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: Життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності»

МАТЕРІАЛИ
XVIII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

13 травня 2022 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 № 8 від 27.06.2022 року)

Сучасні проблеми екологічної психології: Життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності : матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції (13 травня 2022 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2022. – 88 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,
Паламарчук О. М., доктор психологічних наук, професор,
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, 2022

Зміст

Бутенко Н. В. Напрямки реалізації мобільної соціальної роботи в умовах війни 5-7

Вернік О. Л. Психологічна готовність особистості до прийняття рішень в умовах гуманітарної кризи 8-9

Гладких А. О. Феномен співзалежності в практиці роботи сімейного психолога 10-13

Денисенко О. Г. Стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності 14-16

Дідковський С. В. Поняття самовизначення в умовах невизначеності 17-18

Дрозд О. В. Педагогічна толерантність в умовах невизначеності ... 18-20

Дячок О. В. Застосування принципу екологічності в умовах невизначеності середовища 21-23

Завгородня О. В. Інформаційно-психологічна підтримка громадян в умовах невизначеності 24-27

Іванець О. О. Психологічний супровід постраждалих від домашнього насильства у воєнний період 27-31

Кирпенко Т.М. Невизначеність та способи боротьби з нею 31-33

Льовочкіна А. М. Трансформація освітнього середовища у закладах вищої освіти україни в умовах війни 34-36

Майгур К. Л. Робота психолога з вагітними жінками в умовах середовищної невизначеності 36-39

Опанасенко Л. А. Висвітлення соціально-чутливих тем психологами у соціальних мережах в період війни: етичні питання 39-43

Отич Д. Д., Чабан І.С. Особливості взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та толерантності до невизначеності у дорослих 44-47

Павленко О.В. Емоційні стани як фактор прийняття рішень в умовах ситуаційної невизначеності 48-51

Павлова О. Етичні дилеми у роботі з «психосоматичними сім'ями» 52-55

Пітулей В. В. Шляхи подолання стану невизначеності особистості під час війни 56-58

Саранча І. Г. Мотиватори у роботі викладача в сучасних реаліях вищої освіти 58-61

Татаренко О. О. Психологічний супровід сімей, які виховують дітей з особливостями розвитку, в умовах середовищної невизначеності.....62-65

Шпак Д. О. Етичні аспекти психологічного консультування матерів, які виховують дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, в умовах середовищної невизначеності.....66-70

Швалб А.Ю. Параметричний підхід до розвитку показників життєстійкості в умовах затяжної кризи та невизначеності.....70-73

Швалб Ю.М. Досвід і стратегії подолання життєвої катастрофи 74-77

Шайда Н. П., Мухіна В. В., Рухленко Є. С. Ознаки катастрофи особистісного життя сьогодення 77-81

Яновська С. Г., Варава Л.А. До питання суб'єктивної оцінки жадібності в ситуації життєвої невизначеності 82-84

Беліменко М. Соціально-психологічні умови групової протидії булінгу в середніх класах загальноосвітніх шкіл 85-88

Надія Віталіївна Бутенко
доктор філософії з галузі соціальної роботи,
асистент кафедри соціальної роботи,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

НАПРЯМКИ РЕАЛІЗАЦІЇ МОБІЛЬНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Із самого початку російсько-української війни у 2022 році, соціальна робота була змушена трансформуватись під вимоги навколишньої дійсності. Надання соціальних послуг стаціонарно − у кабінетах було спочатку неможливо через невизначеність умов, а потім стало фактично недоцільним, оскільки допомога і підтримка фахівців із соціальної роботи стала затребувана на місцях. Саме з лютого 2022 року почалась стрімке переосмислення мобільності соціальної роботи.

У працях вітчизняних і закордонних вчених мобільна соціальна робота дуже часто ототожнюється з поняттям «вулична соціальна робота» та позначає встановлення контактів із представниками «закритих» груп у звичних для них місцях перебування [2, с. 71]. Найчастіше до так званих «закритих» груп клієнтів соціальної роботи відносили дітей вулиці, безхатченків, людей, які мають алкогольну чи наркотичну залежність, неповнолітніх та молодь, які потенційно можуть мати проблеми з поведінкою − представників тих категорій, які більшу частину свого часу проводять на вулиці і погано вступають в контакт з оточуючими. Основною задачею соціальних працівників при роботі з цими категоріями було встановлення контакту, визначення основних проблем та залучення потенційних клієнтів до співпраці. Об'єднуючи таке тлумачення, виділяли два напрями мобільної (вуличної) соціальної роботи: аутріч – спрямована на залучення клієнтів до закладів, де їм може бути надана допомога та детач – спрямована на роботу в безпосередньо в умовах перебування та життя клієнта [1, с. 29]. В останні роки концепт мобільної роботи почав трансформуватися і поступово включати не лише допомогу представникам неблагополучних верств населення, а й розуміння необхідності прямого залучення соціального

працівника до життєдіяльності усієї громади для вирішення нагальних проблем її жителів або конкретної клієнтської групи.

На нашу думку, насьогодні мобільна соціальна робота – це концепт, згідно з яким соціальні послуги мають надаватися не в кабінетах стаціонарних установ, а при безпосередньому контакті з клієнтом в місцях його перебування. З початку війни більша частина роботи, яку виконують соціальні працівники перемістилася із закладу до клієнта. Одним із перших завдань, які виконувалися, починаючи з лютого місяця, це сприяння в евакуації незахищених верств населення, в першу чергу дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, сімей, де є діти з інвалідністю, малолітні діти або тих, хто перебуває в складних життєвих обставинах. Соціальні працівники перебували на вокзалах, в місцях збору груп, координували списки, допомагали завантажувати транспорт та надавали інформаційну підтримку.

Наступним напрямком мобільної соціальної роботи, яка реалізується в умовах війни – це надання гуманітарної допомоги тим, хто залишився в Києві. Майже щодня фахівці служб разом із волонтерами формують пакунки, які розносять тим клієнтам, які залишилися в Києві, попутно справляючись про їх емоційний стан та справи, намагаючись вирішувати проблеми, які виникають у ситуації невизначеності, таких як пошук ліків або спеціальних батарейок для слухового апарату. Розповсюдження гуманітарної допомоги також поширене у місцях перебування внутрішньо переміщених осіб, які були вимушені покинути свої домівки через воєнні дії. У місцях їх компактного перебування також працюють фахівці, які не лише збирають дані і допомагають відновити документи, а й надають первинні соціально-психологічні консультації та допомагають впоратися із напруженням.

Окремим напрямком мобільної соціальної роботи стала робота на вокзалах та місцях прибування евакуаційних рейсів. Приїжджаючи з територій, де проводяться активні бойові дії, перебуваючи багато годин і днів у дорозі, люди приїжджають у кінцеву точку, не маючи сил зорієнтуватися,

що їм потрібно робити далі. Перше, що вони потребують – це отримати води, їжі та мати, де присісти для того, щоб опанувати свої думки і зрозуміти куди їм рухатися далі. Велику частку допомоги приїжджаючим взяли на себе волонтери – звичайні люди, які добровільно згодилися працювати з людьми, які приїхали в нове місце. Координація новоприбувших, вирішення нагальних питань, розселення, збір даних та надання інформації – це лише невелика частина роботи, яку виконують фахівці, які працюють у пунктах приїзду.

Звичайно відбулася трансформація соціальної роботи з конкретними клієнтськими групами. При наданні соціальних послуг фахівці стикаються із новими умовами: вимушеною зміною місця проживання, необхідністю тривалий час перебувати вдома із неможливістю вільно займатися справами, негативним впливом війни, ризиками виникнення негативних психоемоційних станів – усім цим та багатьма іншими факторами, які потребують ще більшої гнучкості та витривалості. Однак, труднощі з якими стикається соціальна робота слугують лише базою для її подальшого розвитку та удосконалення.

Використані джерела

1. Боделан М. В. Вулична соціальна робота: сутність і специфіка. Наука і освіта. 2016. №1. С. 28-31.
2. Семигіна Т. В. Сучасна соціальна робота. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.

Олексій Леонідович Вернік
кандидат психол. наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ ГУМАНІТАРНОЇ КРИЗИ

Проблема життєвої невизначеності для України на сьогодні є однією з найактуальніших психологічних проблем серед більшості її громадян, які опинилися в ситуації різкого зламу усталеного способу життя, істотної небезпеки для життя і здоров'я у теперішньому, руйнації усіх планів на майбутнє і повного нерозуміння того, що робити далі.

В таких умовах особливої значущості набувають розуміння, вміння, навички і знання, спрямовані на зменшення індивідуальної невизначеності. Серед них одним з перспективних напрямків стає вивчення підходів до прийняття рішення в ситуації життєвої невизначеності, оскільки саме від прийнятого рішення і його реалізації багато в чому залежить можливість і характер змінювання власної життєвої ситуації.

Нами було проаналізовано три групи питань:

- питання, пов'язані з умовами проблемної ситуації, тобто з розумінням психологічного змісту життєвої / гуманітарної кризи і катастрофи;
- питання, пов'язані з рішенням проблемної ситуації життєвої невизначеності, тобто усвідомленням підходів до проблеми прийняття рішення;
- питання, пов'язані з технологіями розвитку / формування психологічних властивостей особистості, які сприятимуть вирішенню нею поставленої проблеми.

Один з боків проблеми прийняття рішення в ситуації життєвої невизначеності полягає в тому, що у значній кількості існуючих підходів відбувається механічне перенесення методів і методик з досить широко дослідженої в останні десятиріччя, особливо в менеджменті, організаційній і

управлінській психології, ситуації прийняття управлінських рішень, з одного боку, а з іншого – з психології праці й професійної діяльності, зокрема в екстремальних ситуаціях. Такий інструментарій виявляється не достатньо ефективним, а іноді просто не працюючим принагідно до ситуації життєвої невизначеності.

Загальна ідея підходу полягає у тому, що основою прийняття людиною рішення в ситуації життєвої невизначеності є особистісне самовизначення по відношенню до конкретної життєвої ситуації, визначення щонайменше власного «місця» і функцій по відношенню до її складових компонентів. Тобто прийняття рішення особистістю завжди: по-перше, є актом суб'єкта, а по-друге, передбачає безпосередню усвідомлену включеність у ситуацію. Істотним тут є те, що застосування усіляких об'єктивних оптимізаційних моделей – частотних чи ймовірнісних, обрання тієї чи іншої копінг-стратегії, сценаріїв, покладання на «волю випадку» тощо, є вторинними після наявності або відсутності самовизначення по відношенню до поточної ситуації.

Відсутність власної визначеності по відношенню до ситуації, в якій людина приймає рішення або робить вибір, часто стає причиною багатьох психологічних проблем, що виникають в ситуації життєвої невизначеності, оскільки це пов'язане із втратою у більшій чи меншій мірі власної суб'єктності.

Важливим для нас у даному підході є те, що особистісне самовизначення є не одноразовим процесом. Людина не визначається «раз і назавжди», вона визначає себе кожного разу по відношенню до ситуації, в якій має приймати рішення. Звідси випливає можливість розвитку здатності до прийняття рішення, а, отже, й потенційна можливість її формування.

Анастасія Гладких,
магістрантка кафедри прикладної психології,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

ФЕНОМЕН СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В ПРАКТИЦІ РОБОТИ СІМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА

Проблема залежностей є однією з найбільш актуальних у сучасному суспільстві, що підтверджується кількістю людей з адиктивною поведінкою. Фахівці в галузі залежностей усе частіше розглядають співзалежність як сімейну проблему. Співзалежність розвивається там, де близька людина узалежнюється від алгоколю, наркотиків, азартних ігор тощо, при цьому при одному залежному члені сім'ї може розвиватися співзалежність декількох осіб.

Вітчизнані вчені (С. Березін, С. Вайсов, С. Кулаков, А. Личко, В. Москаленко) та зарубіжні науковці (М. Бітті, П. Майєр, Д. Піта, Б. Уайнхольд) зауважують на наявність зв'язку між порушеннями функціонування сім'ї та формуванням залежної поведінки: співзалежні особистості мають певні особливості, які виявляються у стані, поведінці та взаємовідносинах з іншими людьми, а саме з їхніми близькими. Сам термін «співзалежність» вживають у зв'язку з хімічними залежностями, а також виділяють й інші проблеми, які можуть викликати співзалежність у близького оточення, такі, як переїдання та недоїдання, ігроманія, інвалідність та деякі види сексуальної поведінки.

На появу феномену співзалежності вплинули різні уявлення про причини виникнення подібного стану. Одні дослідники розглядають співзалежність як адаптивну, психологічну та фізіологічну реакції на обставини, що виникли внаслідок життя з іншою адикцією, інші вважають, що співзалежність – це вроджений, генетично обумовлений стан людської психіки. З точки зору психологічного розвитку, залежні та співзалежні

знаходяться приблизно на одному рівні. Безперечно, це прикордонний організаційний рівень структури особистості з характерними для неї егоцентризмом, імпульсивністю (як здатність контролювати емоції), низькою самооцінкою. Пара залежність-співзалежність утворюються за принципом адитивності (важко уявити пару, яка має автономне «Я» і співзалежне). Існує також поширена патологічна прихильність до об'єкта залежності.

У більшості випадків психолог/сімейний терапевт обробляє два типи запитів на допомогу:

1) запит робить співзалежний, а клієнтом психолога/сімейного психотерапевта стає залежний (співзалежний підводить або направляє на терапію залежного). Такий випадок є нестандартною для психотерапії ситуацією: оскільки не дотримується одна з необхідних умов терапії – визнання клієнтом власного «вкладу» в проблемну ситуацію, що склалася, втім є заперечення наявності самої проблеми;

2) співзалежний сам обирає шлях особистої терапії. Цей варіант є більш перспективним для роботи сімейного психолога.

Якщо у першому випадку психотерапія у принципі неможлива, то у другому у співзалежного клієнта з'являється шанс. З огляду на це, такі клієнти зазвичай погано піддаються психотерапії, оскільки спектр їхніх проблем обумовлений базовим дефектом їхньої психіки. Відсутність самоконтролю, інфантилізм, обмежена сфера інтересів, «злиття» з об'єктом залежності є серйозним викликом для психолога/сімейного психотерапевта.

У роботі сімейного психолога психологічний супровід співзалежних особистостей можна розділити на п'ять основних етапів.

Діагностичний. Він включає в себе: визначення актуального стану на момент початку психотерапевтичної роботи та ступеня співзалежності з використанням психодіагностичних методик; виявлення ситуаційного конфлікту, прояснення сімейної та соціальної ситуації; формування мотивації змін.

Ресурсний. Даний етап передбачає: зміцнення психічних та соматичних процесів, освоєння навичок саморегуляції функціональних станів; активну роботу, спрямовану на створення фізичного, енергетичного, вольового потенціалів та зміцнення клієнтів на психофізіологічному рівні; зниження особистісної та ситуаційної тривожності.

Психотерапевтичний. Розглядається у трьох важливих площинах психологічної допомоги: 1) виявлення конкретних труднощів, зон цілеспрямованого впливу психотерапії, неадекватних форм реагування, поведінкових стереотипів, когнітивно-афективних особливостей; 2) робота з емоціями та почуттями; опрацювання та переосмислення досвіду дитячо-батьківських відносин, травматичних епізодів дитячого та дорослого періодів; робота з негативними емоційними переживаннями, загострення та опрацювання деструктивних та психопатологічних когнітивно-афективних та поведінкових патернів; 3) навчання нової поведінки; використання позитивного минулого досвіду, методик самозвіту і спостереження; встановлення причинно-наслідкових зв’язків порушення інтерперсональних відносин; формування позитивного самоприйняття, усвідомлення та прийняття заперечуваних аспектів Я.

Завершальний. На даному етапі відбувається підбиття підсумків виконаної роботи, рефлексія отриманих у процесі психотерапії змін; орієнтація на майбутнє, позитивна терапія, постановка цілей та визначення стратегії їхнього досягнення, прийняття відповідальності за своє життя; порівняння реального та бажаного результату; використання набутих у психотерапевтичному процесі навичок у реальному житті.

Підтримуючий етап включає: проведення регулярних зустрічей після основного курсу психотерапії з метою стабілізації та підтримки задовільного стану клієнтів та збереження результатів, отриманих у ході психотерапії; підтримку функціональної активності та усвідомленості, продуктивної особистої та соціальної діяльності.

Зважаючи на вищезазначене зауважимо на тому, що робота зі співзалежними клієнтами, як технологія психологічної допомоги, має у своєму розпорядженні великі ресурсні можливості для позитивного впливу на членів сім'ї. Відповідальність і професійність сімейного психолога, а також зацікавленість співзалежних осіб у власних трансформаціях є запорукою успіху у психотерапевтичному процесі.

Використані джерела

1. Бондарчук О.Й. Психологія сім'ї. Харків. 2016. 386 с.
2. Федоренко Р.П. Психологічні особливості перебігу сімейної кризи у молодого подружжя. К., 2019. 291 с.
3. Acock A.C., Bengtson V.L. On the relative influence of mothers and lathers. 2018. № 3. P. 530.
4. Alderson H.L., Semple D.M., Blayney C. Risk of transition to schizophrenia following first admission with substanceinduced psychotic disorder. 2017. Vol. 3. P. 1-8.
5. Szondi L. Podrecznic eksperymentalnej diagnostyki popedow. Warszawa: ERDA. 2017. P. 274.

Олена Григорівна Денисенко
професор, викладач,
Ордена "Знак Пошани" вище професійне училище №75,
смт.Покровське, Дніпропетровської області, Україна

СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ СИТУАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Ситуаційна невизначеність виступає основною формою невизначеності в житті особистості та є невід'ємною умовою її життєдіяльності, яка виявляється на різних рівнях її психічного життя. При цьому, основною формою невизначеності в житті особистості є її життєва ситуація, яка розглядається з позиції взаємодії суб'єкта, що знаходиться на певному етапі свого життя, з усіма умовами здійснення його життєдіяльності, як зовнішніми, так і внутрішніми.

Психологічній структурі ситуаційної невизначеності виділено зовнішній (середовищний) і внутрішній (особистісний) рівні. Серед зовнішніх характеристик невизначеності відзначено топологію середовища у психологічному просторі особистості (структурованість і зв'язність,

визначеність меж, включеність у життєвий досвід та перспективи тощо).

Ситуаційній невизначеності виділено три базові форми особистісної активності: ігнорування (звуження життєвого простору особистості й певне самообмеження життєвої активності), пристосування (основним змістом якого є зміна власного життя відповідно до нових умов) і цілепокладання

(спрямоване на постановку і вирішення задачі на включення нових чинників і умов поточної ситуації у власний життєвий простір з урахуванням життєвих цілей і смислів суб'єкта життєдіяльності). Виявлено, що стратегії життєдіяльності можуть бути неуспішними, або такими, що призводять до депривації суб'єктності та успішними, що призводять до її відновлення та поглиблення.

Відзначено, що успішність стратегії залежить від її релевантності як самій ситуації, так і особистісним характеристикам індивіда, що перебуває у ситуації невизначеності.

Визначено дев'ять типів стратегій поведінки в умовах ситуаційної невизначеності, три з яких вважаються продуктивними, тобто такими, в яких базова форма реагування відповідна певній складовій ситуаційної невизначеності.

Виявлено вікову зростаючу динаміку наявності невизначених ситуацій,; разом з тим не виявлено суттєвих гендерних відмінностей в інтенсивності невизначеності в житті особистості.

Встановлено, що існує зв'язок між мотивацією уникання й обраними стратегіями життєдіяльності, в основі яких ігноруюча реакція.

З'ясовано, що в компонентній структурі осіб з актуальними ситуаціями невизначеності домінують компоненти осмисленості та спрямованості на мету і процес, що може свідчити про те, що саме вказаний ціннісно-смисловий рівень найбільше активується в ситуації невизначеності. При цьому, його складова локус життя, як і інтернальність сімейних стосунків має один з найнижчих рівнів значимих зв'язків. Також, одну з найбільших кількостей значимих зв'язків мають показники мотивації досягнення успіху при інтернальності невдач та відкритості досвіду.

В умовах невизначеної ситуації в процесі життєдіяльності особистості виділено три факторні структури – найбільш потужна пов'язана з невротизацією, сумлінністю, інтернальністю й депресивністю, і актуалізує мотиваційно-ціннісну невизначеність у випадку актуальної цільової стратегії, організаційно-управлінську невизначеність у випадку реагуючої та ігноруючої стратегій. Другий фактор пов'язаний з незадоволеністю життям й відкритістю досвіду, актуалізує реагуючу і цільову стратегії у випадку когнітивно-інформаційної невизначеності. Третій фактор пов'язаний з негативною осмисленістю, заперечуванням і екстравертованістю й притаманний стратегії ігнорування у ситуації мотиваційно-ціннісної

невизначеності та, частково, цілепокладальній стратегії у випадку когнітивно-інформаційного рівня невизначеності.

Визначено психологічну структуру особистісно-ситуаційних стратегій життєдіяльності особистості в умовах невизначеної життєвої ситуації залежно від локалізації чинника невизначеності та орієнтування на власну суб'єктність; запропоновано розглядати ситуаційну невизначеність як умову організації особистістю власного життєвого простору в процесі її життєдіяльності; поглиблено розуміння психологічної структури невизначеності в життєвій ситуації через виділення її компонентів; показано, що організація життєдіяльності особистості в умовах ситуаційної невизначеності актуалізується по різному в різних сферах її соціальної активності, залежно від ступеня інтенсивності самої невизначеності в уявленні та значущості відповідної сфери в її життєдіяльності; доведено, що на спосіб організації життєдіяльності певним чином впливають особистісні характеристики, рівень суб'єктивного контролю, ціннісно-смислова сфера, загальний рівень задоволеності життям, мотивація уникання й досягнення успіху.

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

ПОНЯТТЯ САМОВИЗНАЧЕННЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Проблема невизначеності у житті особистості виникає в умовах ускладнення позиційних і рольових структур соціальної взаємодії.

Вирішення задачі відновлення визначеності життєвої ситуації вимагає від особистості технічного відношення до себе, та проведення відповідної роботи самовизначення.

Робота з подолання невизначеності включає наступну послідовність операцій і процедур. Спочатку проводиться аналіз проблемної ситуації, схематизація та проблематизація схеми позиційної взаємодії, що лежить у її підгрунті. Потім здійснюється конструювання нової функціонально-позиційної схеми та її використання у якості засобу позиціонування в ситуації соціальної взаємодії.

Проведення роботи з формування визначеності передбачає наявність методу системної організації мислення та діяльності [1]. Володіння методом дозволяє своєчасно помічати виникнення ситуації невизначеності та організовувати виконання робіт з її перебудови на зрозумілу та керовану.

У зв'язку з цим робота з невизначеністю включає два етапи. На першому етапі відбувається самовизначення у методі. На другому етапі здійснюється використання методу для розробки нової функціонально-позиційної структури та її реалізація у ситуації взаємодії. В методологічній літературі другий етап отримав назву "позиціонування" [2].

Розуміння сенсу і змісту роботи самовизначення, та здатність самостійно здійснювати її, дозволяє особистості відчувати себе спокійно, та впевнено діяти у ситуації будь-якого рівня невизначеності.

Перспективи використання поняття про самовизначення знаходяться в площині фахової підготовки психологів, соціальних працівників та

соціальних педагогів, що працюють з особами, які опинились в складних соціо-культурних умовах та не усвідомлюють того, що відбувається, та як їм будувати своє життя далі.

Література

1.Щедровицкий Г.П. Психология и методология / Из ахива Г.П.Щедровицкого. Том 2. Выпуск 1. - М: Путь, 2004. - 368 с.
2.Щедровицкий П.Г. Лекция о самоопределении. - Електронний ресурс. – Режим доступу - http://www.shpc.ru >archive >second

---

Олена Володимирівна Дрозд
кандидат пед. наук,
Доцент кафедри прикладної психології,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

ПЕДАГОГІЧНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Толерантність – це важливе соціальне явище, появу якого зумовили соціально-економічні та політичні відносини, – це різновид стосунків між різними соціальними групами, що сприяє вирішенню проблеми розвитку міжособистісних і міжнаціональних взаємин. Соціологія трактує толерантність як милостивість, делікатність, прихильність до людей, незалежно від того, якої вони раси, національності, який мають колір волосся, шкіри чи форму носа.

Так, І. Крейн зосереджує увагу на «Універсальності Толерантності Мислення», яка у її вищому вияві інсайту реалізується у різних екстремальних ситуаціях (стихійні лиха, нещасні випадки, «зухвалі» втечі, викрадення, врятування тощо), а також у великих наукових відкриттях і поетичних шедеврах. Дж. Салліван і Дж. Маркус дають таке визначення: толерантність означає прийняття згоди про «правила гри» та бажання застосовувати їх до всіх учасників однаковою мірою.

Аналізуючи толерантність із соціальної точки зору, можемо констатувати, що основними її складниками є такі інтегративні характеристики особистості, як терпимість, комунікативність, емоційна стабільність, соціальна активність, високий рівень культури й освіти. У психологічній площині компонентами толерантності виступають емпатія, комунікативна толерантність, прийняття себе та прийняття інших. На думку А. Маслоу, за своїм змістом дуже близькими є поняття повністю здорової людської особистості, яка самоактуалізується, адже людина, яка здатна імпровізувати, може впевнено дивитися в завтра, розраховуючи на свою спроможність діяти в ситуації, яка раніше не виникала (толерантність до невизначеності).

Щодо згаданих вище моральних дилем Д. Хейд висловлює такі міркування: важливо звертати увагу на умови та відносність кожної ситуації, через що розгляд проблеми ізольовано від суб'єктів взаємодії буде вважатися помилкою. Далі Д. Хейд наполягає на тому, що «толерантність потребує переходу від імперсонального судження відносно дій до персонально обґрунтованого судження стосовно агента. Тобто, з імперсональної точки зору вчинок або вірування може видаватися зовсім неправильним, тоді як із персональної може трактуватися як зрозумілий через його мотиви чи обраний суб'єктом шлях». На основі цього стає цілком зрозумілим авторський підхід: «байдуже, що п'яниця, аби був хорошою людиною».

Підсумовуючи викладене, можна узагальнити, що толерантність – це складна й багатоаспектна проблема. Її розглядають як внутрішню суперечність між особистісною автономією та моральною нормативністю, як важливий складник інтелігентності, що не дозволяє відмінностям переростати в конфлікти, і у кожному із запропонованих визначень відображено головну сутність толерантності: поважати права інших бути такими, які вони є, та не допускати заподіяння їм шкоди.

Педагогічна толерантність – це терпимість до власних дітей, учнів, уміння зрозуміти і пробачити їхню недосконалість, недалекоглядність,

недосвідченість. У межах нашого дослідження під педагогічною толерантністю розуміється інтегративна якість особистості педагога, яка забезпечує його здатність установлювати гуманні, діалогічні відносини з усіма учасниками педагогічного процесу, які суттєво відрізняються від нього за певними характеристиками. Таким чином, толерантність як професійна якість педагога зумовлена такими основними параметрами: розумінням індивідуальних особливостей партнера по спілкуванню; умінням почути іншу людину та зрозуміти її; терпимістю до рис характеру та поведінки людей, сформованістю засобів саморегуляції в ситуаціях фрустрації. Шукаючи шляхи вирішення проблем формування толерантності, вчені одностайно дійшли висновку, що загальна педагогіка не спроможна вирішити весь спектр виховних завдань із цього питання. Так і поступово виникла необхідність виокремлення й утвердження нової галузі в педагогічній науці – педагогіки толерантності.

Педагогіка толерантності виховує й розвиває такі риси та вміння людини:

– чутливість до змін і сприяння їм;

– спокійне сприймання невизначеності;

– критичність мислення та відповідальність щодо вибору;

– бажання творчості в усьому;

– самостійність у визначенні й розв’язанні проблем;

– усвідомлення себе як частини громади, країни, навколишнього світу.

Таким чином, до основних положень толерантності уналежнимо такі: формування толерантного простору; терпимість до невизначеності; культуру спілкування як осягнення іншого в діалозі, як взаєморозуміння, взаємоповагу, співучасть і співпереживання, почуття партнерства; синергетичне мислення, що дозволяє приймати широкий спектр особистісних якостей, індивідуальних і етнічних проявів людини; особистісно-орієнтований підхід, основою якого є суб’єкт-суб’єктні відносини.

Ольга Володимирівна Дячок
кандидат психол. наук,
молодший науковий співробітник,
Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України,
Київ, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПУ ЕКОЛОГІЧНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СЕРЕДОВИЩА

Складні умови життя суспільства зумовлюють особливості життєдіяльності людей. Так, вже кілька років поспіль увесь світ намагається подолати небезпеку, що спричинена вірусом COVID-19. Це вплинуло на усі сфери життя суспільства, зокрема, і на сферу освіти. Відбулося запровадження дистанційної форми навчання, яка до цього часу використовується у багатьох ЗВО, а школи переходять від очної до дистанційної форм, залежно від епідеміологічної ситуації. Окрім того, зрозумілим є негативний вплив на життя людей, що спричинений повномасштабним військовим вторгненням Росії на територію України. Таким чином, сучасне українське суспільство перебуває не лише у складних соціально-економічних умовах, але й психологічних, оскільки, підривається базова людська потреба – потреба у безпеці. У результаті, проблема невизначеності середовища, на наш погляд, стає реальністю нашого існування та має вагомий вплив, часто негативний, на життєдіяльність та морально-психологічний стан людей.

У зв’язку з вище зазначеною ситуацією, відбуваються зміни у всіх сферах життя людини, у тому числі й у системі «людина – довкілля», де основоположним принципом, котрого потрібно дотримуватися, є принцип екологічності, що відображає таку взаємодію у системі «людина – довкілля», коли індивід підтримує, розвиває і створює елементи середовища які, у свою чергу, сприяють існуванню та розвитку індивіда. Отже, постає проблема застосування принципу екологічності в умовах невизначеності.

М. Дудіна зазначає, що проблема невизначеності середовища постає у педагогічній системі та спричинює потребу перегляду цілей, процесу та

результату освіти. Стан невизначеності змінює позиції «вчитель – учень», «викладач – студент», спонукає до переходу від «суб'єкт – об'єктних» відносин до «суб'єкт – суб'єктних». Як наслідок, вчителі або викладачі орієнтують у проблемах навчального курсу, мотивують до самосійного навчання та пошуку творчих способів застосування знань [1].

О. Кочєулова вказує на той факт, що невизначеність зовнішнього світу (економічна, політична, соціальна) та внутрішнього світу (ціннісно-смислова, мотиваційно-потребнісна, екзистенційна) стають характеристикою життєдіяльності людини. На думку дослідниці, однією з основних причин невизначеності середовища є збільшення об'єму інформації у соціокультурному просторі, що не має структурно-змістовного логічного зв'язку [2].

Загалом, проблема невизначеності середовища посилює негативні тенденції у суспільстві. Тривога, паніка, зневіра у власних силах відсутність впевненості у завтрашньому дні стають звичними для сучасних людей. На наш погляд, екологічний спосіб життя, формування та розвиток життєвого середовища – є одним із можливих шляхів подолання людиною перерахованих негативних тенденцій.

М. Ельпідіфоров, А. Мінченков вказують, що екологічним є те, що дозволяє у конкретних обставинах місця та часу, у певних природніх, соціальних, культурних та матеріальних умовах забезпечити максимальну якість життя як конкретного індивіда, так і суспільства. Таким чином, екологічними є така поведінка та діяльність, які сприяють життю, здоров’ю, благополуччю, забезпечують стабільність та постійність. Автори зазначають, що екологічність об’єднує дві сторони людського буття: природність (індивідуальність) та соціальність (суспільну обумовленість). Від неекологічної поведінки, у першу чергу, страждає сам індивід [5].

Стан життєвого середовища людини та суспільства залежить від рівня розвитку еколого-орієнтованої свідомості та екологічної культури, що існують у суспільстві. Розвиток життєвого середовища залежить від

формування еколого-орієнтованої свідомості суб'єктів цього середовища. В той же час, для формування еколого-орієнтованої свідомості потрібне відповідне середовище. Таким чином, постає необхідність створення такого освітнього середовища, яке б стало основою й чинником формування еколого-орієнтованої свідомості [3; 4].

Враховуючи вище зазначені положення, маємо на меті продовжувати здійснення теоретичної та практичної роботи у визначеному напрямку. Кінцевим результатом наукових пошуків має стати визначення стратегій та побудова моделі життєдіяльності людини в умовах невизначеності. У свою чергу, така модель має допомогти людині у складних соціально-економічних умовах та ситуації невизначеності зберегти або відновити власне психічне здоров'я, здійснювати дії щодо формування та розвитку елементів життєвого середовища, що, у свою чергу, сприятиме благополуччю не лише суб'єкта діяльності, але і суспільства в цілому.

Список використаних джерел:

1. Дудина М. Н. Феномен неопределенности: психолого-педагогический аспект. Человек в условиях неопределенности : сб. науч. трудов, Т. 2. Самара : Самар. гос. техн. ун-т, 2018. С. 23–30.
2. Кочеулова О. А. Преодоление неопределенности внешнего и внутреннего миров человека. Человек в условиях неопределенности : сб. науч. трудов, Т. 2. Самара : Самар. гос. техн. ун-т, 2018. С. 30–33.
3. Льовочкіна А. М. Принципи позитивності, конструктивності та екологічності як базові принципи екологічної психології. Актуальні проблеми психології. Т. 7, № 24. С. 160–166.
4. Льовочкіна А. М. Психологія розвитку екологічної культури: монографія. Київ. : ВПЦ «Київський університет», 2011. 383 с.
5. Минченков А. В., Елпидифоров Н. Б. Методы структурной психосоматики. СПб.: Издательский дом «ЮВЕНТА»; М: Институт общегуманитарных исследований, 2001. 409 с.

Олена Василівна Завгородня
доктор психол. наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка,
Київ, Україна

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ГРОМАДЯН В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Використання інформації як засобу психологічної підтримки людей в умовах значної середовищної невизначеності, зумовленої неочікуваними природними чи соціальними подіями загрозливого характеру, набуває особливого значення. Невизначеність розглядається як брак інформації та знань для прийняття рішень, як продукт непередбачуваності, турбулентності довкілля, динамічності змін, як результат нашарування складного, нестабільного оточення особи, її внутрішніх проблем та її заплутаних взаємин з оточенням.

Можна виокремити такі сфери невизначеності: макросередовищна невизначеність, включаючи політичні, економічні, соціальні умови, в яких живе людина; мікросоціальна турбулентність, невизначеність взаємин особи з близьким оточенням та його нестабільність; когнітивна невизначеність, пов'язана із неефективністю старих патернів мислення особи в умовах стрімких змін, діяльнісно-поведінкова невизначеність, пов'язана із зміною/втратою ресурсів та звичних можливостей особи.

Характер, сфера та ступінь невизначеності впливатимуть на здатність особи планувати своє життя, діяльність, ставити цілі та здійснювати важливі вибори. Ступінь невизначеності довкілля залежить від його складності, швидкості змін, їх спрямованості (негативної, позитивної). Невизначеність можна розглядати бінарно. Або навколишнє середовище визначене і, отже, може бути легко передбачуваним, або воно невизначене, і тому його надзвичайно важко передбачити. Але насправді існує континуум від низької невизначеності до високої невизначеності,

Низька невизначеність: середовище нескладне, його зміни незначні; в таких обставинах легко передбачити майбутнє, можливі сценарії, ймовірність кожного сценарію.

Помірна невизначеність поєднує у собі високу складність та низьку динамічність або низьку складність та високу динамічність.

Висока невизначеність: у цій ситуації середовище дуже складне і динамічне, а взаємозв'язки між компонентами середовища та особою заплутані. Високий рівень невизначеності змінних середовища робить практично неможливим прогнозування майбутнього, ускладнює прийняття обґрунтованих життєвих рішень.

Невизначеність може бути різною в залежності від спрямованості змін: збудливою цікавою у сфері мистецтва, розваг (в світі кіно, ігор тощо), у ситуаціях з ймовірними варіантами позитивних подій, терпимою у контрольованій обстановці, де ймовірні втрати, програші незначні, дискомфортною у ситуаціях із ймовірними негативними наслідками, нестерпною в загрозливих умовах.

Зокрема, в ході загрозливих подій спостерігаються посилені реакції на стрес з тривалими негативними наслідками для фізичного і психічного здоров'я. Сумнівні неперевірені повідомлення можуть бути джерелом додаткового стресу, викликати об’єктивно неадекватні емоційні реакції, почуття жаху, гніву, підозри тощо, спотворюючи мислення реципієнтів. В цих умовах особливого значення набуває доступність надійних інформаційних джерел, можливість адекватно оцінювати ризики, а також коректна інформаційно-психологічна підтримка людей.

Функцію психологічної підтримки може здійснювати конструктивний вплив інформації. Конструктивність/деструктивність інформаційно-психологічного впливу тісно пов’язана із системою переконань, ідеологією, професійними завданнями виробників інформації, зовнішніми і внутрішніми вимогами до продукції, очікуваннями щодо її сприйняття аудиторією, зі стилем спілкування з аудиторією та ставленням до неї.

Інтегративну модель інформаційно-психологічної підтримки вибудовуємо з урахуванням можливостей та дієвості різних психологічних підходів. Зокрема, з позицій психодинамічного напрямку інформаційно-психологічна підтримка має бути спрямована на громадську рефлексію актуальних спільних переживань, страждань, гніву, а також почуттів, які пов'язані з минулими подіями та переносяться в сьогодення, на усвідомлення неконструктивних сценаріїв минулого, повторюваних помилок як причин втрати життєвих шансів. Реципієнт сприймає інформацію відповідно до потреб, мотивів, настановлень, упереджень, які сформувались раніше, що виявляється в неусвідомлюваних емоційних реакціях на інформацію, у зайнятті щодо отриманого повідомлення позиції з різним рівнем довіри/критики, в прийнятті або відторгненні інформації. З позицій когнітивно-поведінкового підходу інформаційно-психологічна підтримка має бути спрямована на рефлексію та ревізію ірраціональних настановлень та переконань щодо себе (своєї групи), спільної загрози, на розширення діапазону міркувань та можливих дій, переоцінку, корекцію, відмову від неефективних когнітивних та поведінкових стратегій (неадекватних актуальним викликам), виявлення можливостей креативного й гнучкого подолання актуальних труднощів сьогодення.

Феноменологічний підхід зосереджує увагу на ціннісно-смислових аспектах інформаційно-психологічного впливу та взаємодії виробників інформації з цільовою аудиторією. Зокрема, явища смислового дефіциту, внутрішньої спустошеності виробників інформації, їх презирливого, байдужого або чисто інструментального ставлення до реципієнтів зумовлюють зростання деструктивності інформаційно-психологічного впливу. Професійне здоров'я ініціаторів, суб'єктів інформаційної сфери вимагає не лише їх власного самовдосконалення, а й передбачає оздоровлення суспільства, його орієнтацію на цінності гідності, свободи, правди.

За відсутності інформації – будь то через те, що інформація невідома посадовим особам або тому, що вона неефективно передана, – невизначеність може призвести до неадекватного завищення/заниження оцінки ризику й загрози. Заниження небезпечне для життя, а завищення - призводить до стрімкого зростання тривоги, страху, панічних дій. Важливо, щоб інформація про шляхи убезпечення мирного населення, захист здоров'я, життя спільноти та окремої людини передавалася об’єктивно з опорою на авторитетні джерела.

Ольга Іванець,
магістрантка кафедри прикладної психології,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Насильство спіткає людство усюди: війни, дискримінація, гендерна нерівність, стереотипність мислення, злочинність, революції тощо. Можна переїхати в іншу країну, уникати місць та людей, які чинять насильство, однак деяким людям сховатися ніде: небезпека їх може чекати і вдома. Проблема домашнього насильства стосується як окремої особистості, так і суспільства у цілому. Згідно з даними Міністерства внутрішніх справ України у 2021-му році (326 000 звернень) до поліції про домашнє насильство заявили на 56% більше громадян, ніж у 2020-му році (209 000 звернень). З початком війни статистичних даних щодо випадків домашнього насильства наразі не опрелюдено, однак соціальні служби зауважують на той факт, що дане негативне соціальне явище не зникло.

У Законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» відповідно до ст. 1 домашнім насильством визнаються діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи у межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь.

За даними статистики, у довоєнний період в Україні понад 3 мільйони дітей спостерігали за актами насильства у сім'ї або були їхніми безпосередніми учасниками, а майже 70% жінок піддавалися різним формам принижень та знущань, і більшість з них мовчали про це. Наведені дані говорять про глобальну та актуальну проблему домашнього насильства, важливість формування нульової толерантності, нетерпиме ставлення до будь-яких проявів насильства, захист прав та інтересів людини, постраждалих від домашнього насильства.

Психологи-практики зауважують, що в умовах війни домашнє насильство переживається ще з більш виразною гамою негативних переживань, що мають довшу за часовими характеристиками дію та глибший рівень травматизації особистості. У таких людей є ворог серед своїх, а не тільки ворог, породжений війною. Сьогодні від домашнього насильства потерпають, передусім ті, в кого сформоване почуття низької самоцінності, провини та сорому, ті, хто вважає, що нічого не вартий, не має поваги до себе, не має віри у власні сили, втратив почуття безпеки і впевненості у собі. Зазвичай такі члени сім’ї відчувають злість і образу на всіх людей взагалі, не бачать виходу з такої ситуації. Вони глибоко проживають власну провину і бачать світ ворожим і немислимим для себе.

В умовах мирного життя і в умовах війни, особистість, яка потерпає від домашнього насилля, дуже часто не враховує свої потреби, не бореться за свої права, не може попросити допомоги, навіть коли вона її реально може отримати. Вона очікує невдач і несе відповідальність за все, незалежно від того, чи мала вона на це вплив чи ні. Для неї найбільше значення має точка зору інших людей, особливо зловмисника.

Ймовірність проявів посттравматичного стресового розладу у постраждалих від домашнього насильства досить висока. Джудіт Герман, досліджуючи посттравматичні стресові розлади та психологічні наслідки насильства в сім'ї, жертв зґвалтувань, політичного терору та учасників бойових дій, зазначала, що дослідження психологічних травм повинні постійно протистояти тенденції до дискредитації жертви або перетворення її на невидимку. У цій царині завжди вирували суперечки з приводу того, чи посттравматичні клієнти мають право на турботу і повагу, чи заслуговують на зневагу; чи справді вони страждають, чи, можливо, симулюють; чи правда те, що вони розповідають, чи брехня, і якщо брехня, то чи породжена вона уявою, чи зумисно сфабрикована [1].

Зважаючи на вищезазначене, психолог, виконуючи свої функціональні обов'язки, має бути особливо тактовним і делікатним у взаємодії з постраждалими від домашнього насильства і дотримуватися у своїй професійній діяльності одного із основоположних документів, а саме Етичного кодексу психолога. Аналізуючи етичні норми у взаємовідносинах з клієнтом та етичні принципи роботи, варто звернути увагу на наступні важливі моменти:

1) при роботі з людиною, яка зазнала домашнього насильства, важливо пам’ятати про неможливість взаємодії психолога (одного і того ж) з постраждалою/им та кривдником/цею за винятком ситуацій, коли це безпечно і обидві сторони погоджуються на роботу з фахівцем;

2) якщо у процесі психологічного консультування стає відомо про домашнє насильство стосовно неповнолітньої дитини, яке загрожує її життю,

то принципи приватності та конфіденційності втрачають свою чинність і фахівець має повідомити у відповідні інстанції про небезпеку;

3) враховуючи принцип самовизначення, психолог не повинен надавати поради постраждалій особі, навіть не зважаючи на свій професіоналізм та життєвий досвід і війна не відміняє цього. Людина, яка звернулася за допомогою, сама приймає рішення і несе відповідальність за власні дії, навіть якщо вони суперечать життєвим переконанням фахівця. Перш за все, спеціаліст допомагає клієнту зрозуміти свої проблеми та надає підтримку в подоланні складних життєвих ситуацій;

4) неприпустимим у роботі психолога є також ведення подвійних стосунків, тобто встановлення з клієнтом будь-яких інших відносин, окрім професійних. Конфлікт інтересів може впливати та перешкоджати ефективному здійсненню психологічної допомоги членам сімей, які постраждали від домашнього насильства;

5) у разі якщо психолог відчуває деякі ускладнення у роботі з людьми, що зазнали домашнього насильства, то може перенаправити до більш досвідченого колеги або вузькопрофільного спеціаліста (якщо є ймовірність скоєння самогубства постраждалої особи або вбивства кривдника/-ці) [2].

Під час психологічного супроводу членів сімей, які зазнали домашнього насильства, у воєнний період, важливо застосовувати комплексний підхід: за можливості, поєднавши між собою індивідуальну та групову консультацію / терапію, або впровадити групу взаємодопомоги, обов'язково враховуючи складність випадку, тип та частоту насильства, відносини кривдника/-ці та постраждалої особи, вікові особливості, особистість постраждалих тощо. Сьогодні така робота може здійснюватися і в онлайн умовах, з використанням сучасних інформаційних технологій.

Отже, домашнє насильство – це складна, багатоаспектна проблема суспільства, яка в умовах воєнних дій набуває особливої гостроти. Проблема насильства не повинна замовчуватися та називатися «справою сім'ї» або «звичною сімейною сваркою», «міжособистісним непорозумінням» і

відкладатися до мирних часів. Домашнє насильство – це злочин і усвідомлення цього формує нульову толерантність та нетерпиме ставлення до цього явища. Робота психолога, який здійснює психологічний супровід членів сімей, які постраждали від домашнього насильства, дуже відповідальна та потребує професійності, відповідного рівня знань та освіти, дотримання фахівцем етичних засад професійної діяльності.

Використані джерела

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства - від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.
2. Етичний кодекс психолога. Режим доступу: https://www.npa-ua.org/ethics .
3. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству». Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text .

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

НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ТА СПОСОБИ БОРОТЬБИ З НЕЮ

Незважаючи на великий обсяг наукових досліджень щодо невизначеності психологів та інших суспільствознавців, цей термін часто або не був чітко визначений, або був визначений у різні й часто непослідовні способи. У тлумачних словниках поняття **«невизначеність»** трактується:

•як стан переконання, коли людина не цілком переконана, коли вона не впевнена

•ступінь, у якому не накладається жодних обмежень на можливі вибори, наявні, чи можливі наслідки ситуації

•невизначене положення.

Крім того, ми згодні з тим, що невизначеність можна розуміти як об’єктивно, тобто фактичний стан знань (чи ні) про точність прогнозів того, що станеться, що зазвичай виражається в імовірнісних термінах, так і суб’єктивно, як когнітивні та афективні реакції. Дослідник Джером Каган визначив невизначеність як попереджений «афективний» або психологічний стан, що виникає через нездатність передбачити майбутнє або несумісність між двома ідеями, ідеєю та досвідом чи ідеєю та поведінкою. Каган включав необхідність вирішення невизначеності як одного з чотирьох основних мотивів, що керують поведінкою людини, включаючи чуттєве задоволення, розв’язання гніву та ворожості та досягнення майстерності.

В рамках психологічних робіт вчені визначили характеристики невизначених ситуацій, найбільш поширеними і значущими з яких є новизна, непослідовність, складність (С. Баднер); множинність можливостей, виборів і рішень; непередбачуваність - неможливість прогнозування розвитку, невідома ймовірність події; неконтрольованість - суб'єктивна нездатність контролювати розвиток подій, протистояти несподіваним, прогнозувати їх. Поряд з когнітивними аспектами (інтерпретація суб'єктом зовнішнього середовища) вивчається емоційна реакція на невизначеність (в залежності від ситуаційних контекстів). Показано залежність реакції на невизначеність від змісту ситуації, а також від інтерпретації її характеристик суб'єктом.

З практичної точки зору, люди щоденно борються з невизначеністю у своєму повсякденному житті. Невизначеність може призвести до неоптимального прийняття рішень, негативного впливу, погіршення самопочуття та психопатології. Здатність регулювати емоційні реакції все більше визнається важливим фактором у психології здоров’я. У різних дослідженнях було досліджено кілька психічних і психосоціальних наслідків щодо невизначеності. Найбільш часто досліджуваними психічними та психосоціальними наслідками, що виникали в ситуації невизначеності були депресія (23%), тривога (19%), психологічний дистрес (15%),

посттравматичний стресовий стрес (10%) і стрес (10%). Невизначеність викликає занепокоєння у всіх, але не всі страждають в однаковому масштабі.

У подоланні ситуацій невизначеності людиною задіяні різні психічні процеси та стани: мислення, уява, пам'ять, емоції, а також ціннісно-смислові структури особистості. Індивід вдається до побудови перспективи, що базується на попередньому досвіді.

Люди мають різні способи боротьби з невизначеністю. Розуміння того, як і чому ми підходимо до невизначених ситуацій або відвертаємось від них, має вирішальне значення для продуктивного управління нашими реакціями на них. Людям, які хотіли б покращити те, як вони справляються з невизначеністю, корисно наступне:

• Визначити непродуктивне занепокоєння

• Зберігайте баланс у своєму житті, розвивати уважність

• Потренуйтеся визначити, чи є ваше занепокоєння «справжньою проблемою» чи «гіпотетичним занепокоєнням».

• Потренуйтеся відкладати свої турботи.

• Говоріть із собою зі співчуттям.

• Прийміть те, що не можете контролювати.

• Навчіться приймати невизначеність — це ключовий інгредієнт для розвитку мудрості

Коли ми приймаємо рішення мудро, ми можемо полегшити свій страждання, зупинившись, щоб оцінити, що робимо все, що в наших силах, у тривожно невизначених обставинах. Насправді світ, у якому ми живемо, є невизначеним місцем. Немає жодних гарантій, навіть якщо ми створюємо заходи безпеки, щоб зменшити ризик або звикнути до невизначеності, яка є частиною життя.

Антоніна Михайлівна Льовочкіна
доктор психол. наук, доцент,
професор кафедри соціальної роботи,
КНУ імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Варто зазначити, що зміни освітнього середовища розпочалися в Україні ще у 2020 році, коли у світі загалом, та в Україні зокрема, стала розповсюджуватися пандемія COVID-19. У зв'язку із тяжкими наслідками захворювання та високою заразністю, навчальні заклади вимушені були перейти на дистанційне навчання, а саме - працювати через Інтернет – on line. У той час, коли пандемія вже йшла на спад, 24 лютого 2022 року, Росія здійснила повномасштабне вторгнення на територію України.

Отже, навчання в аудиторіях закладів освіти стало неможливим на невизначений час. Загалом на території України відбулися наступні зміни, що вимусили кардинально змінювати її освітній простір, а саме:

1. Зруйновані навчальні заклади.
2. Зруйновно власне житло та гуртожитки.
3. Втрачено навчальне приладдя: компютери, телефони, планшети та інші гаджети.
4. Втрачено конспекти, підручники, креслення, малюнки та інші паперові матеріали.
5. Почалася міграція як внутрішня (у межах України), так і зовнішня (за кордонн).
6. Значна частина студентів, окрім продовження навчання в Українських ЗВО, почали навчатися у – закордонних.
7. Злом навчального процесу стали: повітряні тривоги, бомбардування, перебування у бомбосховищах, робота під звуки ППО.
8. Життя у віддаленні від родини.

9. Вступ студентів та викладачів до лав ЗСУ, територіальної оборони та нацгвардії.
10. Втрата родичів та друзів.

Саме це стало найбільш катастрофічним та таким, що стане травмою усього подальшого життя.Задля можливості проводити навчальний процес, потрібно не тільки враховувати вищезазначені зміни, але й – за можливості, їх коригувати. Разом із цим, важливо також зазначити один важливий момент – досвід життя в умовах карантину, запровадженого під час пандемії COVID-19, сприяв створенню навичок роботи в режимі “on-line”, що у свою чергу, значно полегшило створенню навчального середовища під час війни, адже онлайн режим створює можливості роботи у складних умовах: на віддаленні від навчального закладу, за кордоном, та, навіть, за наявності Інтернету - у бомбосховищі. Але, не дивлячись на це, навчання у ВНЗ України значно ускладнено та на сьогодні є обтяжливим і стресогенним як для студентів, так і для викладачів.Так, звичайний часовий обсяг роботи на парах у режимі онлайн, є занадто тривалим. Навіть з міркувань психогігієни та фізичного здоров’я, перебування в Інтернеті має бути не довшим, ніж 40 хвилин, потім потрібно робити перерву. Потрібно скоротити також тривалість академічної години, а щоб зберегти ефективність навчального процесу, необхідно надіслати студентами на поштові скриньки тексти лекцій, слайди, відео, або посилання на них, а також підручники та посібники або доступні посилання на них, що відкриваються безкоштовно. Тут необхідно додати, що російські наукові джерела, котрі видано після 2014 року усуваються із нашого вжитку. На інші - можна посилатися тільки якщо немає аналогічних українських або іноземних досліджень.Крім того, виступи на семінарських заняттях .можна замінити на виконання тестових завдань та написання есе. При цьому, задля підвищення якості навчання, та активізації студентів, семінарські заняття варто проводити у формі обговорення, а не доповідей окремих студентів.Також потрібно змінити саму структуру проведення лекцій та семінарів, які мають складатися із трьох частин, котрі умовно можна назвати

так: - стабілізація емоцій та налаштування на позитиві співпрацю; - науково-інформаційна частина- обговорення предмету навчальної дисципліни;- мотиваційна – накреслення проекту майбутнього відновлення та розвитку України, власної громади, свого міста чи села, свого життєвого простору. І, нарешті, освітні структури вже сьогодні мають створювати та втілювати проекти нової Європейської школи – школи, орієнтованої на високі цілі і справжні цінності.

Катерина Майгур,
магістрантка кафедри прикладної психології,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

РОБОТА ПСИХОЛОГА З ВАГІТНИМИ ЖІНКАМИ В УМОВАХ СЕРЕДОВИЩНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Війна змінила життя українців, впливаючи на всі сфери життєдіяльності. Сьогодні лиха війни гостро відчувають в усіх куточках України усі громадяни, однак особливо чутливо та трепетно сприймають реальність вагітні жінки.

Вагітність – це унікальне явище та особливий період життя, що позначається трансформацією цінностей жінки, змінами її уявлень про себе та оточуючий світ, зрушеннями поведінкових патернів. Окрім суто фізіологічної обтяженості, на шляху сучасної жінки до материнства дуже часто стоїть особистісна дисгармонія та соціальна дезадаптованість, що є глибинними причинами розвитку невротичних реакцій та психосоматичних розладів під час вагітності. Утім, умови в яких сьогодні перебуває вагітна жінка, суттєво ускладнюють психоемоційний стан майбутньої мами, адже страхи та хвилювання часто зумовлені не тільки конкретними факторами війни, а й невизначеністю майбутнього загалом.

Психологічний процес становлення материнства умовно може бути розділений на три глобальні етапи. Перший – охоплює період від рішення про готовність до зачаття до першого руху плода й початку діалогу матері з ним. Другий — закінчується після того, як жінка вперше бачить немовля у себе на руках і прикладає його до грудей, розуміючи всю покладену на неї відповідальність. Третій етап охоплює весь цикл грудного вигодовування і має дуже варіабельні часові рамки. На кожному із значених етапів жінку турбує низка питань, пов'язаних з нею особисто та з її малям. Часом для хвилювань виникають об'єктивні причини, а іноді переживання жінки пов'язані з ймовірною небезпекою. Ресурсів для самостійного подолання негативних емоційних реакцій у вагітної не завжди достатньо, тому вона потребує уваги і піклування оточуючих, а також фахівців-психологів.

В умовах розгортання війни на території України психологічна допомога вагітним жінкам відіграє особливу роль у плеканні материнства. Фахівці-психологи надають консультативні послуги з широкого кола питань, які хвилюють майбутніх мам, організовують групи психологічної підтримки, проводять ресурсні психологічні заняття, дотримуючись низки важливих правил.

Передусім, у роботі з вагітними консультанту / терапевту варто пам'ятати про принцип цілісності. Він передбачає участь у консультації усіх членів сім'ї. В період війни якщо не можливо залучити до роботи чоловіка, на зустріч із фахівцем можуть бути запрошені близькі родичі вагітної, які мають для неї значущість.

Психолог надаючи свої послуги вагітним, повинен проявляти в рівній мірі спокійне, співчуваюче і доброзичливе ставлення до кожного члена сім'ї, не надаючи переваги комусь одному. Утім, у період невизначеності, не виключається більша концентрація уваги фахівця на тому члені сім'ї, який відчуває себе найбільш дискомфортно у процесі роботи.

Доцільно пам'ятати про принцип гіпотетичності, який полягає в перевірці гіпотези про мету і сенс сімейної дисгармонії. Як правило, заявлена

вагітною жінкою причина не є основною, істина полягає зовсім в іншому. Робота з першопричиною в умовах війни має бути особливо делікатною, без загострень емоцій майбутньої мами.

Зважаючи на те, що всі події в сім'ї підпорядковуються не лінійній причинності, а круговій, психологу важливо побачити кругову причину подій, що відбуваються в сім'ї вагітної жінки.

Не менш значущим у взаємодії з вагітними жінками є принцип стереоскопічного діагнозу. Даний принцип передбачає, що інформація, отримана від одного з членів сім'ї, повинна бути порівняна з інформацією, отриманою від інших членів сім'ї, а також зі спостереженнями їх спільної поведінки в процесі консультування та діагностики.

Етичним відносно клієнта є факт надання вагітній жінці необхідної їй інформації про особливості проблеми та методи її вирішення, а також припинення роботи з жінкою, коли стає ясно, що вона більше не потребує психологічної допомоги фахівця або подальша робота не приносить результату, а її продовження може завдати шкоду.

Психолог має зажди пам'ятати про те, що вагітна жінка, яка звертається за психологічною допомогою має низку прав: право на отримання кваліфікованої психологічної допомоги; право на інформовану згоду про початок, продовження і закінчення консультативних / терапевтичних відносин; право на вибір консультанта / терапевта; право на нерозповсюдження обговорюваної особистої та сімейної інформації; право на консультативні відносини у формі співпраці, поваги і доброзичливості; право на отримання максимуму інформації про кваліфікацію психолога, оплату його праці; право отримання максимуму інформації про цілі, тривалості консультативної / терапевтичної сесії; право отримання інформації про можливий ризик тимчасового погіршення проблемної ситуації.

Отже, період вагітності – визначальний у багатьох сенсах період життя жінки, коли вона набуває особливої вразливості і потребує піклування оточуючих. Робота психолога з вагітною жінкою має будуватися з

урахуванням змісту запиту, особливості її стану та загальних норм етики діяльності фахівця. Війна значно загострює чутливість вагітної і знижує її опірність травматизації, а тому фахівцю слід приділяти увагу внутрішнім і зовнішнім ресурсам жінки, яка готується стати матір'ю.

Людмила Анатоліївна Опанасенко
кандидат психол. наук,
в.о. завідувача кафедри прикладної психології,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

ВИСВІТЛЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ЧУТЛИВИХ ТЕМ ПСИХОЛОГАМИ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ В ПЕРІОД ВІЙНИ: ЕТИЧНІ ПИТАННЯ

Починаючи з 24 лютого 2022 р. життя в Україні розділилося на «до» і «після». Українці з особливою чутливістю переживають усі ті лиха війни, які наразі відбуваються з ними зокрема та в країні загалом. Часом емоційність українців зашкалює навіть без реальної загрози їхньому життю, адже загальна атмосфера в суспільстві наповнена відчуттям болю, злості, відчаю, страху, тривоги, розпачу. Крім особистої історії переживання воєнних подій паралельно функціонує загальнодержавна історія, що позначається певною мірою на кожному жителю держави: і на тих, хто знаходиться безпосередньо у зоні активних бойових дій, і на внутрішньо переміщених особах, які проживають наразі у відносній безпеці, і на біженцях, які знайшли прихисток на території інших країн.

У новій реальності життя часом втрачені можливості для звичного функціонування: багато сімей розділені війною, друзі і близькі розпорошені по країні та всьому світу, професійна діяльність зазнає змін і перетворень, звичний уклад життя трансформується залежно від нових умов. Проте, з'явилася загальна тенденція для дорослого населення країни – жити у світлі

новин: зі стрічки новин починається ранок українця, нею наповнений день, вечір і ніч. Особливу роль в інформуванні населення сьогодні відіграють не стільки традиційні ЗМІ, як сучасні соціальні мережі, якими новини поширюються надзвичайно швидко, «обростаючи» емоційним реагуванням користувачів на кожну подію.

Професійна спільнота психологів в Україні активно реагує на інформаційні потреби українського суспільства і також багато часу приділяє наповненню контенту в соціальних мережах. Фахівці «психологічного фронту» розробляють і активно поширюють на офіційних сторінках своїх організацій чи установ у мережі Фейсбук, Інстаграм, Телеграм-каналах структуровану інформацію щодо першої психологічної допомоги при переживанні лихоліть війни, організовують і проводять тематичні вебінари, поширюють досвід і рекомендації закордонних колег тощо. На особистих сторінках психологів у соціальних мережах знаходять своє відлуння події, які спричиняють особисто у них міркування, сильні емоції та переживання.

У більшості випадків пости психологів у соціальних мережах викликають позитивне реагування у тих, хто має можливість ознайомитися з ними: користувачі Інтернету дякують за цінні рекомендації щодо збереження та відновлення психічного здоров’я, уточнюють деталі, які їх цікавлять через особисту ситуацію, поширюють корисну інформацію на власних сторінках. Утім, варто відзначити, що іноді у дописах фахівців зустрічається інформація, яка потенційно є шкідливою для тих, хто може з нею познайомитися свідомо (орієнтуючись на конкретну авторитетну думку) чи то ж випадково.

Означена вище ситуація пов’язана з декількома важливими фактами:

- психологи часто не розмежовують підписників своїх соціальних сторінок: мають одну сторінку, яку «листають» рідні люди, знайомі, колеги та клієнти. Даний факт не забороняється жодним нормативним документом в Україні, але в умовах невизначеності засвідчує ймовірність особливої

пильності клієнтів до точки зору і особливостей реагування психологів, які надавали чи надають їм професійні послуги;

- фахівці на своїх особистих сторінках відображають особисте ставлення до тої чи іншої ситуації, у тому числі й наповнене сильними негативними емоціями, тим самим часом «підвищуючи градус» переживань або змінюючи вектор реагування тих, хто має доступ до їхніх постів та орієнтується на думку професіонала в оцінці подій і ситуацій. З одного боку – психолог має право на вияв власної чуттєвості, а з іншого – чи відслідковує її вплив на своє віртуальне оточення; чи не сприяє він своїми постами у соціальних мережах загальній меті агресора – інформаційно-психологічному тиску на суспільство;

- сьогодні психолог набуває ознак публічної особи і виступає представником психологічної спільноти, від імені якої надає коментарі ЗМІ щодо соціально-чутливих тем: психологічного і сексуального насилля, вчиненого російськими воєнними в Україні; ситуацій, пов'язаних із катуванням українських військових-полонених; професійною діяльністю з клієнтами, які набули в результаті воєнних дій інвалідності; переживають втрату близьких чи горюють від неможливості зв'язку або набуттям ними статусу зниклих безвісти. Звісно, інформування суспільства у ЗМІ та у соціальних мережах потрібне для розуміння не тільки в Україні, а й за її межами тих жахіть війни, які переживає населення; воно може, часом, навіть комусь допомогти знайти рішення певних проблем. Але варто також зауважити на той факт, що надмірна деталізація подій і ситуацій та емоційна заангажованість висловлювань психолога містить потенційну загрозу для вторинної травматизації як тих, про кого йдеться у розмові, так і тих, хто має подібний досвід. Іноді, завдяки таким публікаціям, тривога та страх з'являється навіть у тих осіб, у кого наразі не має реального приводу для хвилювань: вони починають жити у постійному відчутті загрози і важко переживають її;

- особливе занепокоєння викликають пости у соціальних мережах фахівців-психологів, які напряму пов'язані з особистими історіями їхніх клієнтів щодо переживання ними зазначених вище соціально-чутливих тем. Психологи зауважують, що про такі публікації їх просять самі клієнти, називаючи їх «актом зцілення», але виникають питання: наскільки свідомим є таке прохання та в якому саме стані перебував клієнт, який висловлював його. Не менш значущим є питання, пов'язане з тим, яка реальна мета цих оприлюднень з боку самого фахівця: чи не прагне він досягнення особисто-значущих цілей завдяки «резонансним» постам. Крім того, Інтернет є тим інформаційним простором, який на необмежений термін зберігає усе, що в нього потрапляє, а це означає, що до подій, які відбулися з людиною, вона зможе повернутися у будь-який період життя, знайшовши свою особисту історію навіть через роки, а соціальні мережі «доповнять» її коментарями осіб, які не завжди висловлюють підтримку тим, хто зазнав травматичного досвіду.

Окреслені питання викликають занепокоєння і знаходяться у полі зору членів Етичної комісії Національної психологічної асоціації. Наразі ними розроблено та оприлюднено «Рекомендації та зауваження щодо висвітлення психологами, публічними особами та ЗМІ тем жорстокого поводження, злочинів проти сексуальної недоторканності особистості та інших злочинів у період війни» [1], в яких особлива увага приділена принципу пріоритетності інтересів травмованої особистості відносно колективних (суспільних) інтересів; принципу інформованої згоди та її зворотності; принципу компетентного втручання; принципу конфіденційності та анонімності; принципу необхідного і достатнього обсягу інформації; принципу неупередженого та недискримінуючого висвітлення; принципу суспільної значущості інформації.

Зважаючи на вищезазначене, варто наголосити на наступному: висвітлення соціально-чутливих тем психологами у соціальних мережах в період війни не має бути позбавленим відповідальності фахівця за його

особисту ініціативність в Інтернет-просторі, а має бути підпорядкованою етичним засадам професійної діяльності та інформаційній екологічності. Це означає, що кожен текст посту в соціальних мережах фахівця має бути виваженим та враховувати ті потенційні впливи, які він може здійснити на членів українського суспільства.

Використані джерела

1. Рекомендації та зауваження щодо висвітлення психологами, публічними особами та ЗМІ тем жорстокого поводження, злочинів проти сексуальної недоторканності особистості та інших злочинів у період війни. Режим доступу: https://www.npa-ua.org/_files/ugd/86d9b8_ea36762945a840c29c1de53b7ea5a232.pdf

Дарія Дмитрівна Отич
кандидат психол. наук, доцент,
доцент, НПУ імені М.П.Драгоманова,
Київ, Україна
Ірина Сергіївна Чабан
магістрантка,
НПУ імені М.П.Драгоманова,
Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ДОРОСЛИХ

Сучасний світ ставить нові вимоги до вміння людини діяти у нових і часто невизначених умовах. Ускладнення середовища і зростання кількості ймовірних факторів впливу на благополуччя людини вимагає від неї швидко орієнтуватись в середовищі, яке постійно змінюється. Тому набуває актуальності проблема толерантності людини до невизначеності середовища існування та її зв'язок з оцінкою людиною якості власного життя.

Теоретичний аналіз феномену суб'єктивного благополуччя особистості виявив, що воно включає: 1) когнітивний аспект, який описує як особа розглядає загальне задоволення від життя та задоволення конкретними його сферами; 2) афективний аспект, що відображує особливості переживання емоційних станів [2].

Водночас, оцінка середовища значною мірою залежить від впевненості особистості у можливостях задоволення у ньому власних потреб. На думку К.Далберт людина, яка є толерантною до невизначеності, вбачає у ній джерело нових можливостей. Натомість інтолерантна до невизначеності особа буде відчувати стрес, тривогу та занепокоєння у нових і не до кінця зрозумілих обставинах [1].

З метою встановлення взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та толерантності до невизначеності у дорослих проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 257 респондентів (вік 20-67 років). Опитування було проведено онлайн.

У дослідженні було використано Методику діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р.М. Шаміонова, Т.В. Бескової та Методику визначення толерантності до невизначеності С. Баднера.

У результаті дослідження виявлено рівні суб'єктивного благополуччя у різних його сферах:

- емоційного благополуччя (64,8% – середній, 17,5% – високий, 17,7% – низький);
- екзистенційно-діяльнісного благополуччя (68,8% – середній, 16,7% – високий, 14,5% – низький);
- его-благополуччя (56,2% – середній, 27% – високий, 16,8 % – низький);
- гедоністичного благополуччя (73,5% – середній, 14,4% – високий, 12,1% – низький);
- соціально-нормативного благополуччя (78,9% – середній, 13,6% – високий, 7,5% – низький).

Проведене дослідження засвідчило, що в усіх сферах суб'єктивного благополуччя переважаюча більшість опитаних має середній рівень.

Вивчення психологічних особливостей толерантності до невизначенності дорослих засвідчило, що 91,2% з них мають високий рівень толерантності до невизначеності (загальний показник). Середній рівень толерантності до невизначеності виявлено у 8,4% опитаних, а лише 0,4% тих, хто має низький рівень.

Водночас, за окремими показниками толерантності до невизначеності у досліджуваних рівні дещо різняться:

- толерантність до новизни (88,4% – середній, 13,6% – високий, 0,8% – низький);
- толерантність до складності ситуацій (28,7% – середній, 70,5% – високий, 0,8% – низький);
- толерантність до невирішуваних ситуацій (84,1% – середній, 12,4% – високий, 3,5% – низький).

Проведене дослідження толерантності до невизначеності дорослих виявило, що більшість з опитаних мають високий рівень загальної толерантності до невизначеності та толерантності до невирішуваності. Досліджувані також переважно виявили середній рівень толерантності до нових та невирішуваних обставин.

Вивчення взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя дорослих з толерантністю до невизначеності відбувалось за допомогою кореляційного аналізу (r- Спірмена).

Виявлено обернений взаємозв'язок між інтолерантністю до новизни у невизначених ситуаціях та емоційним благополуччям дорослих (r=-,162**). Таким чином благополучне переживання дійсності тісно пов'язано з позитивною оцінкою ситуацій, які містять новизну. Нові елементи дійсності активують у людини пізнання, створюють умови для особистісного розвитку та самоактуалізації.

Водночас, на емоційне благополуччя людини негативно впливає неможливість вирішити проблему (r=-,162**). Особа, яка стикається з ситуацією, яка не має для неї рішення, переживає негативні емоційні стани. Це знижує якість життя людини.

Екзистенційно-діяльнісне благополуччя дорослих може зменшуватись під час життєвих подій, які сприймаються ними як невизначені, складні та такі, що не мають вирішення (загальний показник інтолерантності до невизначеності r=,135*, складність r=,129*, невирішеність r=-,189**).

Виявлено, що якщо людина є толерантною до нових ситуацій, то її его-благополуччя буде вищим, ніж у осіб, які не впевнені у власній здатності функціонувати у змінених умовах (r=-,158*). У невизначених нових ситуаціях людина ніби заново пізнає себе, свої можливості та ресурси. Життєві випробування можуть викликати сумніви дорослих у їх здатності вирішувати поставлені завдання. Ставлення до себе, яке може спиратись на досвід успішного розв'язання задач, буде позитивним і тоді, коли умови ситуації потребують нових способів дій.

Гедоністичне благополуччя досліджуваних знижується якщо вони стикаються зі складними завданнями, вирішення яких не є для них очевидним (r=,135*).

Соціально-нормативне благополуччя опитаних буде вище, якщо вони бачать можливість вирішення складнощів, з якими стикаються (r=,150*).

Проведене дослідження особливостей взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та толерантності до невизначеності у дорослих виявило, що переважна більшість опитаних має середній рівень суб'єктивного благополуччя та високий рівень загальної толерантності до невизначеності й до складності, а також середній рівень толерантності до новизни та невирішуваності.

Доведено, що рівень суб'єктивного благополуччя опитаних буде вищим, якщо вони сприймають поставлені життєві завдання як такі, що мають вирішення. У осіб, які позитивно ставляться до новизни, буде вищим рівень емоційного та его-благополуччя. Найбільшою мірою толерантність до невизначеності впливає на екзистенційно-діяльнісне благополуччя людини.

Література:

1.Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally: About the Personal Belief in a Just World Scale's validity. Social Justice Research, 12, 79-98.

2 Kashdan,T.B. (2004). The assessment of subjective well-being . Personality and Individual Differences, 36(5), 1225–1232.

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

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЯК ФАКТОР ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ СИТУАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Питання прийняття рішень в умовах невизначеності останнім часом була актуальною для психологічного простору. Це обумовлюється тим, що процеси прийняття рішень відіграють центральну роль у побудові життєдіяльності особистості. Ця питання широко досліджувалось як у загально психологічному аспекті, так і в соціально-пихологічному та контексті дослідження управлінської діяльності. Проте сьогодення ставить перед особистістю та психологічною наукою все нові запити. Так в сучасних умовах повної ситуаційної невизначеності та перебування великої кількості людей в катастрофічній ситуації, перед особистістю постає завдання швидкого та раціонального прийняття рішень задля збереження та відновлення власної життєдіяльності. Проте переживання наявної ситуації як катастрофічної та неможливість передбачення розвитку ситуації впливає на емоційний стан особистості, що робить проблему прийняття рішень ще більш актуальною.

Аналізуючи психологічні дослідження прийняття рішень особистістю можно зазначити, що існує велика кількість підходів до вивчення та практик застосування цих підходів. В наш час існують теорії та дослідження як для раціонального прийняття рішень, так і для прийняття емоційних рішень, що зосереджуються на важливій ролі емоції при прийнятті рішень. Проте питання раціонального прийняття рішень при впливі на особистість власних негативних емоційних станів, пов’язаних із переживанням катастрофічності та повної невизначеності ситуації не є достатньо розробленим та поширеним у сфері психологічних практик. Тому мета нашої роботи полягає у

дослідженні можливостей вираховування емоційних станів при прийнятті рішень особистістю, що перебуває в умовах ситуаційної невизначеності.

Загальновизнаним на сьогодні є факт, що свідоме прийняття рішень є основою будь-якої цілеспрямованої діяльності та необхідним елементом управління власною життєдіяльністю. Проте в ситуації повсякденності людина найчастіше приймає рішення через звернення до власного досвіду та систем неусвідомлюваних настанов, такі рішення характеризуються типовістю та готовністю швидко та шаблонно відреагувати на ситуацію (Ю.М.Швалб). В психологічній літературі розрізняють раціонально та емоційне прийняття рішень (Льовенштейн, Лернер). Розглядається роль емоцій при прийнятті рішень (Пфістер, Бем). Проте нові умови ситуаційної невизначеності та катастрофічності ситуації зумовлюють виникнення необхідності прийняття усвідомлюваного рішення, яке вимагає складної аналітичної роботи. Ситуація невизначеності розглядається нами як система суб'єктивних і об'єктивних впливів, що проявляються через зрушення рівноваги в життєдіяльності особистості та зумовлює виникнення безлічі можливостей розвитку цієї ситуації в тому числі і катастрофічних та загрозливих для особистості (Г.О.Горбань).

В такій ситуації особистість знаходиться у тривалих та тяжких емоційних станах. Життєві події кваліфікуються особистістю як стресові, коли вони створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню основних потреб і при цьому виникає проблема, від якої індивід не може втекти чи вирішити за допомогою наявних в його досвіді способів адаптації (В.Л.Зливков). Тому переживання тривоги, страху, агресії, апатії чи фрустрації часто супроводжують необхідність приймати рішення. При чому від швидкості та усвідомленості цього рішення часто залежить не тільки якість життя особистості в майбутньому, а може докорінно змінювати її образ життя чи навіть загрожувати її існуванню. Що, в свою чергу підвищує рівень тривожності особистості при прийнятті рішень в умовах ситуаційної невизначеності.

Структура процедури прийняття рішень включає в себе самого суб'єкта прийняття рішень, ситуацію невизначеності, прийняте рішення та процес прийняття рішення. Чим більш катастрофічною для особистості є ситуаційна невизначеність, тим більше вона впливає на неї як на суб'єкта та на сам процес прийняття рішень. Що, в свою чергу, впливає на визначення сутності необхідного чи бажаного результату прийняття рішення, аналізу наявної ситуації та розумінню наслідків прийнятого рішення. Таким чином процес прийняття рішення включає в себе:

1. Фіксація втрати зорганізованості, дискомфорту, загрози тощо, тобто докорінної зміни наявної ситуації.

2. Здіснення рефлексивної зупинки, яка передбачає вихід з наявної ситуації та зупинку в переживанні власних емоційних станів, думок, неусвідомлюваних реакцій.

3. Визначення сутності необхідного результату (здійснення вибору нової ситуації, до якої призведе прийняте рішення).

4. Аналіз наявної ситуації щодо можливостей реалізації прийнятого рішення

5. Складання програми дій необхідних для здійснення рішення

6. Реалізація прийнятого рішення.

На 2му кроці рефлексивна зупинка, чи вихід за межі ситуації здійснюється за рахунок усвідомлення та опанування власними емоціями (використовуються методи рефлексивного (змістовного) діалогу, через психологічні механізми переживань (робота з формою)). Кроки 3,4 та 5 неможливі без опанування власним психологічним станом, усвідомлення власних емоцій, думок, стану та «виходу за їх межі». Проте на 3 кроці при виборі сутності необхідного результату особистість повинна орієнтуватися на власні емоції щодо можливого майбутнього, та здійснювати цей вибір тільки в тому випадку, коли ці передбачувані емоції є позитивними. Так зміна емоційного стану особистості при прийнятті нею рішення в

невизначеній ситуації стає маркером того, що це рішення є бажаним чи прийнятним для особистості.

Таким чином при прийнятті рішення в умовах ситуаційної невизначеності неусвідомлені емоційні стани особистості впливають на особистість негативно, проте усвідомлення та прийняття власних емоцій виводить особистість поза межі наявної загрозливої ситуації та знаходження вірного рішення в просторі поліваріантних рішень. Що в свою чергу дає можливість зайняти позицію суб'єкта прийняття рішення, а отже і управління власною життєвою ситуацією в умовах ситуаційної невизначеності.

Перспектива подальших досліджень полягає в аналізі технік здійснення рефлексивної зупинки та можливостей і умов їх використання.

Олена Павлова,
магістрантка кафедри прикладної психології,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

ЕТИЧНІ ДИЛЕМИ У РОБОТІ З «ПСИХОСОМАТИЧНИМИ СІМ'ЯМИ»

Основою здорового життя особистості є вміння поєднувати між собою три ключові сфери її функціонування: психічну, тілесну та соціальну. Загальновідомим фактом є те, що порушення балансу між зазначеними сферами може призвести до виникнення і розвитку психосоматичних симптомів, що позначаються не тільки на особистості, а й на членах її сім'ї, оскільки кожен з нас є складовою частиною загальної сімейної системи. Означена ситуація часом призводить до появи «психосоматичних сімей».

«Психосоматична сім'я» – це взаємозалежна і замкнута на собі система, де всі члени міцно тримаються і контролють один одного. У такій сім'ї уникають прояву почуттів (що часто і провокує відчуття покинутості), конфлікти замовчуються, присутні негативні невербальні комунікації, свобода і право на приватне життя відсутні, а хвороба члена сім'ї завжди є своєрідним відволікаючим маневром та методом уникання чергового конфлікту. Специфічною особливістю таких дисфункціональних сімей є те, що в них порушена комунікація між її членами; не прийнятою є відкритість емоцій, вияв незгоди, натомість з'являється симптом, що допомагає виразити саме цю «незгоду» або змінити ситуацію в цілому – хвороба.

Подружня підсистема виступає провідною для інших сімейних підсистем (батьківських, сиблінгових). Здатність до сприйняття дитиною батьків у парі, як незалежних від неї, має особливе значення, оскільки, інтегрує внутрішній світ, в якому можуть існувати різні об'єктні відносини. Завдяки вищезазначеному у дитини з'являється більш незалежна позиція для дослідження самої себе. І навпаки: втягування дитини у відносини подружжя по механізму «триангуляції» говорить про наявність ємоційних труднощів у парі зокрема і в сім'ї загалом. Дитина в такій сім'ї ємоційно

перенавантажена, що може призвести до розвитку у неї психосоматичного захворювання.

Виділяють такі характеристики психосоматогенних сімей:

- надвключеність батьків в життєві проблеми дитини, яка заважає її самостійному розвитку; результат – послаблення у дитини захисних механізмів, розвиток внутрішніх конфліктів;

- надчутливість кожного члена родини до дистресів іншого;

- незмінність / негнучкість сімейних правил;

- наявність алектимії (заборона відкрито проявляти негативні емоції, відкрито реагувати на біль – стереотип терпіння);

- тенденція до уникнення кофліктів (заборона на відкриті обговорення внутрішніх переживань);

- дитина і її захворювання часто грають роль стабілізатора в прихованому подружньому конфлікті.

Важливо також зауважити на деяких патогенних особливостях «психосоматичних сімей», а саме:

- на нездатності, непідготовленості, необізнаності батьків (перш за все матері) до раннього розпізнавання тілесних станів дитини (тілесних симптомів) і визначення їх (неспостерігаюча, «холодна» мати чи просто така, яка постійно зайнята);

- на нездатності сім'ї, як цілісного організму, до вербального чи іншого конструктивного рішення проблем і включення дитини в сімейний конфлікт; «психосоматичним сім'ям» дуже властива емоційна бідність психологічних відносин і схильність до заперечення психологічних проблем, а захворювання дитини надає їй можливість компенсувати це, що призводить до появи психосоматичного симптому.

Аналізуючи вищезазначене зауважимо: в сім'ї дитина завдяки погіршенню стану здоров'я відволікає батьків від конфліктної ситуації, яка виникає між ними (подружні конфлікти); усі члени сім'ї займаються лікуванням її від

хвороби; сама ж дитина отримує своєрідну винагороду від її членів сім'ї за виконання «своєї функції» - носія психосоматичного симптому.

Доцільно звернути увагу на важливий факт: здебільше зовні «психосоматична сім'я» виглядає абсолютно благополучною і мало хто зважає на дитячі хвороби, які в ній є дуже частим явищем і свідченням прихованого сімейного стресу, однак самі члени таких сімей відчувають дискомфорт і напругу у міжособистісних стосунках.

«Психосоматичні сім'ї» часто звертаються за допомогою не тільки до лікарів, а й до психологів, утім батьки вважають, що турбота фахівця стосується безпосередньо дитини. Зазвичай спеціалісти у сфері сімейної психології, детально познайомившись з конкретною сімейною ситуацією, запрошують до роботи над проблемою самих батьків. Сучасні сім'ї, в основному, відгукуються на таку пропозицію, утім часом виникають етичні дилеми стосовно окресленої ситуації.

Етичні аспекти роботи з «психосоматичними сім'ями» пов'язані з декількома питаннями, які можуть набути ознак проблемних:

1) коректність зміни вектору запиту про психологічну допомогу з ослаблення здоров'я дитини на взаємовідносини між її батьками, які не сприймаються членами сім'ї як проблемні: дбаючи про благополуччя клієнта консультативних і психотерапевтичних послуг, фахівець має залишатися нейтральним, бути соціально-відповідальним і тактовно зауважити на реальний зміст роботи, необхідний для вирішення проблеми (працювати не з симптомом, а з причиною, що його продукує);

2) компетентність самого психолога у роботі з даним феноменом: наразі в Україні наявні поодинокі навчальні семінари / тренінги / майстер-класи чи то ж курси підвищення кваліфікації за даною проблематикою, тож виникає сумнів, пов'язаний з тим, чи можна надавати послуги, а вони за своїм змістом є психотерапевтичними, не маючи відповідного рівня кваліфікації та досвіду роботи.

Отже, робота психолога з «психосоматичними сім'ями» потребує уваги фахівця до патогенних особливостей таких сімей. Консультативна та психотерапевтична практика в роботі з членами «психосоматичних сімей» має будуватися з урахуванням психологом передусім меж власної компетентності, а також з дотриманням загальних етичних стандартів психологічної практики.

Використані джерела

1. Кучманич І.М. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 208 с.
2. Національна психологічна асоціація України. Етичний кодекс психолога. 2021. https://www.npa-ua.org/_files/ugd/86d9b8_91576161f5464bc2a8b1fa49dc327fd4.pdf
3. Шевченко А.В. Психологические особенности супружеских отношений в семьях с детьми с психосоматическим расстройством. Конференция «Ломоносов-2015». Курск, 2015.
4. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПБ.: Речь, 2006. 352 с.
5. Haggerty J. John. The psychosomatic family: An overview. Psychosomatics Volume 24, Issue 7, 1983. P. 615-618. https://doi.org/10.1016/S0033-3182(83)73171-3

Вікторія Вікторівна Пітулей
кандидат психол. наук, доцент,
доцент кафедри психіатрії,наркології та медичної психології,
Івано-Франківський національний медичний університет,
Івано-Франківськ, Україна

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТАНУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Російська агресія проти Україні посилила стан невизначеності. Найважчим станом для будь-якої інтелектуальної системи – людини, тварини є стан невизначеності, спричинений поєднанням двох чинників: потребою ухвалити рішення і браком потрібної інформації. Мислення в умовах дефіциту інформації – це ланцюг послідовних гіпотез, які підтверджуються або спростовуються реальністю. Виникнення невизначеності супроводжується появою страху. Страх – це насамперед неможливість ухвалення рішення в ситуаціях певної складності, у доленосних ситуаціях: під час війни, у бою.

Насправді все наше життя складається з невизначеності. Якщо спробувати не брати до уваги війну, навіть у мирний час жоден із нас не знає, що з ним трапиться за п’ять хвилин, що буде завтра чи через рік. Проте, наша психіка історично пристосувалася до стану невизначеності. Тож переважна більшість із нас не думає про це щохвилини, а отже, невизначеність у побутових питаннях не спричиняє тривожності. З іншого боку, невизначеність може провокувати й позитивні емоції — передчуття приємних змін.

В психології існує поняття резильєнтності — здатності відновлюватися і продовжувати діяльність навіть тоді, коли все йде не за планом. Резильєнтність – це процес ефективного подолання негараздів та викликів , який включає в себе когнітивні процеси, поведінку людини , риси особистості. Дану здатність ми можемо в собі сформувати, цьому може навчитися кожен. Виховання в собі резильєнтності дає нам змогу

підвищувати свою стресостійкість та переживати невизначеність із найменшими втратами для особистості.

Щоби сформувати резильєнтність та толерантність до невизначеності потрібно бути уважним до себе, своїх емоцій та реакцій на те, що відбувається навколо. Причому варто пам’ятати, що робити це потрібно тоді, коли ви перебуваєте в стані порівняного спокою, тому що в стані стресу аналізувати події та сприймати інформацію адекватно може бути важко. Невизначеність — це частина нашого життя чи то в мирний, чи то в воєнний час. Не змагайся з нею, а прийми як природну частину життя.

За своєю природою людина схильна протидіяти невизначеності, оточуючи себе комфортом та безпекою. Але навіть в безпеці ніхто не може з точністю сказати, що станеться в майбутньому. Абсолютно нормально, якщо ти чогось не знаєш: саме рішення, прийняті в умовах невизначеності, допомагають жити. Коли ви відчули, що емоції вже не так зашкалюють, і ви можете аналізувати, то спробуйте розкрутити тривожний клубок.

У стані невизначеності мозок починає працювати в режимі стресу і стає тяжко ухвалювати рішення. Незважаючи на те, що невизначеність зараз є частиною нашого життя, деякі речі зробити можна і варто. Варто дотримуватись певних рекомендацій щодо подолання стану невизначеності:

- Скоротіть горизонт планування. Ми звикли мати плани на тривалий період, і це справді хороша стратегія в умовах стабільності. У разі невизначеності слід планувати свої дії на більш короткі проміжки – що робити протягом дня, які плани на наступні кілька годин.

- Створіть альтернативу. Придумайте кілька варіантів навіть для короткострокових планів за принципом «якщо... то...».

- Знайдіть джерела корисної інформації. Не слід намагатися дізнатися всю інформацію, охопити всі джерела. Виберіть кілька, яким ви довіряєте, та зосередьтеся на них.

- Обговорюйте рішення. Навіть за умов планування на кілька годин важливо, щоб усі рішення промовлялися та зважувалися усі «за» та «проти». Знаходьте хоча б кілька хвилин перед плануванням.

- Дотримуйтесь рутини. Щоденні звичайні процедури, які допоможуть утримати почуття стабільності. Прибирання, приготування їжі, догляд за собою.

- Частіше спілкуйтесь з друзями, рідними, адже живе спілкування- це конструктивний метод боротьби зі стресом та його негативними наслідками.

- Фізична активність, спортивні заняття допоможуть Вам відволіктись від поганих думок та допоможуть підняти Ваш настрій.

Ірина Григорівна Саранча
кандидат пед. наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Вінницький державний педагогічний університет,
Вінниця, Україна

МОТИВАТОРИ У РОБОТІ ВИКЛАДАЧА В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мотиватори у роботі викладача в сучасних реаліях вищої освіти

За останні 3 роки сучасний світ вже двічі поділився на «до» та «після». Спочатку це робила світова пандемія Covid-19 у 2020 році. Тоді жодна сфера світового суспільства не змогла оминути зміни, що були викликані пандемією. Сфера освіти не стала виключенням, головним завданням тоді стало перенесення освітнього процесу у дистанційний формат. За два роки всі відчули і переваги і недоліки дистанційного навчання, навчились адаптувати навчальний процес до нового формату і подолали більшість недоліків. Але сьогодні вся освітня спільнота України знов отримала новий виклик – широкомасштабне вторгнення ворога на територію держави.

Освітня система знов поділилась на «до» та «після» і сьогодні ця сфера знов стоїть перед новими викликами.

Звісно наявність дворічного досвіду роботи в on-line форматі, не дали ворогу зруйнувати систему освіти. Більша частина навчальних закладів продовжує працювати в умовах війни. Протягом першого місяця навіть змогли налагодити свою роботу заклади вищої освіти, що були вимушено перемішені в різні куточки України.

Високий рівень комунікації освітян, знання та вміння у використанні сучасних інформаційних технологій в освіті, адаптація навчальних матеріалів до формату on-line все це не змогло похитнути одну із важливіших галузей – освіту. У скрутні часи війни освітянська спільнота об'єдналась і продовжує обмін досвідом у галузі використання інформаційних технологій в освіті, налагодження системи моніторингу і контролю освітнього процесу тощо.

На третьому році дистанційного навчання, гостро стає наступне питання – мотивація професорсько-викладацького складу. Загальна втома від постійного on-line формату, відсутність «живого» спілкування в колективах та зі студентством, а спричинене війною, постійне перебування в умовах загального стресу породжує застій у саморозвитку, апатичні настрої та нестабільність психологічного стану викладача.

Проведене перехресне опитування викладачів вищої школи, щодо наявних проблем у роботі в сучасних умовах, дали можливість виділити наступні демотиватори:

• зубожілість матеріальної бази;

• нестача професіональної підтримки при опануванні нових цифрових інструментів;

• зростання часу на підготовку до кожного заняття;

• обмеженість функціоналу безкоштовних цифрових інструментів;

• недостатня самоорганізованість здобувачів вищої освіти;

• психологічна обмеженість вербальної комунікації;

• надлишковий адміністративний контроль, спричинений недовірою до викладача з боку адміністрації.

Як видно із наведених демотиваторів, джерелом порушення мотивації виступає цілий ряд суб'єктів – адміністрація закладів вищої освіти, здобувачі вищої освіти, освітні колективи та сам викладач.

Окремо хочемо відмітити найближче оточення викладача. Хоча прийнято вважати сім'ю найголовнішим мотиватором, не слід забувати про її роль і серед демотиваторів. Постійне перебування викладача в домашніх умовах знижує цінність та важливе ставлення до його роботи. Відсутність власного робочого простору та чіткого графіку роботи, також негативно впливають на мотивацію викладача. Поєднання хатніх справ та роботи на одній території та в один і той самий час – є важливим вмінням самоорганізації та самоменеджменту викладача, відсутність таких вмінь і породжує коливання психологічних настроїв, апатію та загальне зниження снаги до роботи, а як наслідок, і зниження її якості.

Там де одні ще бачать недоліки, інші вже шукають можливості. Дистанційна освіта стала не тільки важким та складним навантаженням на викладача, а й відкрила перед ним цілий ряд можливостей. На сьогодні формат on-line відкриває великі перспективи розвитку та опанування нових знань та вмінь для освітян – вебінари, семінари, конференції, стажування і все це тепер можна зробити з дому, не витрачаючи час та гроші на відрядження. Навіть мовний бар'єр сьогодні можна подолати за допомогою технічних засобів.

Отже, поряд в великою кількістю демотиваторів, не можна не виділити головні мотиватори в процесі запровадження дистанційної освіти:

• професійний розвиток;

• опанування нових компетентностей;

• гнучкість освітнього процесу;

• зростання ролі самомотивації студентів;

• широкий вибір засобів навчання.

Окрім нових можливостей, не може не мотивувати викладача мотивований студент. З приходом дистанційного навчання, більше мотивованих студентів отримали можливість відвідувати заняття. Велику роль тут необхідно віднести студентам з інвалідністю, які зараз як ніколи отримують велику кількість інструментів, що зробили здобуття вищої освіти для них найбільш доступним. Саме вони виступають для викладача стимулом для пошуку все нових інструментів електронної доступності та адаптації навчальних матеріалів.

Як і в будь-якій сфері, в освіті розвиток завжди породжує негативні та позитивні явища. Наявність такої великої кількості демотиваторів, не може стати на заваді якісної освіти в Україні, адже освіта це наше майбутнє. Для якісного запровадження освіти, усі її суб'єкти мають об'єднатись в єдиний великий механізм – адміністрація, педагогічні колективи та здобувачі вищої освіти та виступити головним мотиватором один одному.

Література

1. Мотиваційний чотирикутник в інклюзії. На урок: освітній проект. URL: https://naurok.com.ua/post/motivaciyniy-chotirikutnik-v-inklyuzi
2. Sarancha Iryna, Shved Vadym. Motivation of students with special educational needs for educational activities. Project approach in the didactic process of universities – international dimension. № III(V). 2021. P. 219-229

Олена Татаренко,
магістрантка кафедри прикладної психології,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СІМЕЙ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ РОЗВИТКУ, В УМОВАХ СЕРЕДОВИЩНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В умовах середовищної невизначеності в освітньому просторі України все частіше постає проблема етики взаємодії фахівців соціономічного спектру з батьками дітей з особливими потребами. Крім того, означене питання є найактуальнішим у сучасних змінах реформування системи освіти та розбудови інклюзії, які хоч і уповільнені, утім не відмінені війною, що розгорнулася на теренах держави.

Психологічний супровід сімей, які виховують дітей з особливостями розвитку, позначається полізадачністю та важливістю дотримання базових положень професійної етики в діяльності психолога, адже чутливість таких сімей до висловлювань та дій фахівців часом призводить до зниження ефективності взаємодії, відмови чи ухиляння від психологічних послуг.

Психологам, які надають допомогу батькам дітей з інвалідністю, важливо пам’ятати про той факт, що вперше дізнавшись про проблему своєї дитини, вони, як правило, відчувають збентеження та безпорадність, адже не підготовлені до народження дитини з порушеннями і тому схильні беззастережно покладатися на поради фахівців, з якими мають справу в цей період. Пізніше, особливо у випадках, коли фахівці виявляються нездатними надати адекватну інформацію і рекомендації, батьки можуть поставити під сумнів їх авторитет.

Якщо батьки виявляються не готовими до випробувань, що зумовлені появою дитини з особливими потребами, то фахівці, які працюють з особливими дітьми і їхніми сім’ями, самі обирають свій фах і свідомо працюють заради свого особистого та професійного інтересу. У зв’язку з цим, готовність психолога до роботи з сім’ями з дітьми з інвалідністю має

бути на високому рівні: фахівець має бути компетентним у широкому колі питань, що пов'язані з функціонуванням такої сім'ї.

Досить розповсюдженим є очікування батьків дітей з інвалідністю на допомогу психолога 24 години на добу, вони часом проявляють неприязнь до фахівців, які присвячують проблемі виключно робочий час. Така ситуація зумовлена розмитістю меж професійної діяльності, що допускається самим фахівцем у процесі здійснення психологічного супроводу сімей (відсутністю чітких умов для взаємодії), а також непередбачуваністю ситуацій, зумовлених війною, з якими у членів сім'ї недостатньо ресурсу для самостійного подолання труднощів.

Не поодинокими є факти, коли з боку деяких фахівців щодо дітей з особливостями розвитку і їхній сімей існують упередження. Поява цих упереджень пов'язана з тим, що такі психологи не мають власного досвіду взаємодії з дітьми з інвалідністю або застосовують у своїй роботі малопродуктивні методи впливу, які не дають відчутного результату, а тільки зрощують почуття безнадії.

На ефективність психологічного супроводу сімей, які виховують дітей з особливостями розвитку, впливає також ставлення психолога до характеру порушень: деякі фахівці можуть ставитися до розумової відсталості значно гірше, ніж до фізичних порушень розвитку дитини, що позначається на характері контакту з нею та її батьками.

Не можуть не обурювати факти звинувачення батьків у їхніх проблемах, пов'язаних із дітьми, або ж сприйняття матері чи батька як другорядного учасника у відносинах з психологом (очікування фахівця на беззастережну готовність до співробітництва та згода з усіма рішеннями психолога-експерта). Сьогодні батьки, які виховують дітей з порушеннями у розвитку, часто об'єднуються у спільноти, які стали для них потужним ресурсом (групою підтримки). Свій внесок у формування батьківської компетентності здійснює й Інтернет-простір, наповнений цінними рекомендаціями висококваліфікованих спеціалістів вузької та загальної проблематики. Саме

тому, працюючи з батьками, фахівцям слід усвідомлювати, яку реальну допомогу потребує та чи інша сім'я, а батькам варто бути дуже обережними, щоб не потрапити в тенета маніпуляцій з боку фахівців-делетантів.

Хороші відносини психолога та членів сім'ї – суттєвий елемент допомоги, шлях до співпраці і партнерства. Для забезпечення якісного психологічного супроводу сімей з дітьми з інвалідністю фахівцю необхідно бути уважним до наступних факторів:

1) до реального змісту запиту про психологічну допомогу;

2) до глибини первинних порушень розвитку і вторинних відхилень, зумовлених ними;

3) до потреби сім'ї в інформуванні;

4) до динаміки змін у розвитку дитини;

5) до емоційного стану батьків і дитини та факторів, які зумовлюють той чи інший стан;

6) до включення батьків у життя дитини;

7) до характеру взаємовідносин в сімейних підсистемах;

8) до власної моделі поведінки фахівця з членами сім'ї (вона часто стає моделлю для наслідування).

Найголовнішим у якісному психологічному супроводі сімей, що виховують дітей з порушеннями розвитку, – сформувати здатність сімей ефективно взаємодіяти без допомоги фахівця (психолог поступово має відійти в тінь, знижувати рівень контролю, даючи членам сім'ї самостійно вирішувати проблемні питання і підвищить рівень їхньої відповідальності).

Варто зауважити на той факт, що продуктивний психологічний супровід неможливий без дотримання етичних норм при взаємодії психолога з батьками та дитиною. Фахівцю слід пам'ятати, що у розмові з членами сім'ї слід називати дитину на ім'я: не етично говорити «ваша дитина». До батьків правильно також звертатися на ім'я та не допускати висловлювання типу «мамочка». Психолог не має право обговорювати проблеми дитини в присутності сторонніх осіб: інформування доцільне тільки з батьками або

особами, які виховують дітей. Варто пам’ятати, що деякі висловлювання є тригерами («розумово відсталий», «інвалід»), а тому слід бути дуже обережними та підбирати коректні слова («ментальні проблеми», «порушення інтелектуального розвитку»). Не слід допускати слова «нормальні діти» та «ненормальні діти», краще говорити про «дітей з типовим розвитком» та «дітей з особливостями розвитку». В жодному разі не варто говорити батькам про те, що вони пізно звернулися за допомогою чи цікавитися у них, де вони були раніше. У роботі з сім’єю не можна зазначати тільки на недоліки, варто помічати та акцентувати увагу на результатах, навіть якщо вони досить маленькі. Не припустимим є обезцінення психологом своєї роботи та роботи рідних, адже якщо фахівець не цінує зусиль, то чи варто їх докладати іншим.

Отже, фахівцям, які здійснюють психологічний супровід, дуже важливо бути обізнаними з етичними засадами взаємодії з членами сім’ї дитини з особливостями розвитку. Запобігти помилкам, які можуть виникнути під час роботи з сім'ями дітей з особливими потребами, можна завдяки постійній роботі психолога над рівнем рефлексії власної професійної компетентності у питаннях технології супроводу, а також завдяки систематичному підвищенню кваліфікації у сфері інклюзивних практик. Робота психолога в умовах війни вимагає особливої пильності з боку фахівця до деталей в психоемоційному стані клієнтів психологічних послуг, а зважаючи на те, що психолог також переживає стрес, спричинений війною, йому, піклуючись про інших, важливо подбати про себе також.

Денис Шпак,
магістрант кафедри прикладної психології,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

ЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ, В УМОВАХ СЕРЕДОВИЩНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Народження у сім'ї дитини з порушеннями інтелектуального розвитку – важке випробування для всіх її членів без винятку, що призводить до значного психологічного дисбалансу й дискомфорту всередині сім'ї, серйозної дестабілізації сімейних відносин. З погляду батьківських переживань ситуацію народження дитини з порушеннями інтелектуального розвитку справедливо відносять до категорії психотравмуючих, оскільки на таку сім'ю, поруч зі звичними для більшості сімей проблемами, накладаються специфічні проблеми, характерні для виховання дитини з інвалідністю. Зазвичай ці проблеми розгортаються за принципом «сніжного кому», спричиняючи погіршення якості життя членів сім'ї, часом призводячи до їхньої самоізоляції.

Особливо гострою постає проблема функціонування сімей, які виховують дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, в умовах середовищної невизначеності: коли невпевненість у завтрашньому дні стосовно дитини, супроводжується розгубленості відносно життя загалом. В умовах розгортання війни на території України середовищна невизначеність посилює увесь спектр проблем, з якими доводиться зустрітися сім'ї, що виховує дитину з інвалідністю, і зменшує кількість ресурсів, необхідних для їхнього вирішення. У даному сенсі особливу тяжкість ситуації відчувають і переживають матері.

Виявлення у дитини дефекту інтелектуального розвитку та підтвердження інвалідності майже завжди викликає у батьків тяжкий стресовий стан. Стрес більшою мірою проявляється у матерів, які не тільки

відчувають надмірні обмеження особистої свободи та часу, що зумовлене необхідністю догляду за дитиною, але й демонструють дуже низьку самооцінку у зв'язку з тим, що недостатньо добре, на їхню думку, виконують свою материнську роль. Вплив хронічного стресу викликає в матері низку негативних емоцій і переживань, які часто проявляються у дратівливості, емоційній напрузі. Сучасні науковці зауважують на те, що з роками дана ситуація ускладнюється через відчай, втому та тяжкість відповідальності, яка лежить на матері. Внутрішній та зовнішній тиск, загальна незадоволеність сімейним життям, нервово-психічна напруга – всі ці фактори змінюють ставлення матері до самої себе та до інших людей. В означеній ситуації переживання особистих труднощів та паралельно жахіть війни можуть знищити ті важливі, але не завжди міцні опори, які наявні у матері дитини з порушеннями інтелектуального розвитку, і призвести до неймовірно важких нервових потрясінь.

Одним із різновидів психологічної допомоги сім'ям, які виховують дітей з інтелектуальними порушеннями, і зокрема матерям, є психологічне консультування, яке реалізується в межах соціально-психологічного та психолого-педагогічного супроводу та системної сімейної психотерапії.

У консультативній роботі з матерями дітей з особливостями розвитку часом виникають ситуації, які потребують особливої делікатності з боку фахівця-психолога. Вітчизняні психологічні дослідження особливостей супроводу сімей показали, що матері дітей з інвалідністю відчувають більшу тривогу, напругу, відчуття особистих обмежень, ніж матері, які виховують нормотипових дітей такого ж віку. І науковці, і практики у сфері інклюзії підкреслюють: чим більше є вираженою тенденція перебільшувати тяжкість стану дитини в матерів, тим частіше вони перебувають у пригніченому настрої, що й обумовлює потребу у винятковій обережності висловлювань психолога під час надання консультативних послуг.

Обговорюючи з батьками проблеми розвитку та виховання їхньої дитини з інтелектуальними порушеннями, важливо пам'ятати про те, що в

повсякденному мовленні люди часто використовують висловлювання «дитина-інвалід», «розумово відстала дитина» або «розумово неповноцінна», які є дуже некоректними та неприпустимими у спілкуванні як з батьками, так і з дітьми, які мають інвалідність. Уникнення визначень і понять, що викликають негативні асоціації, та дотримання базових етичних принципів (добровільності, неупередженості, забезпечення рівноправності та рівності сторін, відповідальності, відкритості та прозорості, конфіденційності) забезпечує значну частку успіху в роботі з такими сім'ями загалом та з матерями дітей з інтелектуальними порушеннями зокрема.

Важливо зауважити, що початок консультування матерів дітей з порушеннями інтелектуального розвитку має розпочинатися зі створення доброзичливої атмосфери та довірчих відносин. Іноді для цього необхідно дещо більше часу, ніж в інших консультативних ситуаціях. Крім того, якість і конструктив консультативної роботи багато в чому залежатиме від готовності матері та інших родичів до співпраці з фахівцем та від сформованості батьківських компетенцій.

Результати психолого-педагогічних досліджень свідчать про те, що існує взаємозв'язок між батьківськими компетенціями та емоційним станом матерів, а також між батьківськими компетенціями та рівнем пережитого стресу матерів. Дослідники зазначають: чим вище рівень батьківської компетентності в матерів, тим нижчий у них рівень депресивних переживань і нижче рівень стресу. Тому у процесі психологічного консультування психологу важливо приділити увагу питанню формування батьківських компетенцій у тих випадках, коли їх брак зумовлює проблемність ситуації чи посилює її. Саме батьківські компетенції виступають своєрідним маршуром залученості матері дитини з інтелектуальними порушеннями до конструктивної співпраці з психологом-консультантом.

Особливістю психологічних консультацій матерів, які виховують дітей з інтелектуальними порушеннями, є також додаткова необхідність звернення уваги на деякі особливості, пов'язані з тими чи іншими обмеженнями

можливостей дітей та особливостями їхніх потреб. Психолог-консультант повинен знати основи конструктивної взаємодії з такими дітьми, щоб надати якісну допомогу матерям.

Важливо не допускати передчасної відмови матері від психологічного консультування, а також його переривання. Є доцільним пом'якшення емоційного дискомфорту матері під час консультативної роботи з метою розвитку адекватного, раціонального розуміння нею проблеми та пошуку шляхів вирішення. Найефективнішою у таких випадках є індивідуальна форма роботи, хоча групове консультування також є продуктивним.

Виходячи із вищезазначеного, зауважимо на основних етичних аспектах психологічного консультування матерів, які виховують дітей з порушеннями інтелектуального розвитку в умовах середовищної невизначеності, а саме:

1) передумовою для початку консультативної практики щодо даної категорії матерів є спеціальна підготовка психолога до роботи з сім'ями, які виховують дітей з інвалідністю, у тому числі в умовах війни;

2) у процесі психологічного консультування матері, яка має дитину з інтелектуальними порушеннями, психолог, дотримуючись принципу відповідальності та компетентності, має, передусім, сприяти підтримці її психічного благополуччя;

3) у своїх висловлюваннях спеціаліст повинен виявляти повагу до культурних, національних, релігійних, вікових та інших особливостей батьків, які виховують дитину з інвалідністю;

4) під час консультативної роботи психолог не може допускати прояву роздратування, осуду, оціночних суджень, як реакцій на поведінку, слова, форми самовираження та спосіб життя членів сім'ї;

5) не можна допускати порівнянь досягнень дитини з досягненнями інших дітей, поведінки матері чи батька з поведінкою інших батьків;

6) у професійній діяльності консультанта не має бути місця для подвійних стосунків – відносин, що виходять за межі професійної взаємодії,

оскільки такі відносини можуть негативно позначитися на ефективності його роботи та завдати шкоди психічному стану клієнта.

Антон Юрійович Швалб,
викладач кафедри психології діяльності
в особливих умовах НУЦЗУ,
кандидат психологічних наук,
Київ, Україна

ПАРАМЕТРИЧНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ПОКАЗНИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЗАТЯЖНОЇ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Ситуація затяжної кризи та життєвої невизначеності, що викликана військовими діями, ставить перед нами завдання організації нових підходів до оптимізації класичних підходів та формування нових технологій, що дозволяють ефективніше вирішувати актуальні завдання на збереження психічного здоров'я та життєдіяльності. Практика перших місяців війни показала першочергову затребуваність навчання всіх груп населення, від цивільного населення, що знаходиться в бомбосховищах і підвалах, вимушених переселенців і внутрішньо переміщених осіб до членів територіальної оборони і бійців ЗСУ, технікам психічної саморегуляції та стресостійкості. У той же час, стала очевидною недостатність такого навчання, яка пов'язана з тривалою протяжністю в часі стресогенного впливу, а також з тотальною невизначеністю виникнення та застосування стрес-фактора. Поєднання цих показників стресової ситуації є визначальним фактором ризику виникнення та розвитку стану вивченої безпорадності та емоційного вигоряння осіб зазначених категорій. Це положення призводить до необхідності розробки технології, що дозволяє протистояти пролонгованій ситуації дії постійного стресу в умовах невизначеності.

В якості основної робочої моделі ми прийняли класичну модель життєстійкості С. Мадді, що включає взаємодію трьох компонентів:

залученість, контроль і прийняття ризиків. Проблема застосування даної моделі в практиці, на наш погляд, полягає в тому, що представлені вектори розглядаються як якості особистості, тобто описуються через уявлення людини про те, якою вона є, що у свою чергу значною мірою ускладнює можливості технологічного розвитку. У нашому підході ми пропонуємо як оптимізацію, ставлення до зазначених векторів не як до властивостей особистості, але як до навичкових параметрів, тобто до конкретних поведінкових патернів, які можна визначати через питання щодо діяльності та поведінкової активності людини.

Нижче ми пропонуємо детальний огляд операціалізації кожного з параметрів, які ми застосовуємо у консультативному чи тренінговому процесі оптимізації та розвитку загального показника життєстійкості.

1. Залученість. Загальне визначення залученості свідчить, наскільки людина включена у події свого життя і є суб'єктом діяльності. У практичному плані це означає дві речі: по-перше, форма, сила та спрямованість активних дій людини, і, по-друге, ступінь рефлексивності щодо цієї активності. Форма активності визначається за тим, у якому з шарів поведінки вона проявляється: емоційна активність, когнітивна активність та рухова чи моторна активність.

Спрямованість визначається за двома характеристиками. Перша характеристика визначає специфічність включеності: специфічна – поведінкова активність включеності у конкретну сферу діяльності, що визначає специфіку конкретної ситуації, та неспецифічна, або загальна залученість, тобто активність у сфері загального життєзабезпечення. Друга характеристика показує соціальне охоплення активності. Він може бути представлений, згідно з отриманими нами наративами учасників, у вигляді наступних рівнів: індивідуальний рівень, рівень ближнього соціального оточення (насамперед йдеться про взаємодію з найближчими родичами, сімейне коло, іноді включаються найближчі друзі), середній рівень, представлений друзями, сусідами та, у ряді випадків, колегами, і рівень

далекого соціального кола, що охоплює широкий спектр соціуму від сусідів та мешканців спільної територіальної громади, до всіх співгромадян.

Пророоблення вищевказаних показників та фіксація результатів у бланку типологічної матриці дозволяє зафіксувати актуальний стан залученості та провести рефлексивний аналіз як поточного стану активності, так і шляхів оптимізації та стимуляції слабких форм. У технічному плані ця частина аналогічна практиці, що використовується в підході КПТ, що забезпечує наявність веріфікованого інструментарію корекційного впливу.

2. Контроль. Згідно з загальним визначенням поняття контролю в рамках моделі життєстійкості, йдеться про можливість впливу на перебіг подій та відстеження причинно-наслідкових зав’язків у поточній ситуації. На наш погляд, в умовах ситуації з тривалою відсутністю очевидних можливостей прямого впливу на перебіг подій, особливу роль починає грати така сторона контролю як моніторинг, тобто усвідомлена робота індивіда з інформацією, що надходить. Цей аспект дозволяє одночасно знизити стресогенний фактор невизначеності та збільшити довіру до достовірних джерел. В результаті параметр контролю суб'єктивно оцінюється як збільшений, за рахунок відсікання недостовірної інформації, при збільшенні активного пошуку і критичного оцінювання даних, що перевіряються.

Таким чином, параметр контролю ситуації оптимізується у двох напрямках. З одного боку, за рахунок вибору адекватного масштабу можливого ступеня впливу на ситуацію, коли людина приймає неможливість впливу власними діями на ситуацію великого соціального кола, описану нами вище в пункті «залученість», але має можливість прогнозувати наслідки своїх дій у середньому чи малому колі. З іншого боку, суб'єктивне переживання контрольованості ситуації визначається усвідомленим і критичним підходом до відбору значної інформації.

3. Прийняття ризиків. Як основні етапи роботи в цьому векторі ми пропонуємо наступні кроки:

1) Аналіз ситуації по класичній матриці оцінки ризиків за факторами вплив та ймовірність. Фактор негативного впливу оцінюється за показниками типу шкоди: фізичний, матеріальний, психічний, морально-етичний та соціальний, а також за суб'єктивною шкалою ступеня цієї шкоди.

Ступінь ймовірності настання несприятливої ситуації може оцінюватися як суб'єктивно-інтуїтивне, і методом статистичного аналізу. Останній, за умов кризи, є досить складним у реалізації, через недостатність інформації та її недостовірність, що є, зокрема, однією з характеристик самої кризової ситуації. Проте слід звернути увагу на той факт, що даний пункт аналізу проводиться у щільному зв'язку з описаним вище прийомом моніторингу інформації, як засобу контролю за ситуацією.

2) Розробка ризик-стратегії з метою зниження ймовірності реалізації ризику та мінімізації можливих негативних наслідків. Пошук можливих позитивних результатів та бонусів у результаті обраної стратегії.

3) Вибір інструментів та методів реалізації обраної стратегії.

4) Реалізація стратегії, аналіз досягнутих результатів та коригування стратегії.

Таким чином, аналіз передбачуваної загрози, представленої ризик-факторами, критичне ставлення до джерел інформації, вибір адекватного інструментарію реалізації ризик-стратегії та можливість її коригування є ключовими моментами програми розвитку даного параметра життєстійкості.

Крім того, при проведенні корекційної роботи в консультативній або тренінговій практиці, перспективним є розгляд трансформації загроз збитків від ризик-факторів у можливі бонуси, що призводить до позитивної зміни погляду клієнта на всю ситуацію в цілому.

Як загальний висновок можна відзначити, що застосування даного підходу в практиці індивідуального консультування та групової тренінгової роботи показало високу ефективність зниження суб'єктивного переживання гостроти впливу пролонгованої ситуації стресового впливу в умовах життєвої невизначеності.

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

ДОСВІД І СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КАТАСТРОФИ

Проте, будь-яка катастрофа за свою дією на індивіда, який потрапив під її вплив, не є одноразовою подією. Катастрофа кардинально змінює базові умови життєдіяльності особистості, в залежності від типу нанесених ушкоджень або на певний, але завжди пролонгований термін часу, або ж на все життя. Будь-яка катастрофа у гуманітарному вимірі несе, принаймні, три різні за своїм типом, негативні наслідки для функціонування особистості.

По-перше, катастрофа виступає як психотравмуюча подія з виникненням відповідних психосоматичних, емотивних та когнітивних порушень і хворобливих станів.

По-друге, катастрофа руйнує базові предметно організовані умови життєдіяльності, тобто завдає значної шкоди тим компонентам мікро-, мезо- і макросередовища, які індивід ідентифікує як «своє».

По-третє, катастрофа розриває усталені соціальні та особистісні зв’язки, залишаючи індивіда фактично беззахисним та безпорадним.

Переживання особистістю катастрофи у суб’єктивному плані означає виникнення уявлення про докорінний злам усталених умов життєдіяльності з повною або значною втратою спроможності до побудови нового образу життєвої ситуації і, відповідно, побудови нових моделей організації життєдіяльності. Тому будь-яка катастрофа системним же чином руйнує життєдіяльність і існування особистості. Проте, будь-які зовнішні події у психологічному вимірі можуть набувати усіх ознак, а можуть і не набувати у їх системному значенні. Це означає, що будь-яка подія може сприйматися однією і тією ж самою людиною і як катастрофа, і як не катастрофа

(наприклад, як тимчасові труднощі, як виклик, як проблема чи життєва криза тощо), і теж саме стосується різних людей: для одного так, а для іншого інакше. Звідси випливає дуже важливий висновок, що суб'єктивне відчуття й переживання певних подій як катастрофічних може суттєво не співпадати з об'єктивною характеристикою цих подій. Тобто треба чітко розрізняти катастрофу як об'єктивну подію, яка реально у фізичному плані руйнує матеріальні, соціальні та тілесні умови життя особи, та суб'єктивне переживання катастрофічності подій життєдіяльності, які руйнують усталену картину світу (образ життя) та форми організації життєдіяльності особистості (спосіб життя).

Виникнення катастрофних подій на життєвому шляху потребує від особистості напрацювання нових моделей світу та схем організації власної життєдіяльності. Така зв'язка «модель світу – схема організації життєдіяльності», якщо вона виявляється ефективною, тобто прийнятною з точки зору самого суб'єкта, закріплюється як правильна стратегія виживання і фіксується у свідомості як набутий досвід. Тут треба ввести певні уточнення у саме поняття досвіду.

Досвід не дорівнюється пам'яті та спогадам, а виводить особистість у площину розуміння себе самого. Незалежно від змісту та модальності подій, які увійшли у досвід, суб'єктивно він переживається як позитивний та цінний. Будь-який досвід змінює позиціювання і самовизначення особистості: «Я це … проходив, знаю, вмію, то я тепер … можу, буду …». Досвід може утворюватися стихійно-інтуїтивно, а може – рефлексивно-аналітично, але він обов'язково усвідомлюється.

Ці визначення дозволяють визначати досвід подолання катастрофи, принаймні, за двома параметрами: по-перше, через ступінь його усвідомленості, представлену біполярною шкалою «Інтуїтивний - Рефлексивний»; по-друге, через спосіб включеності суб'єкта в системи діяльності, представлений біполярною шкалою «Активний - Пасивний».

Особливості їх зв'язаності утворюють найпростішу типологію особистісних стратегій виживання в умовах життєвих катастроф (див. табл. 1.)

Таблиця 1.

Типологія життєвих стратегій життєдіяльності у катастрофних подіях

Спосіб включення в діяльності	**Ступінь усвідомленості досвіду**	
	Інтуїтивний	**Рефлексивний**
Активний	Перемога	Рефлексивний
Пасивний	Виживання	Адаптація

Не вдаючись тут до змістовно-психологічного опису кожної стратегії, вкажемо тільки на їх загальні риси та функціональне значення.

Досвід подолання катастрофічних подій є найбільш болючим за спогадами та максимально ціннісним за змістом. Усвідомлення цього досвіду стає значущою психологічною подією, яка змінює ставлення особистості до себе та світу. Кожний тип стратегії: призводить до змінювання Я-концепції особистості і додає переосмислення себе як «спроможного», і затверджується як позитивний. Кожний тип подолання породжує зміни в провідних для особистості формах і засобах мислення, діяльності та поведінки. Суб'єктивна неможливість ідентифікуватися з певним типом подолання призводить до вторинної психологічної травматизації особистості: «Я – обуза, тягар, нікчема тощо», що виявляється у почуттях провини й сорому.

Проте, кожна стратегія має бути відповідною до змінюваних умов життєдіяльності. Якщо відбувається закріплення досвіду подолання катастрофи як зверхцінності і утвердження стратегії як єдино правильної, то це призводить до застрягання свідомості і самої особистості у минулому та робить її нечутливою до змін і, наприкінці кінців, абсолютно неадекватною.. Таку деформовану свідомість можна визначити як «КАТАСТРОФНА СВІДОМІСТЬ», а якщо таке закріплення охоплює значну частку населення то це призводить до гуманітарної катастрофи даного соціуму.

Будь-яка стратегія і досвід подолання по завершенню реальної катастрофи потребують переосмислення і обезцінювання, розчищаючи шлях для нової ідентичності, нового досвіду і нових стратегій.

Н. П. Шайда
кандидат психол. наук,
доцент кафедри загальної психології,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
Слов'янськ, Україна

В. В. Мухіна
старший викладач кафедри загальної психології,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
Слов'янськ, Україна

Є. С. Рухленко
магістрантка,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
Слов'янськ, Україна

ОЗНАКИ КАТАСТРОФИ ОСОБИСТІСНОГО ЖИТТЯ СЬОГОДЕННЯ

Вивчення особливостей поведінки людини у кризових ситуаціях завжди було у центрі уваги дослідників. Проблематика кризи індивідуального життя розвивалася переважно у межах профілактичної психіатрії. Як синонімів терміна «криза» у психологічній літературі вживаються поняття «критичний період» (Т. Шибутані), «перелом», «перехід» (Г. Шихи), «поворотний етап життєвого шляху» (С. Л. Рубінштейн), «розрив» (Л. С. Виготський), «критична ситуація» (Ф. Є. Василюк). Але, не дивлячись на різноманіття досліджень у зазначеній галузі, багато аспектів лишаються недостатньо висвітленими, зокрема і можливості їх використання для реалій сучасної Україні.

Зазначимо, що психологія катастроф (надзвичайних ситуацій) – це галузь прикладної психології, котра представляє собою систему наукових

знань і сферу практичної діяльності, спрямовану на вивчення закономірностей прояву психіки і збереження психічного здоров'я людини, залученого в екстремальну ситуацію. Тут слід говорити і про соціальні конфлікти, що супроводжуються насильством і жорстокістю (локальні військові конфлікти, тероризм, кримінальна ситуація тощо), і про найсильніші природні катаклізми (стихійні лиха), а також техногенні катастрофи.

Н. Г. Осухова визначає критичну ситуацію як ситуацію неможливості, тобто ситуацію, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішньої необхідності свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.).

Щоб співвіднести зміст кризи та стресу, наведемо етапи розвитку стресу, описані науковцем Г. І. Косицьким:

1. Спочатку – стадія мобілізації, що супроводжується підвищенням уваги, активності. Навантаження, що протікають на цій стадії, тренують організм, підвищують його стійкості до стресів;

2. Друга стадія стресу, або «фаза стенічної негативної емоції», що має дієвий характер: лють, гнів, агресія. Ресурси організму витрачаються не раціонально. Повторні навантаження призводять до виснаження;

3. Фаза «астенічної негативної емоції». Тут негативні емоції мають пасивно-безсилий характер. Людиною опановує розпач, зневіра;

4. Остання стадія – невроз, зрив. Людина деморалізується, упокорюється з поразкою. Настають негативні наслідки, які стрес залишає в організмі: депресія, початкові стадії психосоматичного захворювання.

Останні три стадії, власне, і є зону кризового стану особистості.

Деякі дослідники виділяють два роди кризових ситуацій. Криза першого роду може серйозно ускладнювати реалізацію життєвого задуму, проте при ньому все ще зберігається можливість відновлення перерваного кризою життя. Ситуація другого роду, власне криза, унеможливлює реалізацію життєвого задуму. Результат переживання цієї неможливості - метаморфоза

особистості, переродження її, прийняття нового задуму життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу-Я.

Зауважимо, що особистісна криза – це психологічний стан максимальної дезінтеграції (на внутрішньопсихічному рівні) та дезадаптації (на соціально-психологічному рівні) особистості, що виражається в втраті основних життєвих орієнтирів (цінностей, базової. мотивації, тощо), що виникає в результаті перешкод у звичному перебігу життя.

Психологи виділяють кризи, з яким стикається практично кожна людина протягом життя: кризи розвитку (вікові кризи); депривaційні кризи (кризи втрати і розлуки); травматичні кризи; кризи відносин; кризи сенсу життя; морально-етичні кризи.

Ситуації, що призводять до певного кризового стану, традиційно поділяються на: стресові події (травми, катастрофи, війни, втрата близьких тощо), що провокують різні види кризових реакцій (гостра реакція на стрес аж до реактивного психозу), відстрочена реакція на стрес від двох місяців до одного року (посттравматичний стресовий розлад) та надстрокова реакція на стрес (шокова травма); перехід на наступний віковий щабель (вікові кризи); перехід новий етап особистісної трансформації (екзистенційні кризи).

Слід зазначити, що криза завжди є дезінтеграцією, але пропонує два варіанти її результату – позитивний, коли особистість підвищує рівень своєї цілісності, або негативний, коли людина болем для себе та для суспільства.

П’ять стадій переживання горя виділено Е. Кюблер-Росс: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття.

Чотири завдання горювання визначені W. Worden (2002): 1) прийняти реальність втрати, 2) працювати із душевним болем, 3) скоригувати своє середовище без померлого, 4) емоційно віддалитися від померлого та продовжувати жити далі.

Згідно К. Хорні, щоб уникнути почуття тривоги, людина використовує механізми психологічного захисту. Залежно від обраного механізму, автор виділяла три типи поведінки: поступливий, агресивний, усунутий. Для

поступливого типу поведінки спрямований на «сліпу» згоду з людьми, заохоченні і в партнері, на якого можна перекласти відповідальність за своє життя. При агресивному механізмі, силою нав'язує іншим своє Я-ідеальне уявлення. Усунутий тип поведінки полягає в уникненні суспільства і прагненні до самотності.

Слід мати на увазі, що у той самий час існують і захисні механізми, котрі огороджують людину від травмуючих подій, явищ, переживань, тривоги. Австрійська психологиня А.Фрейд визначила наступні: 1) витіснення («я дивлюся телевізор, щоб забутися, щоб не думати про погане), 2) регресія (на оральної стадії може почати зловживати їжею, палити), 3) реактивне утворення («Стокгольмський синдром»), 4) ізоляція (люди, які пережили події, що значно травмують психіку (війну, стихійне лихо, насильство) розповідають про пережиті події беземоційним або навіть веселим тоном), 5) анулювання (срібні медалісти на нагородженні Олімпійських ігор виглядають менш щасливими, ніж бронзові, оскільки намагаються забути про так звану поразку золотим медалістам), 6) проекція (жертва винна у тому, що стала об'єктом домагань злочинця), 7) інтроекція (маленька дитина усвідомлює себе всемогутньою за рахунок «присвоєння» собі можливостей і якостей важливих для дитини дорослих), 8) самоушкодження (порізи шкіри, виривання волосся, вживання токсичних речовин), 9) альтруїстична капітуляція (це «гарний програш» в ім'я «загальнолюдських» (альтруїстичних) цінностей), 10) сублімація (психічний процес трансформації енергії на соціальну роботу і культурну творчість).

Класифікація захисних механізмів Дж. Вайланта містить наступні рівні: патологічні захисти (психотичне заперечення, маячна протекція тощо); незрілі захисти (фантазія, проекція, пасивна агресія тощо); невротичні захисти (інтелектуалізація, реактивне утворення, дисоціація, витіснення тощо); зрілі захисти (гумор, сублімація, альтруїзм, антиципація тощо).

У свою чергу для фасилітації посттравматичного зростання М. Селігман запропонував наступні кроки: 1) зрозуміти свої реакції на травму, 2) знизити

тривогу, 3) використовувати конструктивне саморозкриття, 4) детально описати свої травматичні переживання, 5) відкрити себе до змін.

Отже, у результаті посттравматичного зростання переоцінюється сенс життя, покращуються стосунки з іншими людьми, людина стає більш організованою та оптимістичнішою. На наш погляд, посттравматичне зростання проявляється різними шляхами: через усвідомлення цінності життя, зміцнення міжособистісних стосунків, підвищення відчуття власної сили, трансформацію життєвих пріоритетів, збагачення духовної та екзистенційної складових життя.

Література

1. Баєва К.О Біоцентризм та суб'єктивний контроль як потенціал подолання кризових умов екологічних змін. с.11-14. URL: http://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf (дата звернення: 16.05.2022).
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
3. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. с.48-50. URL: http://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf (дата звернення: 16.05.2022).Мотиваційний чотирикутник в інклюзії. На урок: освітній проект. URL: https://naurok.com.ua/post/motivaciyniy-chotirikutnik-v-inklyuzi

Світлана Германівна Яновська
кандидат психол. наук,
доцент кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,
Івано-Франківськ, Українна
Людмила Анатоліївна Варава
кандидат психол. наук,
Маріупольський державний університет,
Маріуполь, Україна

ДО ПИТАННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ ОЦІНКИ ЖАДІБНОСТІ В СИТУАЦІЇ ЖИТТЄВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Ситуація життєвої невизначеності, яка стала основною ознакою сьогодення України, потребує організації та проведення соціально-психологічних досліджень, які не тільки сприяли розвитку теоретичного пізнання дійсності, а були, перш за все, орієнтовані на створення ефективних технік та технологій допомоги людям під час військового стану. Миттєві зміни в повсякденній ситуації, коли збереження життя стає основним завданням, а пошук їжі, води та безпечного місцезнаходження тягне за собою не тільки переоцінку власних особистісних якостей, а її оцінку в інших, особливо в тих, від кого залежить життя мешканців окремого населеного пункту та всієї країни. Чи є справедливим розподіл матеріальних і нематеріальних ресурсів, чи є він орієнтованим на потреби та життєві стандарти людей, що стали заручниками війни, чи корисливість і скупість держслужбовців всіх рівнів унеможливлює ці справедливі дії.

До введення військового стану в Україні нами було здійснено емпіричне дослідження уявлення про власну жадібність та її оцінку в інших, в тому числі у керівників міста та країни. В якості робочого визначення поняття жадібності в нашому дослідженні стало уявлення про жадібність як про особистісну рису, яка сприяє отриманню найкращих наслідків для себе, за рахунок благополуччя інших людей, або в результаті ігнорування їхніх потреб. Сучасні прикладні дослідження жадібності ми розподілили на три групи; перша група досліджень продовжує традицію вивчення диспозиційної

жадібності (жадібність – особистісна риса, яка пов’язана з іншими характеристиками особистості та впливає на життєдіяльність людини). В другій групі досліджень жадібність аналізується як подвійний процес (особистісна риса й емоція), що впливає на формування стосунків з оточуючими, ставлення до них. У третій групі досліджень зроблено акцент на соціальній взаємодії, показано як жадібність поглиблює проблеми та конфлікти між людьми.

У межах традиції вивчення диспозиційної жадібності M. Zeelenberg та співавтори (2020), показали, що люди з високою виразністю жадібності переробляють більше та відмовляються від дозвілля, тому що їм важливіше прагнення до багатства. Жадібні люди цінують гроші більше, ніж час. В дослідженнях китайських та німецьких вчених приділено увагу не тільки зв’язку жадібності та поведінки, а й розглянуто емоційний фон, який виступає в якості посередника в цьому зв’язку. R. J. Bao та колеги (2020) визначили, що схильність до жадібності має негативний зв’язок з просоціальною поведінкою, а емпатійні занепокоєння і просоціальні моральні міркування його супроводжують.

Німецькі дослідники J. Crusius та ін. (2021) вивчали диспозиційну жадібність як попередницю заздрості. Було виокремлено дві форми заздрості: злісна заздрість, яка передбачає ворожу мотивацію до вищих інших (керівництво, держава) та доброякісна заздрість, яка передбачає мотивацію вдосконалення. В ході дослідження було визначено, що жадібність підвищує як доброякісну, так і злісну заздрість. Крім того, жадібність через злісну заздрість призводить до зниження рівня задоволення життям, тоді як доброякісна заздрість його підвищує.

Третя група сучасних емпіричних досліджень жадібності акцентує увагу на соціальних питаннях та проблемах, до яких призводить жадібність людей. X. Li та колеги (2021) вивчали зв’язок жадібності та корупції. Вони підтвердили, що жадібність веде до корупції абсолютно, але є засоби зменшення цього негативного впливу за рахунок описових норм корупції. Жадібність позитивно передбачає корупційні наміри, коли описові норми

корупції є високими; і, навпаки, зв'язок зникає, коли описові норми корупції менш низькі. K. Safarzynska та M. Sylwestrzak (2021) показали, що жадібність може сприяти збереженню ресурсів групи в ситуації насильницьких «ресурсних війн». Визначений ними «конфлікт через жадібність» трактує ймовірність перемоги групи пропорційно різниці в ресурсах між групами та сприяє збереженню цих ресурсів.

E. G. Helzer та E. Rosenzweig (2020) досліджували формування судження про жадібність. В психологічному процесі, який перетворює ділові практики, щодо розподілу ресурсів, на акти жадібності у свідомості осіб, які їх сприймають. Останні базують свої судження про жадібність інших не тільки на очевидній ненаситності бажань, що спонукають до пошуку ресурсів, але і на тому, наскільки пошук ресурсів приносить шкоду іншим.

В нашому емпіричному дослідженні було визначено, що оцінка поняття жадібності є суперечливою. Цьому поняттю приписують негативну оцінку, вважають його досить пасивним і усталеним і таким, що має певну силу та впливає на повсякденне життя людини. Власна жадібність оцінюється неоднозначно: з одного боку, вона характеризується як недолік, як щось погане, заважає жити повним життям і зменшує можливості придбання бажаного. З іншого боку, досліджувані звертали увагу на те, що завдяки своїй жадібності вони дбайливо ставляться до власних коштів, контролюють власні витрати й консолідують ресурси для великих придбань і відкриття бізнесу. Жадібність інших є перешкодою на шляху задоволення бажань людей, досягнення поставлених ними цілей.

Оцінка жадібності інших варіювала в залежності від ступеня близькості цих людей. Характеристики рідних, друзів, людей, з якими вони навчаються або працюють, були аналогічні даним, отриманим при самооцінці жадібності. Однак, оцінюючи жадібність людей, які керують містом і країною, досліджувані приписували їм більш високу ступінь жадібності. У результаті кореляційного аналізу були визначені позитивний взаємозв’язок оцінки власної жадібності і оцінки жадібності родичів, друзів і колег. Не було визначено значущою зв’язку між оцінкою власної жадібності і жадібності людей, які керують містом або країною.

Беліменко Марина
студентка 2 курсу магістратури,
спеціальність «Соціальна робота»
КНУ імені Тараса Шевченка м. Київ, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ГРУПОВОЇ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ В СЕРЕДНІХ КЛАСАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Проблема булінгу розглядається на державному та міжнародному рівнях в межах Цілей сталого розвитку ООН, а саме: Ціль 10: Скорочення нерівності, Ціль 16: Мир, справедливість та сильні інститути.

Відповідно до опитування, проведеного в Україні у лютому 2017 року, 67%, тобто дві третини дітей, протягом останніх трьох місяців зіштовхувалися з переслідуваннями. При цьому 24%, тобто кожна четверта дитина, за цей самий період ставали жертвами булінгу.

За даними досліджень, в Україні 80% дітей до 15-ти річного віку зіштовхувалися з проявами цькування – чи як спостерігачі, чи як жертви, чи як ініціатори переслідувань. І близько 8% є хронічними жертвами, тобто зазнають булінгу декілька разів на тиждень.

Об’єктом роботи був феномен булінгу в середніх класах.

Предметом дослідження були соціально-психологічні умови групової протидії булінгу в середніх класах загальноосвітніх шкіл.

Метою дослідження було формування соціально-психологічного клімату в класі, спрямованого на недопущення та протидію феномену булінгу.

Було здійснено аналіз теоретико-методологічних напрацювань щодо феномену булінгу в середніх класах загальноосвітніх шкіл. Під булінгом у загальноосвітніх навчальних закладах розуміють умисні, прямі або опосередковані, переважно систематичні протиправні дії з боку учня (учнів) навчальних закладів, що спрямовані проти іншого учня (учнів) всупереч його (їх) волі, які виражаються у формі фізичного впливу (зокрема заподіяння

тілесних ушкоджень, побої, мордування тощо) чи погрози застосування такого впливу або психічного впливу (погрози побиттям, відібрання речей, грошей, поширення ганебних відомостей тощо), обмежують її (їх) свободу волевиявлення або дій, наслідком яких є порушення прав на безпечне навчання, повагу, честь, гідність, майно, здоров'я або життя та спричинення фізичної, майнової, моральної, психічної шкоди учневі.

Існує доволі чіткий поділ учасників булінгу на кривдника, жертву та спостерігачів, і виділено певні типи поведінки під час булінгу кожного з них. Проведені дослідження показують характерні особливості потенційних або вже сформованих кривдників чи жертв, різну міру залучення спостерігачів до булінгу, підтверджують існування категорії хронічних жертв. Різноманіття типів поведінки учасників булінгу відображає велику кількість варіантів приниження та здійснення булінгу, пояснюється багатогранністю міжособистісної та міжгрупової взаємодії в дитячому та підлітковому середовищах.

Проте є ще одна позиція – позиція захисника. Результати опитування показали, що в основному учні відзначали, що мають декілька близьких друзів, проте частина учнів спілкується з усіма хоча й не дуже близько. Основна маса не хотіла б міняти клас або школу, а також в більшій або меншій мірі позитивно ставляться до свого класу. Також учні хотіли б щоб проводилось більше позашкільних заходів для всього класу. Також багато учнів хотіли б проводити більше часу з кимось із друзям з класу. Також можна відмітити розбитість класів на групки, які тісно спілкуються між собою. Невелика частина учасників опитування відзначає відстороненість/обособленість цих груп. Більшість учнів вважає що ворожнеча має учнями виникає але не дуже часто. Щодо наявності в класах учня/нів, які всіх принижують і які всіх бояться – в деяких класах учнів відзначають, що такі на жаль є, а деякі вважають що так і має бути, в деяких класах більшість вважає, що таких не має.

Стосовно Жертви більшість відзначає що такі є і учням їх шкода. Але був клас який відзначав, що клас дружній і таких осіб немає. Учні вважають, що глузувати можна або інколи можна над кольором волосся, зростом, надмірною вагою гарним/поганим навчанням, кривими зубами/носінням брекетів. Трохи неочікувано для 21 століття але невелика частина вважає допустимим глузування і над кольором шкіри та інвалідністю. Необхідно відзначити, що майже всі вважають недоречним глузувати над батьківською професією та економічним станом сім'ї. Ті хто були учасником ситуації глузування над знайомим – в більшості свої не хотіли виділятись, або ж підтримали адже було дійсно смішно. Також переважна більшість опитаних вважають що донощики та підлабузники заслуговують на покарання у вигляді насмішок, зневаги, ігнорування, а розбишаки/задири ще й стьобу і стусанів. Також велика кількість вважає що ігнорування прийнятне для інших категорій, а саме – слабаки, ботани, диваки та тихоні.

Своїх друзів учні вважають необхідним захищати або спробувати відвести в інше місце. Щодо ситуацій коли булінг не стосується учня або його знайомих, вважають за необхідне поскаржитись вчителю чи спробувати захистити, частина вважає за краще пройти повз або спостерігати. Приблизно третина хоч раз захищала жертву булінгу, це спричиняло конфлікт. Інколи їх підтримували чи оточуючим було все одно.

Немалий відсоток вважає що є люди, що заслуговують на булінг, а також вважають за найкращим варіантом для учня що став свідком булінгу – розповісти все вчителю, привести «групу підтримки» для захисту жертви або зробити це самостійно.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження можна стверджувати, що позиція захисника реально існує. Вона існує у свідомості і у реальній взаємодії учнів. Проте ця позиція не є провідною для сьогоднішніх школярів.

Зважаючи на результати аналізу літературних джерел, а також на основі отриманих в результаті проведення дослідження даних нами було створено

тренінгову програму формування соціально-психологічного клімату в класі, спрямованого на недопущення і протидію феномену булінгу.

- Формування негативного ставлення до проявів булінгу;
- Формування установки на захист тих, хто стає жертвою булінгу;
- Сприяння усвідомленню того, що насилля і булінг є неприпустимими формами міжособової взаємодії;
- Формування базової орієнтації на справедливість та толерантність;
- Формування соціально-психологічного клімату в класі, спрямованого на недопущення і протидію феномену булінгу.

Хід тренінгової програми розгортається за наступними крокам:

Крок 1 – Обговорення функцій та ролі правил в житті класу задля розуміння того, що в житті є певні правила по яким воно будується, і чому це так.

Крок 2 – Мотиваційний. Обговорення, що таке справедливість і що можна зробити, щоб справедливість була.

Крок 3 – Розвиток комунікативних навичок.

Крок 4 – Підвищення згуртованості класу.

Крок 5 – Рефлексивне обговорення що означає захищати, тих хто став жертвою насилля.

Кожне тренінгове заняття має наступну фіксовану структуру:

1. Ввідна міні-лекція.
2. Групове обговорення.
3. Тренінгове, ігрове відпрацювання проблематики.
4. Рефлексивна фіксація результатів.

Програма включає в себе 6 занять тривалістю приблизно 1 год. 30 хв., які проводяться раз на тиждень протягом 6 тижнів.