

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ФОНД «БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ»
УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ КРИЗОВИЙ ЦЕНТР «СОЦІОТЕРАПІЯ»
ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ «АНКОР»
ВАРШАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ (Республіка Польща)
АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ НАУК імені СТЕФАНА БАТОРІЯ
(Республіка Польща)

ЗБІРНИК ТЕЗ НАУКОВИХ ДОПОВІДЕЙ

Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ

В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

08 жовтня 2024 року, м. Київ

УДК 155.9

Збірник тез наукових доповідей Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій» 08 жовтня 2024 року. Київ: Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, 2024. 161с.

Друкується за рішенням Вченої ради
Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
Протокол № 11 від 21.11.2024 р.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Оксана СЕРГЄЄНKOBA, завідувач кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, доктор психологічних наук, професор.

Олена ЛИТВИНЕНКО, завідувач кафедри практичної психології Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, доктор психологічних наук, доцент.

Ірина МУЗИЧЕНКО, заступник декана з науково-педагогічної та соціально-гуманітарної роботи Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, доцент кафедри практичної психології, кандидат психологічних наук.

Олена СОРОКІНА, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, кандидат психологічних наук, доцент.

Ярослав КОРКОС, викладач кафедри практичної психології Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, доктор філософії з спеціальності 053 Психологія.

Ганна СОБЧАК, викладач кафедри практичної психології Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти.

У збірнику тез наукових доповідей висвітлено наукові та прикладні аспекти соціально-психологічної допомоги особистості; соціально-психологічну допомогу постраждалим під час кризових подій та військового конфлікту; особливості психологічної культури та просвіта у воєнний та повоєнний час; психологічну парадигму у розбудові інклюзії в освітньому просторі.

© Факультет психології,
соціальної роботи та
спеціальної освіти

Т. П. Цюман, О. С. Матюшок

ПРОБЛЕМА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА НАД ЖІНКАМИ ПІД ЧАС
ВОЄННИХ ДІЙ.....92

СЕКТОРАЛЬНА ДИСКУСІЯ 2

«ПРАКТИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»

О. О. Байєр

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНЦІВ ПОВОЄННОГО ПОКОЛІННЯ
(НА ПРИКЛАДІ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ).....95

Н. М. Бабич, Т. О. Шахрай

ЗАЇКАННЯ: ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ.....97

Н. В. Ванда, І. Ю. Склярєнко, В. М. Піщана

ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГІВ.....99

Н. Д. Вінник, Н. М. Стрєєва

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ УЧНЯМИ
ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ.....101

І. А. Власєнко, В. Ф. Нода

СПЕЦИФІКА КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ У ОСІБ ВІКУ СЕРЕДНЬОЇ
ДОРΟΣЛОСТІ.....103

С. С. Жорова

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ
ПІДЛІТКАМ.....106

С. М. Каліщук, Ю. М. Токарєва

ОБРАЗ ЯК КАТЕГОРІАЛЬНЕ ЯДРО В ФОРМУВАННІ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО
ОСОБИСТОСТІ.....108

А. Є. Книш, Я. Р. Сойка

ДОСЛІДЖЕННЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ НАВИЧОК
ЛЮДЕЙ З РДУГ.....110

А. М. Котелевець

СОЦІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СУСПІЛЬНИХ
ТРАНСФОРМАЦІЙ.....111

М. С. Крапива

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ РАННЬОГО
ДОРΟΣЛОГО ВІКУ, СХИЛЬНИХ ДО ЗАЛЕЖНОСТІ.....113

В. П. Кутішенко, М. Ю Ільховська

ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....115

О. М. Лозова

ОСОБЛИВОСТІ ТЕРАПІЇ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО
ВІКУ.....116

О. М. Рева, М. В. Вакуленко

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС.....118

Найбільш розповсюдженими причинами емоційного виснаження у жінок дорослого середнього віку виявилися труднощі, пов'язані з професійною реалізацією, що приводить до відчуття незадоволеності собою і своїм професійним шляхом, до невпевненості в собі; фінансові труднощі; невизначеність ситуації та страх змін; низька якість спілкування, постійна критика та невинуваті очікування з боку близьких людей, порушення ними особистих кордонів; багатовекторність задач, зумовлених війною, що приводить до перенавантаження.

Частіше всього жінки, які брали участь в дослідженні, називають такі прояви емоційного виснаження: підвищена втомлюваність, погіршення сну, високий рівень тривоги, роздратування, небажання діяти і щось робити, відкладення справ та обов'язків, зниження продуктивності, відсутність нових ідей та творчості, знижена концентрація та увага, затримка у прийнятті рішень, постійні сумніви та вагання, втрата інтересу до роботи і діяльності, уникнення соціальних контактів, втрата інтересу до дозвілля, відчуття віддаленості і відсутності підтримки. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження дозволив визначитися з основними аспектами психологічної підтримки жінок.

Нами розроблено «Програму психологічної підтримки жінок дорослого середнього віку» та тренінг формування у них навичок самопомоги у подоланні емоційного виснаження. Тренінг є стрижневим компонентом нашої програми та включає практичні заняття з формування навичок управління стресом та емоціями, озброєння техніками та інструментами підвищення самооцінки, розвитку навичок ефективного спілкування, дослідження власних сильних сторін та ресурсів, відновлення інтересу до життя та розвитку.

Висновки. Процес подолання жінками емоційного виснаження, що породжується основними труднощами вікової кризи середини життя ускладнюється особливостями її перебігу в умовах війни, зокрема, невизначеністю ситуації та страхом змін, багатовекторністю задач, зумовлених війною, порушеннями процесу спілкування та завищеними вимогами до жінки з боку близьких. Ефективним методом психологічної підтримки жінок є тренінг формування у них навичок самопомоги у подоланні емоційного виснаження.

Список використаних джерел:

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS - 10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. С. 16-27.

**О. М. Лозова, м. Київ,
o.lozova@kubg.edu.ua**

ОСОБЛИВОСТІ ТЕРАПІЇ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

У панівному суспільному дискурсі старість розглядається як період хвороб і смерті, що невідворотно наближаються. Біологічно-медичний суспільний дискурс стигматизує старість і стає основою для соціального конструювання немічч (Vincent, 2003). Припинення активної виробничої діяльності як основна ознака соціального старіння. З початком активного етапу старіння стаються психологічні

зміни в особистості людини: у мисленневих процесах та процесах пам'яті, у потребах, мотивації, емоційно-вольовій сфері. Психологічна проблематика старіння і старості широка і розмаїта. Окрім неминучих нейробіологічних змін, людина «срібного віку» стикається з низкою проблем психо-соціального характеру: зміна соціального статусу, пов'язана з виходом на пенсію; проблема задоволеності життям у старості, матеріальні труднощі (забезпечена та незабезпечена старість); стосунки з дітьми та онуками; догляд за хворим чоловіком або дружиною; спілкування з іншими людьми похилого віку; втрата близьких; самотність і страх смерті (Дзюба & Коваленко, 2013).

Якого типу травматизації може зазнати людина літнього віку? Практично всіх з відомих у психотерапевтичній практиці: обставини непереборної сили (повені, землетруси, пожежі, війни, теракти); внутрішня і зовнішня міграція, положення біженця, ВПО; втрата близької людини, розлучення, втрата соціального статусу, втрата майна; стани, небезпечні для життя та здоров'я, фізичне ушкодження; зовнішні (соціальні) дискримінаційні фактори: невизнання, неправомірні дії, жорстоке ставлення, фізичне насильство, газлайтинг, ейджізм; внутрішні конфлікти (ситуація сорому, ганьби, боротьби мотивів, непростий життєвий вибір, самозвинувачення); екзистенційні проблеми (екзистенційний вакуум, самотність, пошуки сенсу життя, проблематика фаналізації життєвих планів); пресуїцидальна та суїцидальна поведінка.

З огляду на поширеність зазначених проблем, більшість людей літнього віку потребують індивідуального або групового (зокрема, сімейного) психологічного консультування у кризових та некризових особливих життєвих випадках.

Фахівці розглядають низку психотерапевтичних методів в роботі з літніми людьми. Це може бути індивідуальна та групова психотерапія депресії; терапія спогадами; арт-терапевтичні практики; «групи важкої втрати». В системі психологічної допомоги людям похилого віку важливу роль відіграють профілактичні заходи, спрямовані на попередження соціальної ізоляції: групи спілкування, телефон довіри, консультування з питань створення доступного для людей похилого віку середовища життєдіяльності, зокрема, особливостей пристосування житла під потреби старіючих людей (Кордунова, 2013). В нагоді стануть такі психотехніки та технології роботи: сприйняття навколишнього життя, сьогоденного стану здоров'я, наявних фізичних обмежень, соціального і матеріального статусу як природного стану з виробленням нової ціннісної життєвої установки з опорою на наявні фізичні та психічні ресурси (Щотка, 2018).

Ефективною стратегією допомоги є профілактика старіння, філософія довголіття і творчої життєдіяльності. Корисні практики: поява нових інтересів: звернення до природи, зміцнення різного роду морально-етичних установок, творча обробка досвіду (прагнення писати вірші, книги, писати картини, шити іграшки, ляльки). Усвідомлення та реалізація в діяльності сприяють зміцненню почуття задоволеності собою, відчуття зреалізованості. З'являється тенденція до перегляду минулих активних цільових установок, правил і переконань. Такий аналіз призводить до вироблення споглядальної, самодостатньої життєвої позиції. Спокійний і споглядальний спосіб теперішнього життя виключає будь-який вид боротьби чи будь-які стійкі прагнення (Щотка, 2001).

У психопросвітницькій діяльності необхідно протистояти ейджистським

стереотипам, наприклад, переконанням, що людина похилого віку має незворотні проблеми з пам'яттю, мисленням чи реалістичністю суджень.

В цілому, психіка літніх дорослих має як вразливі місця, так і сильні сторони, адже багато з них протягом життя мали велику кількість душевних травм, проте надбали ефективні навички для подолання цих труднощів.

О. М. Рева, м. Київ,
o.reva@kubg.edu.ua

М. В. Вакуленко, м. Київ,
mvvakulenko.fpsrso23m@kubg.edu.ua

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС

Проблема професійного вигорання набуває все більшого значення в сучасних дослідженнях психологічного благополуччя працівників, особливо в контексті екстремальних професій. Вперше феномен професійного вигорання був описаний у 1974 році психіатром Гербертом Фройденбергером, який працював у сфері альтернативної медицини та спостерігав за негативними змінами у стані своїх колег. Він зазначав, що вигорання — це поступовий процес виснаження, втрати інтересу до роботи, зниження професійної ефективності та загального почуття внутрішньої порожнечі.

В матеріалах своєї статті «Професійне вигорання: огляд і рекомендації» Сара Л. Чандлер вказує на необхідність розробки програм профілактики вигорання, які включають в себе управління стресом та тренінги з емоційного інтелекту. Чандлер підкреслює, що установи повинні надавати психологічну підтримку своїм працівникам.

У своїй книзі «Психологія фінансів і стресу» Роберт К. Кійосакі підкреслює зв'язок між фінансовим та емоційним стресом. Адже фінансові проблеми можуть погіршити психологічний стан працівників, а це може призвести до вигорання.

У 1976 році Крістіна Маслач, соціальний психолог, розробила трикомпонентну модель вигорання, яка включала такі компоненти, як емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень. Її дослідження ґрунтувалися на аналізі емоційних реакцій працівників соціальної сфери та медичних установ, а її підхід став базовим для багатьох подальших досліджень.

На сучасному етапі розвитку наукової думки, зарубіжні та вітчизняні дослідники, такі як Е. Фромм, М. Замелюк, С. Джексон та К. Юнг, розглядають професійне вигорання як мультифакторне явище, яке залежить не лише від умов праці, але й від індивідуальних особливостей особистості, соціального середовища та організаційної культури. Особливу роль дослідники надають факторам соціальної підтримки, рівня автономії в прийнятті рішень та балансу між роботою та особистим життям.

Професія працівника Державної служби України з надзвичайних ситуацій має особливо різноманітні причини професійного вигорання. Перш за все, це емоційний стрес, який виникає через постійний контакт з критичними ситуаціями, що часто супроводжуються великими втратами людських життів. Робота в