

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 СЕРГЕСНKOBA, 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

як неконструктивною формою реакції на стрес. Слобожанський науковий вісник, (1), 2024, С.85-90.

3. Мелоян А. Е., Садчікова О. Г. Взаємозв'язок особистісної зрілості та копінг-поведінки у психологів, які працюють у зоні військового конфлікту. Збірник наукових праць: Теорія і практика сучасної психології. Том 1 (3), 2019, С.83-87

4. Edinoff A. N., Murnane K. S., Rosa C. A., Giepert S., Cornett E. M., Kaye A. D., Marambage K.. Physiological considerations in opioid addiction. In Substance Use and Addiction Research. Academic Press, 2023, p. 177-184

В. П. Кутішенко, м. Київ,
v. kutishenko@kubg.edu.ua

М. Ю. Ільховська, м. Київ,
myilkhovska.fpsrso23m@kubg.edu.ua

ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У ЖІНОК ДОРОСЛОГО СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка наукової проблеми. Сьогодні проблема емоційного виснаження у жінок дорослого середнього віку набуває особливої актуальності. Адже окрім переживання жінками вікової кризи, яка занурює їх в ситуацію хронічного стресу, емоційне виснаження обумовлюється ще й сучасним ритмом їхнього життя, ситуацією невизначеності та психоемоційним навантаження пов'язаним з війною в Україні. Такий стан речей ставить перед психологічною наукою необхідність вивчення особливостей емоційного виснаження сучасних жінок, з метою пошуку шляхів ефективного подолання цього стану, оскільки жінка є важливою фігурою в сім'ї і має значний вплив на гармонію та стабільність родинного оточення.

Мета і завдання статті: Висвітлити результати емпіричного дослідження причин і проявів емоційного виснаження у жінок дорослого середнього віку в умовах війни та засобів формування у них навичок самодопомоги у подоланні цього стану.

Виклад основного матеріалу. Вибірку проведеного дослідження склали 82 жінки дорослого середнього віку. Оскільки емоційне виснаження є станом, що виникає внаслідок тривалого впливу різноманітних стресових факторів, було використано «Шкалу сприйманого стресу (PPS-10)» [1]. Це дало можливість оцінити, як жінки дорослого середнього віку сприймають стрес через призму оцінки рівня особистого контролю життя, впевненості в собі та рівня емоційного

напруження. Результати дослідження показали, що лише 28% жінок

задекларували здатність ефективно справлятися з життєвими ситуаціями та викликами; 44% вказали на наявність певних труднощів у повсякденному житті та постійну потребу вдаватися до самопідтримки і самодопомоги; 18% жінок мають високий рівень стресу та потребують додаткового втручання фахівців для усунення його негативних наслідків. З метою більш детального дослідження особливостей проявів емоційного виснаження жінок та бачення ними причин такого стану, нами було використано письмове опитування (авторська розробка) «Причини та прояви емоційного виснаження у жінок дорослого середнього віку».

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 самодопомоги 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 самодопомоги 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 невідвратно 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