанов Т.Н. Отношение спортсменов к экстремальным ситуациям/ Т.Н. Султанов // Уч. зап.ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 2. С. 72—76.
7.Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / Зигмунд Фрейд. – СПб., Питер, 2007. - 157 с.
8.Gultung J. Selected Works. – New York – London, 1991–1995.

М.В. Ростріпа
студентка,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ФОРМУВАННЯ ЕМПАТІЙНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Інвалідність у нашому суспільстві розглядається як соціальна недостатність внаслідок обмеження життєдіяльності людини і викликана порушенням здоров'я зі стійким розладом функцій організму, що призводить до необхідності соціального захисту і допомоги.

До недавнього часу як діти, так і дорослі, що мають інвалідність, розглядалися як об’єкти турботи – як своєрідний тягар, що мають нести рідні та близькі інвалідів, держава, суспільство. Даний підхід ґрунтується на медичній моделі інвалідності, що вбачає причини труднощів представників цієї категорії в їх обмежених можливостях. Це, у свою чергу, завдає непоправної шкоди як самим людям з інвалідністю, так і суспільству в цілому, оскільки величезний ресурс перетворюється на важкий тягар. Занижена самооцінка, яка часто властива людям з інвалідністю, високий рівень соматичної уразливості, відсутність мотивації до досягнення та соціальне відчуження у даної категорії осіб відбувається через неадекватне ставлення до них та до їх можливостей, і, таким чином суспільство втрачає значну частину своїх членів.

У той же час, у США та в Європейських країнах побудовано концепцію, яка показує, що складнощі для людей з інвалідністю переважно створюються самим суспільством, котре не передбачає участі цих людей у суспільному житті. Ця концепція інвалідності привертає увагу до життєвої активності зазначеної категорії людей. Надзвичайно важливим у цьому контексті є

входження людини з інвалідністю у освітнє та професійне середовище – її соціальну інклюзію. Зокрема, однією із найважливіших сторін інклюзії є включення дитини у шкільне середовище, де формується підґрунтя для дорослого та самостійного життя.

Разом із тим, однією із проблем процесу інклюзії учнів з інвалідністю у шкільне середовище є складності у спілкуванні та розумінні один з одним дітей з інвалідністю та їх однолітків, а також – з вчителями. Причиною цього є, зокрема нерозвиненість процесу емпатії, але, як показало наше дослідження - емпатичні навички можна розвинути.

Важливим є те, що емпатія педагогів впливає не тільки на розвиток емпатії школярів, а й на їх відповідальність, спілкування між однолітками та успішність розумової діяльності. Досліджувані показали середній рівень емпатії, що є цілком оптимальним як для роботи з учнями, так і для збереження від емоційного вигорання, що є важливим показником успішності на роботі. Досліджувані не відрізнялися розкутістю почуттів і не відносились до особливо чуттєвих осіб, але в цей же час в них хороший самоконтроль, уважні, делікатні, навіть при висловлюванні власної думки, що має неабияке значення при веденні уроків, наприклад, адже у кожного школяра може бути особистий погляд на ту чи іншу проблему. У 50 % респондентів переважає емоційний канал, що свідчить про здатність емпатуючого входити в емоційний резонанс з оточуючими, а саме вміти співпереживати та спілкуватися.

Отже, розвинена педагогічна емпатія (високий рівень педагогічної емпатії), – це стійка активна форма емпатії, основою якої є альтруїстична спрямованість (стійке дієве співчуття). Саме вчитель з розвиненою педагогічною емпатією спроможний проникати у внутрішній світ учня, здатен розуміти його, прогнозувати його поведінку. Цьому сприяє емпатійна причетність, тобто включення емпатійного елемента в цілісну педагогічну дію. Емпатія у професійній діяльності педагога буде не стільки інструментом, використовуваним при вирішенні особистих завдань, скільки основною стратегією діяльності педагога. Він має бути емпатичним не тільки по відношенню до окремих "важких" учнів, емпатія повинна стати його чільною стратегією в спілкуванні з усіма учнями, що, у свою чергу створюватиме хороший соціальний клімат у шкільному колективі та сприятиме розвитку кожного його члена.