



SCIENTIFIC MULTIDISCIPLINARY MONOGRAPH

"THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN MODERN SCIENCE"



**International
center for science
and social
transformation**

WWW.ISST.CO.UA

ISST

SCIENTIFIC MULTIDISCIPLINARY MONOGRAPH

COLLECTIVE MONOGRAPH

SCIENTIFIC MULTIDISCIPLINARY MONOGRAPH

**«THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN
MODERN SCIENCE»**

www.isst.co.ua

The collective monograph is a scientific and practical publication containing scientific articles by Doctors and Candidates of Sciences, Doctors of Philosophy and Arts, postgraduate students, applicants for higher (professional pre-higher) education, student researchers and practical worker from European and other countries. The articles contain research that reflects current processes and trends in the development of world science.



Recommended for printing and publication on the Internet
(Decision No 02-2024/1)

Published by Primedia eLaunch

<https://primediaelaunch.com/>

©Text Copyright 2024 by the International Center for Science and Social Transformation (isst.co.ua) and authors.

©Cover art: International Center for Science and Social Transformation (isst.co.ua).

©All rights reserved. Printed in the United States of America. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted, in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. When using and borrowing materials, reference to the publication is required.

Reviewers: Olha MAKSYMENKO, Rita KALKO

The texts of scientific materials are published in the author's version with minor corrections (without changing the meaning). The authors and their supervisors are responsible for the accuracy of the information provided.

UDC 001.1

ISBN – 979-8-89480-694-5

The materials are approved by the scientific and metrological base:



ISBN 979-889480694-5



TABLE OF CONTENT

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАВОВІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЗАХИСТУ СУБ'ЄКТИВНИХ ПРАВ ЛЮДИНИ	6
ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ В УКРАЇНІ: ЗМІСТ, ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ	12
АКТИ НЕЗАКОННОГО ВТРУЧАННЯ В ДІЯЛЬНІСТЬ ЦИВІЛЬНОЇ АВІАЦІЇ: ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВИЙ АНАЛІЗ	34
СИСТЕМНА МОДЕЛЬ ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВОГО РОЗВИТКУ У КОНТЕКСТІ СІМЕЙНОЇ ДИНАМІКИ: ВІД ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАСТОСУВАНЬ.....	42
ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ТЕРАПІЯ РОЗЛАДІВ СПРИЙНЯТТЯ ТІЛА ЗАСОБАМИ ВІРТУАЛЬНОЇ ТА ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ.....	49
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	56
ЗНАЧЕННЯ САМОДОПОМОГИ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	61
ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСВІТЯН У ПЕРІОД КРИЗОВОГО СТАНУ СУСПІЛЬСТВА	68
РОЗВИТОК КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА.....	76
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ	84
ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	95
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ЧАСІ ВІЙНИ.....	105
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ.....	118
ОСНОВНІ СИМПТОМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ	127
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, СУТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ:	132
УКРАЇНСЬКИЙ ВИМІР В УМОВАХ ВІЙНИ.....	132
ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДО.....	145
КРИМІНАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВИХ РФ.....	145
НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ.....	157

ЕМПАТІЯ ВЧИТЕЛІВ ЯК УМОВА РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ ШКОЛЯРІВ	162
ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА В УМОВАХ ВІЙНИ.....	168
ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ЩОДО ЗАБРУДНЕННЯ ВОДНИХ ЕКОСИСТЕМ СПЕЦИФІЧНИМИ ХІМІЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ.....	180
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНОГО МАТЕМАТИЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОГНЕСТІЙКОСТІ БУДІВЕЛЬНИХ КОНСТРУКЦІЙ.....	191
ПРОБЛЕМИ І МЕТОДИ ВИРІШЕННЯ СИНХРОНІЗАЦІЇ ГОДИННИКІВ У РОЗПОДІЛЕНИХ СИСТЕМАХ.....	196
ВИКОРИСТАННІ КЕЙС-МЕТОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ВНЗ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ М'ЯКИХ НАВИЧОК.....	201
УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ..	206
THE ENGLISH LANGUAGE EDUCATION IN THE CONTEXT OF WAR	212
ПАРТНЕРСТВО В НАУЦІ ТА ІННОВАЦІЯХ: СПІЛЬНЕ РОЗВ'ЯЗАННЯ ВИКЛИКІВ В ЄС ТА УКРАЇНІ	222
ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ КЛЮЧОВИХ СТРАТЕГІЙ ПОМ'ЯКШЕННЯ ТА АДАПТАЦІЇ ДО ЗМІНИ КЛІМАТУ	233
КУЛЬТУРНІ КОНТЕКСТИ ІННОВАЦІЙ ТА ПРОБЛЕМИ ІННОВАЦІЙ У КУЛЬТУРОЛОГІЇ.....	242
СТРАТЕГІЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДПРИЄМСТВА	250
ECONOMIC CONSEQUENCES OF RUSSIAN DISINFORMATION. THE CASE OF GAS PRICES	257
SOURCES OF FORMATION OF FINANCIAL RESOURCES OF THE ENTERPRISE	262

ПРАВОВІ НАУКИ**Ігнатченко Ірина Георгіївна**

кандидатка юридичних наук з адміністративного права,
доцентка, доцентка кафедри адміністративного права
Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого

Рябченко Ярослава Степанівна

кандидатка юридичних наук з адміністративного права,
доцентка, доцентка кафедри адміністративного права
Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого

**ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАВОВІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ДО ВІЙСЬКОВОЇ
СЛУЖБИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЗАХИСТУ СУБ'ЄКТИВНИХ ПРАВ
ЛЮДИНИ**

Військова служба відіграє важливу роль у забезпеченні національної безпеки та захисту прав громадян. Військова готовність має вирішальне значення для того, щоб нація могла ефективно реагувати на внутрішні та міжнародні загрози.

В свою чергу, суб'єктивні права людини – це комплекс юридично визначених можливостей особи мати певні блага та свободи, що гарантуються державою. Вони є невід'ємною частиною життя людини, забезпечуючи її гідність, всебічний розвиток та можливість реалізувати свій потенціал. Ці можливості визнаються законом та гарантуються державою, яка зобов'язана забезпечувати їх реалізацію.

Суб'єктивні права – це фундамент, на якому будується правова держава. Їхня реалізація потребує чіткої та ефективної роботи правоохоронних та судових

органів, що сприяє зміцненню правової культури та довіри до державних інституцій.

Так, суб'єктивні права людини ґрунтуються на принципах природного права, яке визнає за людиною від народження певні невід'ємні права та свободи. Ці права не залежать від волі держави, а лише визнаються та гарантуються нею¹. Додамо, що основними характеристиками суб'єктивних прав людини є: універсальність, тобто належать всім людям, незалежно від раси, статі, національності, мови, релігії, політичних або інших переконань; незалежність - вони не залежать від волі держави, а лише визнаються та гарантуються нею; невід'ємність - їх не можна нікому відібрати або обмежити без законних підстав; обов'язковість - держава зобов'язана поважати та захищати суб'єктивні права людини².

В контексті захисту прав людини важливим є розуміння, як мотивація до військової служби впливає на дотримання суб'єктивних прав військовослужбовців. Стаття 3 Конституції України проголошує, що людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. В статті 17 зазначено, що оборона держави, захист суверенітету, територіальної цілісності України та забезпечення її безпеки є обов'язками держави. Це ставить питання про баланс між необхідністю оборони країни та дотриманням прав і свобод військовослужбовців.

Щодо мотивації до військової служби через призму захисту суб'єктивних прав людини слід зазначити про специфічні особливості військової служби. Зокрема: основним завданням є захист України, її суверенітету, територіальної цілісності та недоторканності; виконання завдань може вимагати застосування

¹ Петровська І. І. Принцип законності в адміністративно-правовому механізмі забезпечення прав людини. Актуальні проблеми правового забезпечення конституційних прав і свобод людини і громадянина в Україні: теорія і практика: матеріали круглого Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. С. 94.

² Данильян О. Г. Механізм захисту прав людини в сучасному суспільстві: теоретико-правовий дискурс. *Вісник Національного університету Юридична академія України імені Ярослава Мудрого*. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. В. 4, 2013. С. 52.

зброї; існує постійний ризик для життя та здоров'я, оскільки військовослужбовці можуть брати участь у воєнних конфліктах і бойових діях; життя військовослужбовців ретельно регламентується специфічним правовим режимом, який поширюється на час служби і поза нею; військовослужбовці підлягають підвищеній юридичній відповідальності, яка регламентується спеціальними нормами; з метою забезпечення неупередженого та ефективного виконання завдань, військовослужбовці обмежені в деяких правах та свободах³.

Звернемо увагу, на точку зору П. Калиниченко, який зазначає, що справедливе нагородження підвищує мотивацію бійців; несправедливе нагородження або не представлення до нагород тих, хто їх насправді заслуговує, – суттєво демотивує військових. В продовженні думки автор зазначає, що система надання військових нагород повинна бути максимально справедливою і ефективною, однак є такі проблеми як: бюрократизація процесу, повільність розгляду, відсутність уніфікації, відсутність пов'язаності нагородження й оборонної стратегії в той чи інший період часу, відсутність реальних додаткових стимулів, що несуть з собою нагороди. А система нагородження військових повинна: бути справедливою; оперативною; має містити мінімальні формалістичні вимоги до подань; бути уніфікованою; виходити зі стратегічних пріоритетів оборони на певний момент; супроводжуватись реальними додатковими заохоченнями⁴.

Розглядаючи правові аспекти мотивації до військової служби зазначимо, що основою для захисту прав військовослужбовців слугують міжнародні стандарти та принципи. Міжнародні стандарти прав людини виражені у вигляді декларацій та міжнародних договорів, у тому числі пактів та конвенцій, резолюцій міжнародних організацій та керівних принципів. Міжнародні норми щодо прав людини встановлюють обов'язки на держави-учасниці у сфері

³ Сайнецький, О. П. Суть і особливості військової служби. *Публічне право* В. 3, 2013. С. 214.

⁴ П. Калиниченко. Військові нагороди: як реформувати систему й підвищити справедливість і ефективність. URL: https://lb.ua/blog/pavlo_kalenychenko/603339_viyskovi_nagorodi_yak_reformuvati.html

правовідносин, визначають основні права і свободи, розкривають їх сутність та визначають умови для використання цих прав та свобод.

Женевські конвенції, додатковий протокол до них, Статут Міжнародного Комітету Червоного Хреста, резолюції ООН, Загальна декларація прав людини, Конвенція ООН проти тортур та інші міжнародні документи встановлюють мінімальні стандарти поводження з військовополоненими. Ці стандарти ґрунтуються на принципах гуманізму та поваги до людської гідності, їх метою є захист полонених від жорстокого поводження, катування та інших нелюдських дій, а також забезпечення їм основних прав людини, таких як право на життя, свободу, особисту недоторканність, медичну допомогу, зв'язок з сім'єю тощо⁵.

Женевські конвенції 1949 року, доповнені Додатковими протоколами, складають фундамент міжнародного гуманітарного права, визначаючи мінімальні норми поводження з військовополоненими та цивільними особами в умовах збройного конфлікту. Ці конвенції накладають юридичні зобов'язання на держави-учасниці, детально описуючи права та захист, які гарантуються військовополоненим та іншим особам, що перебувають під їх захистом⁶. Важливо зазначити, що крім міжнародних норм, існує й національне законодавство, яке регулює питання захисту прав військовослужбовців. До таких актів належать Конституція України (1996), Закони України: «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» (1991), «Про соціальні послуги» (2003); «Про Збройні Сили України» (1991), «Про відпустки» (1996), та інші нормативно-правові акти.

Статус військовослужбовців в Україні регулюється комплексною системою нормативно-правових актів, до якої входять Конституція України, закони, накази Міністерства оборони, Статут Збройних Сил України та інші документи.

⁵ Кравцова, М. О., Т. К. Дацюк. Міжнародні стандарти захисту та дотримання прав військовополонених. *Аналітично-порівняльне правознавство*. № 2, 2023. С. 398-401.

⁶ Женевська конвенція про поводження з військовополоненими від 12.08.1949 р. URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_15

Український механізм захисту прав військовослужбовців, відповідно до сучасних воєнних умов, потребує серйозної перебудови. Так, наприклад, Малюга Л.Ю. запропонувала ідея про створення Концепції захисту прав військовослужбовців на період воєнного стану. Структурно пропонована Концепція має складатись із таких частин: 1) проблеми, які потребують розв'язання. Серед таких проблем, зокрема, доцільно назвати: а) відсутність єдиної інституційної основи, в рамках якої суб'єкти, на котрих покладено обов'язок захищати права військовослужбовців, можуть обговорювати реальні та потенційні ризики для реалізації прав військовослужбовців, а також формувати пропозиції зі здійснення нормотворчих, інституційних та ін. заходів, які унеможливлуватимуть порушення прав військовослужбовців; б) недостатня юридична визначеність самозахисту, як форми захисту прав військовослужбовців; в) ускладнена доступність військовослужбовців до судового захисту їх прав у разі, коли такі службовці перебувають на фронті; г) відсутність інституту військових медіаторів, як спеціальних незалежних посередників, які можуть здійснювати процедуру посередництва та примирення у випадках порушення прав військовослужбовців та ін.; 2) мета та завдання Концепції. Доцільно вказати, що метою пропонованого акту є створення умов, за яких мінімізуються порушення прав військовослужбовців, а у випадках порушення таких прав – вони захищаються і відновлюються, що сукупно створює умови соціально безпечного буття військовослужбовців; 3) аналіз причин виникнення проблем та обґрунтування потреби їх вирішення. У цій частині необхідно окреслити усі ключові фактори, які знижують ефективність механізму захисту прав військовослужбовців (приміром, недостатність рівня соціальної безпеки військовослужбовців через фрагментарну ефективність заходів соціального захисту військовослужбовців та членів їх сімей; недостатня ефективність кадрової політики в секторі безпеки і оборони; тривале ігнорування державою безпекових ризиків для держави та потреби посилення рівня соціальної безпеки військовослужбовців та ін.); 4) інші елементи

Концепції, серед яких: а) очікувані результати, які пов'язуються із повноцінною реалізацією завдань Концепції та досягнення її мети; б) обсяг фінансових та ін. ресурсів, які необхідно залучити для впровадження Концепції; в) порядок проведення моніторингу, оцінки результатів реалізації та звітування про заходи з реалізації Концепції⁷. Нами пропонується також доповнити дану концепцію частиною щодо мотивації до військової служби, а саме системою нагородження військових.

Підсумовуючи зазначимо, що військова служба виступає не тільки як боротьба за територіальну цілісність, але й як вияв глибокої громадянської відповідальності і особистісного самовираження в контексті загальнонаціональних та глобальних викликів, впливає на дотримання суб'єктивних прав військовослужбовців. А мотивація до військової служби в Україні є складним і багатогранним питанням, яке має ґрунтуватися на комплексному підході, що враховує як теоретичні так і практичні моменти, патріотичні почуття і прагнення до захисту територіальної цілісності України, забезпечення належних умов для проходження військової служби, нагородження військових. В свою чергу, ефективне стимулювання мотивації до військової служби вимагає балансу між забезпеченням матеріальних переваг та вихованням глибокого відчуття відповідальності та прихильності до своєї країни. Такий підхід буде підтримувати високий рівень морального духу серед військових. Таким чином, здорова мотивація військовослужбовців є критично важливою для здатності країни ефективно захищати свої національні інтереси та забезпечувати безпеку своїх громадян

⁷ Малюга Л. Ю. Захист прав військовослужбовців в Україні в умовах воєнного стану. *Право і суспільство*. № 6, 2023. С. 156-157.

Ткаля Олена

кандидат юридичних наук, доцент,
завідувач кафедри конституційного та
адміністративного права і процесу

Чорноморський національний університет ім. Петра Могили

ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЯ В УКРАЇНІ: ЗМІСТ, ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ

В сучасних умовах розвитку місцеве самоврядування є могутнім потенціалом державотворення. Саме цей інститут грає значну роль у поєднанні в єдине ціле інтересів держави, суспільства та особистості, сприяє гармонізації прав і свобод людини і громадянина з інтересами держави і суспільства.

На сучасному етапі розвитку України як демократичної правової держави важливу роль відіграє запровадження реформи децентралізації влади, яка полягає у встановленні демократичного управління, передачі влади територіальним органам та широка участь громадян в управлінні справами держави та суспільства в цілому. Таким чином, реформа децентралізації в Україні по праву вважається досить значущою протягом останнього десятиліття.

Варто зазначити, що дослідження проблематики децентралізації в Україні проводились низкою авторів. Зокрема, це наступні вчені: О. Бабич, О. Врублевський, Т. Василевська, В. Яцуба, В. Кравченко, М. Баймуратова, О. Батанова, О. Гарнець, О. Тертишна, О. Бурій, М. Куля, А. Авоян, Ю. Сак, О. Ігнатенко, Г. Борщ, О. Курт, Ф. Тедік, Т. Журавель та інші. Однак, незважаючи на воєнний стан питання реформи децентралізації влади залишається актуальним питанням як в рамках адміністративного, так і конституційного, муніципального права, публічного управління і адміністрування, фінансів тощо.

Сьогодні головним завданням суспільного розвитку України є зміцнення засад правової, демократичної, соціальної держави та громадянського

суспільства. Характер цих взаємовідносин якнайповніше розкривається в системі місцевого самоврядування (права територіальної громади - жителів села чи добровільного об'єднання у сільську громаду жителів кількох сіл, селища та міста - самостійно вирішувати питання місцевого значення в межах Конституції і законів України). Побудова такої системи місцевого самоврядування, яка дозволить реалізувати права й свободи громадян, можливості і потенціал територіальних громад у вирішенні питань місцевого значення є одним з основних пріоритетів розвитку суспільства в Україні. Проте, перш ніж досліджувати сучасні особливості децентралізації необхідно дослідити теорії місцевого самоврядування та територіальної організації влади.

Першою загальноновизнаною виступає громадівська теорія місцевого самоврядування та територіальної організації влади. Сучасні дослідники «визначають громадівську та державницьку концепції серед ключових теорій розвитку місцевого самоврядування, які мають історичні корені та отримали визнання в наш час»¹. З'явлення громадівської теорії місцевого самоврядування було передумовлене вченням про теорію вільної громади, що базувалося на ідеях природного права. Згідно з цією теорією, право територіальної громади на самостійне вирішення своїх питань вважалося таким самим природним та не відчужуваним, як і права та свободи людини. Територіальна громада розглядалася саме як незалежна від держави корпорація, яка формувалася органічно, і її право на місцеве самоврядування витікало з природи самої територіальної громади. Таким чином, місцеве самоврядування розглядалося в якості автономної, щодо державної влади, публічної влади територіальної громади.

В свою чергу, на зміну теорії вільної громади приходить громадівська теорія місцевого самоврядування, в якій, на думку деяких учених, основні положення збігаються з концептуальними положеннями теорії вільної громади, однак на перший план висувається не природний характер прав територіальної

¹ Корнієнко М. І. (2005) *Муниципальное право Украины: концептуальні та організаційно-правові системи*. Алерта.

громади, а недержавна, переважно господарська природа діяльності органів місцевого самоврядування. Хоча вказані концептуальні засади місцевого самоврядування Н. Камінською «визначаються як підстави виділення господарської (громадсько-господарської) теорії, яку іноді визначають як суспільну чи громадівсько-державницьку»².

Практика створення держав у США служить підтвердженням громадівської концепції. Відомо, що ця країна виникла з самоврядних громад переселенців-колоністів, які згодом об'єднались у державні утворення – штати, а ці штати, у свою чергу, утворили федерацію – США. Ця теорія також має відображення в правових системах Австралії, Великобританії та Канади.

Наступною теорією є державницька місцевого самоврядування, яка з'явилася в XIX столітті завдяки роботам Л. Штейна та Р. Гнейста. Згідно з цією теорією місцеве самоврядування розглядається не як автономна форма публічної влади, а як одна з форм місцевого управління, тобто як засіб децентралізації державної влади на місцевому рівні. Ця теорія передбачає, що будь-яке питання може бути предметом відання, якщо необхідність його децентралізації існує, бо не існує конкретних справ, що повинні винятково належати місцевим громадам — всі справи є загальнодержавними.

Державницька концепція місцевого самоврядування вважається сприятливою для зміцнення цілісності держави, оскільки визнає важливість широких правових, організаційних та матеріально-фінансових гарантій автономії територіальних громад та органів місцевого самоврядування. Водночас вона відкидає ідею суверенітету територіальної громади, а отже «...ту концептуальну основу, яка може бути використана для виправдання таких небажаних явищ, як місцевий егоїзм та сепаратизм»³. Проте головним недоліком цієї теорії є значний вплив на місцеві органи та виконання ними державно-владних повноважень відповідно до місцевих умов державних інтересів.

² Камінська Н. В. (2010) *Місьцеве самоврядування: теоретико-історичний і порівняльно-правовий аналіз*: навчальний посібник. КНТ.

³ В. Ф. Погорілка, О. Ф. Фрицького (Ред.). (2006) *Муниципальне право України*: Підручник. Юрінком Інтер.

Внаслідок чого бюрократичний апарат зростає разом із витратами на його утримання.

Державницька теорія місцевого самоврядування широко поширена у країнах Європи (наприклад, Франція, Бельгія, Італія, Іспанія), серед деяких штатів США, франкомовної Африки, Близького Сходу і серед країн Латинської Америки.

Отже, світовий досвід свідчить, що за час розвитку місцевого самоврядування світова спільнота виробила кілька основних моделей, серед яких виділяємо наступні:

1. Англо-американська (англосаксонська) модель є результатом розвитку та впровадження англійської правової системи, що базується переважно на засадах судової процедури та звичаєвого права. Ця модель поширюється в основному у країнах, де виникла британська колоніальна імперія, та її територія співпадає з кордонами цієї імперії на піку її розквіту. Важливо відзначити, що правові принципи колонізаторів не були визнані в суспільствах Азії та Африки. Таким чином, можна говорити про існування англо-американської системи лише щодо країн, які наслідували британський або американський шлях розвитку. Основна особливість англо-американської моделі полягає в тому, що на всіх рівнях місцевого управління функціонують органи місцевого самоврядування, а місцеві виконавчі органи не утворюються взагалі. Ця модель широко розповсюджена у сучасному світі і включає такі країни, як Австралія, США, Канада та Велика Британія.

2. Континентальна (романо-германська або європейська) модель. «Франція була першою країною, де виникла така система вперше. Її унікальність має своє коріння в історії країни, коли ключовою опорою королівської влади були уповноважені представники монарха, а не органи місцевого самоврядування, такі як комуни. В межах континентальної системи представницькі органи іноді утворюються лише в адміністративно-територіальних одиницях, які законодавцями визнаються як територіальні співтовариства. У певних адміністративних підрозділах місцеві представницькі органи можуть взагалі

відсутні»⁴.

Ця концепція ґрунтується на поєднанні місцевого управління і місцевого самоврядування, враховуючи відмінне тлумачення "природних" та "штучних" адміністративно-територіальних одиниць при визначенні системи територіальної організації влади. Ця система може приймати дві форми:

а) На всіх субнаціональних рівнях, за винятком низового, одночасно діють виборні органи територіальної громади (включаючи органи "вторинної" територіальної громади в "штучних" адміністративно-територіальних одиницях) і призначені представники центральної влади (місцеві державні адміністрації), які здійснюють адміністративний контроль за діяльністю органів місцевого самоврядування. «Наприклад, вони можуть тимчасово зупиняти рішення, прийняті органами місцевого самоврядування, звертатися до глави держави або парламенту із пропозицією щодо дострокового припинення їх повноважень. Але важливим також є і те, що на низовому рівні функціонують лише органи первинної територіальної громади (як, наприклад, у Франції та Італії)»⁵;

б) в "природних" адміністративно-територіальних одиницях, на "низовому" рівні, створюються лише органи місцевого самоврядування. На субрегіональному та регіональному рівнях, у "штучних" адміністративно-територіальних одиницях, діють призначені місцеві державні адміністрації, які мають загальну компетенцію. Існує також можливість, коли навіть на регіональному (субрегіональному) рівні діють виборні органи місцевого самоврядування, проте вони мають іншу природу. Приклади такої моделі можна знайти в країнах, таких як Болгарія, Польща, Ірак, Туреччина, Фінляндія і інші.

3. Іберійська система у свою чергу передбачає, що управління на всіх субнаціональних рівнях мають здійснювати представницькі органи місцевого самоврядування, які обрані населенням, такі як ради, і також посадовці відповідного місцевого самоврядування (префекти, алькади, регідори, мери та

⁴ М. В. Афанасьєвої, А. А. Єзерова (Ред.). (2017) *Конституційне право України: прагматичний курс* : навч. посіб. Юридична література.

⁵ Я. Гонцяжа (Ред.). (2001) *Самоврядування та територіальна організація влади в Польщі*. Міленіум:Вид-во УАДУ.

інші). Ці посадовці виступають як голови відповідних рад і їх виконавчих органів. «В той же час вони затверджуються центральними органами державної влади, такими як міністр внутрішніх справ чи президент, у якості представників державної влади у відповідних адміністративно-територіальних одиницях, та мають право контролю за діяльністю ради. Цю систему використовують з деякими особливостями в Іспанії, Португалії, Бразилії, Мексиці»⁶.

4. Радянська модель, що базувалася на системі рад та їх виконавчих комітетів, ґрунтується на відмові від розподілу влади та визнанні повновладдя представницьких органів від нижчого до верхнього рівня. Ця модель передбачала, що всі ради, починаючи з найнижчого рівня на своїй території, є органами державної влади, і всі інші органи держави безпосередньо або опосередковано є підпорядкованими цим радам. Рада обирає інший державний орган (виконавчий комітет), який є колегіальним органом державного управління на території відповідної адміністративно-територіальної одиниці. Виконавчий комітет є органом подвійного підпорядкування, він є підпорядкований як відповідній раді, так і вищому виконкому.

Отже, кожна країна, яка розвивається у напрямку демократії, має вирішити, яка форма децентралізації та який організаційний підхід до управління на місцях є оптимальним, враховуючи конкретні умови політичного, економічного, соціально-культурного характеру, в яких вона існує і розвивається.

Теорія муніципального дуалізму представляє собою модифікацію громадської та державницької теорії місцевого самоврядування. Відповідно до цієї теорії, органи місцевого самоврядування вважаються незалежними від держави тільки у питаннях, які стосуються чисто громадських справ, щодо яких держава залишається байдужою. У політичній сфері ці органи розглядаються як частини держави, виконуючи її функції та повноваження.

⁶ Ткачук А. (2000) *Місьцеве самоврядування: світовий та український досвід*. Заповіт.

Прихильники теорії муніципального дуалізму вважають, що синтез державного і громадського у самоврядуванні є важливим для суспільства. Цей синтез дозволяє уникнути роздвоєння влади, яке може призвести до політичної нестабільності. Відзначається важливість участі населення в управлінні громадсько-державними справами та усунення розриву між суспільством і державою.

Як зазначають дослідники, «в Україні було зроблено вибір на користь громадівської теорії місцевого самоврядування. У той же час ряд характерних ознак для вітчизняної моделі місцевого управління, таких як збереження інститутів районних і обласних рад, широкий спектр делегованих повноважень виконавчої влади до місцевого самоврядування, створення місцевих державних адміністрацій і т.д., свідчать про значний вплив теорії муніципального дуалізму та державної теорії місцевого самоврядування»⁷.

Норвезький політолог О. Оффердал пропонує класифікацію органів місцевого управління на основі способу розподілу владних ресурсів і виділяє три моделі: «"скандинавська" (також відома як "північноєвропейська"), "північноамериканська" та "південноєвропейська"»⁸.

Системи організації влади на місцях часто класифікуються за кількома основними моделями («англо-американською (англосаксонською)», «континентальною (французькою, романо-германською або європейською)», «радянською» та «іберійською»). Але у деяких країнах можна спостерігати ознаки як англосаксонської, так і континентальної моделей, наприклад у ФРН та Австрії, що свідчить про існування змішаної моделі.

Англосаксонська модель організації влади на місцях виникла в Великобританії, а у наш час застосовується у США, Канаді, Австралії, Новій Зеландії та інших країнах. Континентальна модель (відома також як романо-німецька або французька) здобула поширення в країнах Європи, франкомовній

⁷ Матвієнко В.Я. (2020) *Прогностика: прогнозування соціальних та економічних процесів: теорія, методика, практика*. Укр. пропілеї.

⁸ Оффердал О. (2014) *Політика та проблеми організаційного дизайну у місцевому самоврядуванні*. Поліс.

Африці, багатьох країнах Латинської Америки та Близькому Сході. Ця модель ґрунтується на комбінації державного управління на місцях і місцевого самоврядування. «Змішана (гібридна) модель має спільні риси як з англосаксонською, так і з континентальною моделями. Сучасна форма цієї моделі, яка в значній мірі є результатом проведених реформ у сфері місцевого самоврядування, свідчить про певне зближення іноді значно відмінних муніципальних систем»⁹.

Територіальна система місцевого самоврядування є ключовим компонентом територіальної організації влади в будь-якій демократичній країні, або країні, яка розвивається. В Україні, фактично, система місцевого самоврядування ще не відзначається повноцінним формуванням. Це пов'язано з тим, що механізм місцевої влади наразі не працює в режимі повного самоврядування, територіальна організація влади ще остаточно не сформована, і відсутнє необхідне фінансово-економічне забезпечення. У сучасній історії України виділяють декілька етапів зміни системи організації влади: період перебудови, супроводжений руйнацією партійно-олігархічного керівництва; законодавче наближення до сучасних форм організації влади, офіційне проголошення суверенітету та впровадження принципів політичної демократії; етап державотворення і розбудови державного механізму під час проголошення та утвердження незалежності України; період дезорганізації влади і управління, спричинений політичним протистоянням, а також політичною та економічною кризами в суспільстві.

Отже, можемо зробити висновок, що науковий потенціал ідеї самоврядування виявляється через теоретичні конструкції та основні юридичні категорії, які сприяють формуванню відповідних теорій, концепцій і моделей місцевого самоврядування. Аналізуючи хронологію їхнього виникнення, варто відзначити, що спочатку ідея місцевого самоврядування мала на меті розвиток у

⁹ Хріпливець Д. Є. (2010) Теоретичні засади моделей місцевого самоврядування. *Електронне наукове фахове видання «Державне управління: удосконалення та розвиток»*. № 9. <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=188>.

громадян почуття належності до однієї спільноти, а пізніше – зв'язок з громадянськими та політичними правами і свободами людини. Таким чином, система місцевого самоврядування в Україні характеризується ознаками різних моделей, що дає підстави віднести її до змішаної моделі територіальної організації місцевої влади.

Реформа місцевого самоврядування відбувається в рамках певних концепцій децентралізації. Децентралізація - це передача значних повноважень та бюджетів від державних органів органам місцевого самоврядування.

Першим видом децентралізації є асиметрична децентралізація. Термін "асиметрична децентралізація" вказує на те, що адміністративні, фінансові та політичні структури можуть відрізнятися посеред різних юрисдикцій, навіть на одному рівні влади. Це може стосуватися як унітарних країн, так і країн із федеральною структурою. У політичному аспекті асиметрична децентралізація характерна тим, що деякі органи влади на субнаціональному рівні мають різний рівень політичної автономії або виконують особливі завдання. В адміністративному плані асиметрична децентралізація передбачає певну різницю у повноваженнях, покладених на різні юрисдикції. У фінансовому вимірі асиметричний федералізм чи асиметрична децентралізація означає, що органи влади на одному рівні можуть мати відмінні повноваження. «Асиметрична децентралізація може виявлятися на різних рівнях, таких як регіональний (штат, провінція, земля-lander, велике місто (метрополія) та місцевий»¹⁰.

Тенденції асиметричної децентралізації зазнали змін: у період між 1950-ми та 1970-ми роками асиметрія влади мала перевагу на регіональному рівні, а в сучасному періоді спостерігається зростання цієї тенденції на користь великих міст. Частково, тенденція до асиметричної децентралізації активізується в столичних районах, ймовірно, через те, що переваги урбанізації та економічні вигоди міських агломерацій стали більш прийнятними та очевидними. «Як

¹⁰ Наконечний В. В. (2012) *Управління містом: теоретико-методологічний вимір*. Цифрова друкарня № 1.

результат, за останні десятиріччя кількість органів урядування великих метрополій значно збільшилася, і наразі приблизно дві третини метрополій в країнах-членах ОЕСР мають свої власні органи урядування»¹¹.

Унітарні країни свідчать про збільшення асиметричної децентралізації. Таким чином, як для унітарних, так і для федеральних систем управління, характерно спільне прагнення до більш індивідуалізованого врядування на рівні субнаціональних одиниць.

Підґрунтя й переваги:

1) Значні відмінності у розмірах та ефективності функціонування субнаціональних органів управління існують між державами. В юрисдикціях з обмеженою чисельністю населення може виникати проблема не вигідності економії на масштабі, а це залежить від їх здатності до співпраці, залучення зовнішніх партнерів та можливості використання аутсорсингу. Також можуть виникати труднощі через обмежені бюджетні та адміністративні ресурси.

2) Враховуючи суттєві відмінності між субнаціональними рівнями та органами влади в плані інституційного, фінансово-бюджетного потенціалів, а також потенціалу у сфері людських ресурсів, однаковий підхід до всіх може бути не дуже відповідним для організації та реалізації політики децентралізації та систем багаторівневого врядування.

3) Різноманітність у віковій структурі населення та його потребах у послугах може виявлятися доволі важливим фактором між різними регіонами однієї країни. У деяких випадках існують важливі політичні або етнічні відмінності між регіонами.

4) Асиметрична децентралізація може мати політичні мотивації, обумовлені історичними, культурними та/або етнічними чинниками, які визначають особливий підхід до певних регіонів або субнаціональних органів урядування. Це може бути спрямовано на збереження нації-держави та її єдності. Мотивації також можуть бути пов'язані з економічними аспектами або

¹¹ Наконечний В. В. (2012) *Управління містом: теоретико-методологічний вимір*. Цифрова друкарня № 1.

стратегічними міркуваннями ефективності. Асиметрія може також виникати з необхідності подолання різниці в спроможності субнаціональних органів урядування. Економічні мотиваційні аспекти асиметрії зазвичай пов'язані з продуктивністю.

Симетрична децентралізація – це підхід до розподілу влади та фінансових ресурсів між центральною владою та місцевими органами самоврядування, при якому обидві сторони мають рівні права та обов'язки. Основні риси симетричної децентралізації: рівність; фінансова автономія; самостійність; відповідальність.

Симетрична децентралізація сприяє розвитку регіонів, забезпечує більш ефективне використання ресурсів та підвищує якість життя громадян.

Зараз в Україні діючою моделлю є модель територіальної організації влади, яку називають симетричною, оскільки вона передбачає надання всім регіонам однакових (симетричних) повноважень. Парламент вкрай негативно ставиться до ідеї надання асиметричних повноважень. Причина зрозуміла, оскільки наслідками впровадження такої форми децентралізації є суттєве скорочення можливостей ієрархічної підзвітності та відповідальності публічної влади нижчих рівнів, відхід від принципу централізованого перерозподілу ресурсів, руйнування гомогенного культурно-інституціонального простору в регіональному сенсі.

Симетрична та асиметрична децентралізація не єдині варіації децентралізації, які можуть застосовуватися на практиці. Також важливо акцентувати увагу на цілісній децентралізації. На поточному етапі розвитку України як демократичної правової держави вирішальне значення має проведення реформи цілісної децентралізації влади. Ця реформа передбачає встановлення демократичного управління, делегування влади територіальним органам та широку участь громадян у керівництві державними та суспільними справами загалом. Проблема децентралізації на сьогоднішній день є дуже актуальною та широко обговорюється у наукових колах, серед громадськості та експертів. Територіальна громада є носієм права на місцеве самоврядування та базовим складовим елементом системи місцевого самоврядування в Україні.

Однак, незважаючи на її статус, ні конституційне, ні нормативне визначення територіальної громади не відповідають потребам суспільства.

Цілісна децентралізація - це комплексна реформа, спрямована на перерозподіл владних повноважень та фінансових ресурсів між різними рівнями влади з метою забезпечення ефективної та самодостатньої роботи місцевих органів влади, залучення громадськості до прийняття рішень на місцевому рівні та забезпечення відповідності потребам та інтересам місцевого населення.

Цілісна децентралізація включає в себе такі складові елементи, як:

1. Передачу повноважень місцевим органам влади від центральних владних органів;
2. Перерозподіл фінансових ресурсів між різними рівнями влади з метою забезпечення бюджетної самодостатності місцевих громад;
3. Розвиток місцевого самоврядування та залучення громадськості до процесів прийняття рішень на місцевому рівні;
4. Зміцнення міжмуніципальної співпраці та підтримки регіонального розвитку;

Так, підходом законодавця до визначення поняття та приналежності до територіальної громади обмежуються можливості внутрішньо переміщених осіб та інших громадян України, які фактично проживають за іншою адресою, ніж та, за якою особа зареєстрована, щодо участі у справах місцевого органу влади.

«Окрім цього, в контексті проведення реформи місцевого самоврядування та євроінтеграційних намірів України постає питання про доцільність надання іноземцям та іншим особам права участі у справах місцевого органу влади, яке передбачено Додатковим протоколом Європейської хартії місцевого самоврядування про право участі у справах місцевого органу влади від 16 листопада 2009 року»¹².

¹² Роман В. Ф. (2014) Особливості децентралізації та деконцентрації влади: теоретичний аспект. *Ефективність державного управління*. Вип. 38. С. 92-98. http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2014_38_11

Основними проблемами і перешкодами цілісної децентралізації на сьогодні є: побоювання населення щодо необхідності об'єднання; недосконалість Конституції України та протиріччя в законодавстві; відсутність чіткого розподілу повноважень на різних рівнях управління.

Отже, в цілому, можна зробити висновок, що цілісна децентралізація - одна з форм розвитку демократії, яка дозволяє зберегти єдність держави та її інститутів, розширити місцеве самоврядування, активізувати населення для забезпечення власних потреб та інтересів, звужуючи сферу впливу держави на суспільство, замінивши цей вплив механізмами саморегуляції, виробленими самим суспільством, та зменшення державних витрат та платників податків на підтримку державного апарату. Подальше вивчення зазначеної проблематики потребує уточнення та деталізації питання надання послуг органів місцевого самоврядування територіальним громадам, механізмів забезпечення на всіх рівнях місцевого самоврядування.

В нинішніх умовах поняття «децентралізація» вже не є новим для науки конституційного чи адміністративного права. Однак, ще 10 років назад воно було дійсно революційним для українського соціуму і політикуму.

Децентралізація «є однією з форм розвитку демократії, яка дозволяє розширити місцеве самоврядування та активізувати участь населення у вирішенні власних потреб та інтересів. Вона сприяє звуженню сфери впливу держави на суспільство, замінюючи цей вплив механізмами саморегуляції, які розвиваються самим суспільством. Крім того, децентралізація дозволяє зменшити витрати держави та платників податків на утримання державного апарату та його матеріальних ресурсів, таких як поліція, армія тощо»¹³. Тому й не дивно, що реформування місцевого самоврядування відбувається шляхом передачі влади на місця, тобто шляхом децентралізації.

Як відомо, децентралізація є стратегією центральної влади, що полягає у

¹³ Скрипнюк О. В. (б.д.) Децентралізація влади як фактор забезпечення стабільності конституційного ладу: питання теорії і практики. <http://www.ccu.gov.ua/doccatalog/document;jsessionid=E3D0F7338B17ADA5C5564ACFAF68F3BB?id=251115>.

передачі місцевим органам влади (органам самоврядування) ряду компетенцій, які раніше здійснювалися державою. Фактично, децентралізація — це процес розширення та зміцнення прав та повноважень адміністративно-територіальних одиниць або нижчих органів управління, при одночасному звуженні повноважень відповідного центру з метою оптимізації та підвищення ефективності управління суспільно важливими справами та найповнішої реалізації регіональних і місцевих інтересів. Децентралізація є складним поняттям, що може бути розглянуте через його вплив на адміністративно-територіальний устрій держави, систему органів публічної адміністрації, розподіл між ними функцій, повноважень та фінансових ресурсів. Проблематика децентралізації як засобу підвищення ефективності функціонування публічної влади активно досліджується вітчизняними науковцями та експертами протягом тривалого часу. Це зумовлено, зокрема, успішним впровадженням засад децентралізації у практику більшості держав Європейського Союзу. Децентралізація передбачає такий спосіб визначення та розмежування завдань і функцій, за якого більшість з них передається з рівня центральних органів на рівень нижчий і стає власним завданням та повноваженням органів нижчого рівня.

Щодо тлумачення поняття децентралізації у роботах вітчизняних дослідників, слід зазначити, що відсутній однозначний погляд на це питання. Проте, можна визначити певну позицію, згідно з якою «сутність децентралізації полягає в тому, що функції та повноваження щодо здійснення єдиної державної влади, що спочатку належить народові, розподіляються між відповідними органами державної влади, з одного боку, та органами державної влади і органами місцевого самоврядування, з іншого. У першому випадку, йдеться про розподіл функцій та повноважень, спрямованих на здійснення єдиної державної влади, передусім між вищими органами держави, що відображається у принципі поділу державної влади на законодавчу, виконавчу та судову. Такий підхід до децентралізації державної влади, який відображає взаємозв'язок глави держави,

уряду та парламенту, охоплюється поняттям форми державного правління»¹⁴.

Всі види децентралізації взаємопов'язані і взаємодоповнюють один одного, що підсилює загальну тенденцію. Ефективна децентралізація неможлива без реального самоврядування на місцевому рівні та демократії як засобу влади. Разом з тим, А. Коваленко вважає, що «суть децентралізації полягає в тому, що політико-правові відносини між громадою і державою формують особливий правовий режим, який надає місцевим органам самостійність і ієрархічну незалежність від органів як державного управління, так і самоврядування»¹⁵.

Децентралізацію публічної влади розглядають як процес перерозподілу владних повноважень та компетенції між центральними та місцевими рівнями управління, з фокусом на виконанні функцій на місця, щодо здійснення певних, заздалегідь визначених і гарантованих державою функцій. Також децентралізація це «процес розширення та посилення прав та повноважень адміністративно-територіальних одиниць або нижчих органів та організацій, при одночасному обмеженні прав та повноважень центрального рівня»¹⁶.

Отже, децентралізація це горизонтальний або вертикальний перерозподіл відповідальності та повноважень між різними рівнями одного органу влади чи різними суб'єктами управління. У свою чергу, деконцентрація - це поділ відповідальності та повноважень між різними суб'єктами або структурами в межах одного рівня влади або управління.

Варто зазначити, що проведення реформ децентралізації проходить переважно в два етапи: «укрупнення» адміністративно-територіальних одиниць, що дозволяє підвищити економічність управління; підвищення рівня самоврядування й участі громад в управлінні.

Метою адміністративних реформ є «створення в країні моделі управління із сильною централізованою владою і самодостатніми базовими одиницями

¹⁴ Роман В. Ф. (2014) Особливості децентралізації та деконцентрації влади: теоретичний аспект. *Ефективність державного управління*. Вип. 38. С. 92-98. http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2014_38_11

¹⁵ Коваленко А. (1997) Місьцеве самоврядування: природа, ознаки, межі. *Право України*. № 2. С. 3-5. <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=1391>

¹⁶ Битяк Ю.П. (Ред.). (2005) *Місьцеве самоврядування в умовах демократичної держави*. Право.

місцевого самоврядування.

В свою чергу, важливим є те, що «основними принципами, що лягли в основу розподілу повноважень між органами виконавчої влади та органами місцевого самоврядування, є принципи деконцентрації, субсидіарності та децентралізації. Результатом реформування стало розширення регіонального самоврядування та посилення позицій місцевого самоврядування, що сприяло більш ефективному вирішенню питань соціально-економічного розвитку територій»¹⁷.

Державна політика України у сфері місцевого самоврядування базується на інтересах жителів територіальних громад і передбачає децентралізацію влади. Це означає передачу від органів виконавчої влади органам місцевого самоврядування значної частини повноважень, ресурсів та відповідальності. Основу цієї політики складають положення Європейської хартії місцевого самоврядування та найкращі світові стандарти у цій сфері.

У 2014 році в Україні розпочало формуватися законодавче підґрунтя для докорінної зміни системи влади та її територіальної основи на всіх рівнях. У квітні того ж року Уряд схвалив Концепцію реформування місцевого самоврядування та територіальної організації влади. Це послужило початком реформи.

Щоб реалізувати положення Концепції та завдань Плану заходів, було необхідно внести зміни до Конституції України та сформувати пакет нового законодавства. Зміни до Конституції передбачали утворення виконавчих органів обласних та районних рад, реорганізацію місцевих державних адміністрацій в органи контролю-наглядового типу та чітке визначення адміністративно-територіальної одиниці – громади.

Незважаючи на підтримку суспільства та Венеціанської Комісії, політичні обставини не дозволили Верховній Раді України прийняти подані Президентом України зміни до Конституції щодо децентралізації. Тому Уряд розпочав

¹⁷ Наконечний В. В. (2012) *Управління містом: теоретико-методологічний вимір*. Цифрова друкарня № 1.

реформу в межах чинної Конституції.

За цей час було сформовано і діє основний пакет нового законодавства, впроваджуються першочергові законодавчі ініціативи, зокрема в сфері бюджету та податків (Закони про внесення змін до Бюджетного та Податкового кодексів України). Кабінет Міністрів України визначив підтримку реформи децентралізації в Україні одним з пріоритетних завдань, що сприятиме розвитку місцевого самоуправління і економічного розвитку країни в цілому. 2020 рік став ключовим у питанні формування базового рівня місцевого самоврядування:

- 12 червня 2020 року Уряд затвердив новий адміністративно-територіальний устрій базового рівня. Відповідно до розпоряджень Кабінету Міністрів, в Україні сформовано 1469 територіальних громад, які покриватимуть усю територію країни.

- 17 липня 2020 року ВРУ прийняла Постанову № 3650 «Про утворення та ліквідацію районів». Згідно з документом, тепер в Україні 136 районів. Старі 490 районів парламент ліквідував.

- 15 липня 2020 року ВРУ прийняла постанову № 3809 про призначення чергових місцевих виборів на 25 жовтня 2020 року.

- 16 липня 2020 р. ВРУ прийняла зміни до виборчого законодавства.

- 25 жовтня 2020 року пройшли місцеві вибори на новій територіальній основі громад і районів.

Усе це створило стійке підґрунтя для наступних кроків реформи місцевого самоврядування, а також сприяє прискоренню реформ у сфері охорони здоров'я, освіти, культури, соціальних послуг, енергоефективності та інших секторах.

Варто відразу зазначити, що нинішній стан розвитку українського суспільства вимагає якісного реформування системи органів влади як на загальнодержавному, так і на регіональному та місцевому рівнях. Така необхідність обумовлена потребою становлення і розвитку в Україні громадянського суспільства, правової, демократичної, соціальної держави, де особа є насправді найвищою цінністю. Важливою і невід'ємною складовою реформування публічної влади є удосконалення процесу формування органів

місцевого самоврядування, що неможливо без застосування нових виборчих систем. Практика застосування різних видів виборчих систем є об'єктом постійного інтересу науковців, про що свідчить значна кількість публікацій з даної проблематики.

Сьогодні «особливо відчувається відставання реформування системи органів місцевого самоврядування. Світовий досвід державотворення свідчить про те, що реформи можуть бути ефективними тільки за умови їх системності і комплексності, тобто лише у тому разі, коли трансформації будуть здійснюватися рівновеликими кроками як на загальнодержавному, так і на місцевому рівні»¹⁸.

Реформування системи місцевого самоврядування в Україні нерозривно пов'язане зі здійсненням адміністративно-територіальної реформи. Однак, досліджуючи його в контексті проведення адміністративно-територіальної реформи, необхідно виділити принаймні дві важливі складові цього процесу.

Найважливішою задачею є забезпечення законодавчої бази для реформування місцевого самоврядування. Це включає розробку поправок до законодавства про місцеве самоврядування та місцеві державні адміністрації, які чітко визначають компетенцію місцевого самоврядування та виконавчої влади. Також потрібно прийняти закон про асоціації місцевого самоврядування, закон про вибори до місцевих рад та внести зміни до законодавства про публічну службу, щоб встановити єдиності підходи і вимоги до регулювання державної та місцевої служби. Також важливо прийняти новий закон про місцеві референдуми та переглянути закон про статус столиці України – міста-героя Києва, внесення змін до бюджетного, податкового та іншого законодавства, що стосується організаційно-кадрового забезпечення органів місцевого самоврядування, підвищення кваліфікації службовців та сертифікації якості управління виконавчих органів місцевого самоврядування.

¹⁸ Битяк Ю.П. (Ред.). (2005) *Місьцеве самоврядування в умовах демократичної держави*. Право.

Таким чином, реформування місцевого самоврядування здійснюється одночасно на трьох рівнях: а) конституційно-правовому; б) законодавчо-спеціалізованому; в) законодавчо-галузевому.

Інша складова це розробка всебічної концепції співпраці між органами державної влади та органами місцевого самоврядування, проведення інформаційно-просвітницької роботи, впровадження механізму партнерських зв'язків між органами державної виконавчої влади та місцевим самоврядуванням, проведення місцевих виборів за системою, що забезпечує адекватне представництво громадян у місцевих радах, територіальних громад у районних радах та районів у обласних, створення умов для підтримки розвитку економічно міцних і самодостатніх територіальних громад¹⁹.

Таким чином, можемо зробити висновок, що сучасні тенденції реформування місцевого самоврядування в Україні охоплюють наступні заходи: а) законодавче забезпечення реформи місцевого самоврядування (розробка та прийняття законів, які визначають права, обов'язки та компетенцію органів місцевого самоврядування. Це включає зміни в Конституцію, закони про місцеве самоврядування, фінансове забезпечення тощо); б) розробка комплексної концепції співпраці між органами державної влади та місцевим самоврядуванням, проведення широкої інформаційно-роз'яснювальної кампанії, впровадження механізму партнерських відносин між органами державної виконавчої влади та місцевим самоврядуванням (розробка механізмів співпраці між центральною владою та органами місцевого самоврядування. Це може включати обговорення питань фінансування, розподілу компетенцій, обмін досвідом та інші аспекти).

Перспективи реформування місцевих органів виконавчої влади України в умовах війни здаються фактично не реалістичними. Навіть до введення правового режиму воєнного стану процес децентралізації функцій між центральним урядом і місцевою владою був дуже складним. Цей процес охоплює

¹⁹ Скрипнюк О. (2010) Теоретичні засади реформування системи місцевого самоврядування в Україні на сучасному етапі. *Юридична Україна*. №1 (85). С. 9-17.

аспекти фінансів, адміністрації, контролю, регулювання, звітності й підзвітності, які є основними елементами взаємин між різними рівнями уряду. Здійснення децентралізації, на жаль, не відбувається рівномірно. Незважаючи на спільні зусилля політичних та економічних чинників, які викликають потребу у децентралізації, часто існують розриви між реальним положенням речей і цілями, що можуть бути спричинені політикою та законодавством. Тому важливо визначити загальні перспективи реформування місцевих органів виконавчої влади України.

Разом з тим, в сучасному періоді Україна продовжує реформування місцевого самоврядування з метою забезпечення ефективного та демократичного управління на місцевому рівні. Деякі з найбільш важливих перспектив у реформуванні місцевих органів виконавчої влади України в Україні включають:

- децентралізація влади та розширення повноважень місцевих органів влади: Україна активно реалізує політику децентралізації влади, яка передбачає передачу більшої кількості повноважень з центральних владних органів на місцевий рівень. Це дозволяє місцевим органам влади більш ефективно вирішувати проблеми, віднесені до їх відома;

- розширення фінансової самостійності місцевих громад: Уряд України здійснює реформу фінансової децентралізації, за якої значна частина податків та зборів знаходяться в розпорядженні місцевих органів влади. Це дозволяє місцевим громадам більш ефективно планувати і реалізовувати свої проекти;

- розвиток електронного управління: «З метою забезпечення більш ефективного та прозорого управління на місцевому рівні, Україна активно розвиває електронні системи управління, такі як “Електронний кабінет мешканця”, “Прозорість бюджету” та інші»²⁰.

²⁰ Роман В. Ф. (2014) Особливості децентралізації та деконцентрації влади: теоретичний аспект. *Ефективність державного управління*. Вип. 38. С. 92-98. http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2014_38_11

В сучасних умовах до нагальних проблемних питань, що потребують вирішення, слід віднести такі:

- визначення обґрунтованої територіальної основи для діяльності органів місцевого самоврядування та органів виконавчої влади, здатних забезпечити доступність і належну якість публічних послуг;

- створення належних матеріальних, фінансових та організаційних умов для забезпечення здійснення органами місцевого самоврядування власних і делегованих повноважень;

- розмежування повноважень у системі органів місцевого самоврядування та органів виконавчої влади на різних рівнях адміністративно-територіального устрою за принципом субсидіарності, а також між органами влади на засадах децентралізації влади;

- запровадження механізму державного контролю за відповідністю Конституції та законам України рішень органів місцевого самоврядування і якістю надання населенню публічних послуг та ін.

Підсумовуючи вищесказане, зазначимо, що Україна перебуває в стані активного реформування. Децентралізація для України полягає не в багаторічній боротьбі за владу, а у розподілі цієї влади, щоб не було дублювання повноважень між різними органами, щоб чітко було зрозуміло, хто за що відповідальний. Незважаючи на всі складнощі, звертати з обраного шляху децентралізації влади не має сенсу, інакше ми просто повернемося в минуле і громади не будуть розвиватися, а просто виживати. Тому, для якісного формування й розвитку місцевого самоврядування необхідно враховувати позитивний досвід розвинених зарубіжних країн.

Європейський досвід децентралізації влади включає ряд реформ та змін у системі управління для поліпшення рівня місцевого самоврядування та розподілу влади між центральним та місцевими органами. Одним з ключових аспектів децентралізації є передача відповідальностей та повноважень з центрального рівня на місцевий. Це може включати управління освітою, охороною здоров'я, соціальною політикою та іншими секторами. Одночасно з

цим, місцевим органам надається достатнє фінансування для виконання їхніх нових обов'язків. Зміцнення ролі місцевого самоврядування передбачає розширення його повноважень та компетенцій. Це може включати регулювання роботи місцевих органів управління, прийняття рішень щодо місцевих питань та розвиток стратегій для забезпечення розвитку регіонів. Важливим елементом децентралізації є залучення громади до прийняття рішень. Це може включати проведення громадських консультацій, розробку механізмів для участі громади в прийнятті рішень та створення партнерств між громадою та владою. Важливим етапом децентралізації є введення системи моніторингу та оцінки результатів. Це дозволяє визначити успіхи та невдачі реформ, внести корективи у випадку потреби та забезпечити взаємодію між центральним та місцевими рівнями влади. Такі новації можуть бути корисними й для України. Досвід Франції, Австрії, Німеччини та Японії може бути корисним для України в удосконаленні реформи децентралізації.

Мошняга Л. В.

к.ю.н., доцент кафедри права
та соціально-гуманітарних дисциплін

Єрмоленко-Князева Л. С.

к.ю.н., доцент, доцент кафедри права
та соціально-гуманітарних дисциплін

Льотної академії Національного авіаційного університету

АКТИ НЕЗАКОННОГО ВТРУЧАННЯ В ДІЯЛЬНІСТЬ ЦИВІЛЬНОЇ АВІАЦІЇ: ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВИЙ АНАЛІЗ

Ключові слова: авіаційна, безпека, акти незаконного втручання, цивільна авіація, злочини проти безпеки руху, громадський порядок, кримінально-правове забезпечення, кримінально-правовий захист.

Вступ. Кримінально-правове забезпечення охорони авіаційної безпеки встановлюється статтями Особливої частини Кримінального кодексу України, що розташовані залежно від родового об'єкту у різних його розділах.

Недотримання правил безпеки руху та експлуатації транспорту призводить до значних матеріальних втрат, людських жертв та тяжких екологічних наслідків. І хоча чинним законодавством передбачено адміністративну та кримінальну відповідальність за такі правопорушення, однак окремі положення законодавства України, зокрема стаття 276 Кримінального кодексу України, вступають у протиріччя зі світовою практикою та порушують права людини. З диспозиції частини першої статті 276 Кримінального кодексу України вбачається, що кримінальна відповідальність настає на ранніх стадіях, а саме з моменту хоча б створення небезпеки настання негативних наслідків.

¹ Pro dergavnu program aviazhiynoy bezpeki zhivilnoy aviazhiy: Zakon Ukraini; Programa vid 21.03.2017 № 1965-VIII: ofizhiyniy tekst stanom na 1 lipnya 2022 roku. Ofizhiyniy vebportal Verhovnoy Radi Ukraini. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/> (data zvernennya 16.02.2023). [in Ukrainian]*заг. цит. до роботи*

При цьому законодавцем практично не визначено конкретних меж створення такої небезпеки, що в окремих випадках унеможлиблює притягнення до кримінальної відповідальності осіб фактично за будь-які порушення технологічного процесу незалежно від настання наслідків. Подібна невизначеність законодавства створює неоднозначність розуміння і застосування правової норми судами та іншими державними органами, що відкриває можливості для різних зловживань, корупційних діянь, що в свою чергу підриває авторитет закону в цілому.

До цього часу, в транспортних галузях також не вирішено питання уніфікації правил безпеки руху та експлуатації транспорту, що дозволяє в окремих випадках регламентувати їх окремими відомчими підзаконними нормативно - правовими актами (зокрема, інструкціями для певних категорій працівників тощо), невиконання ж їх іншими категоріями працівників незалежно від підстав може кваліфікуватись як злочинна недбалість.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вказане питання розглядалося в наукових працях вітчизняних та зарубіжних авторів: І. Карпец, М. Баймуратов, М. Черкес, С. Яценко, І. Лукашук, А. Наумов, С. Лихова, М. Свистуленко та інші, праці яких свідчать про певну увагу до даної проблематики, але вони не вичерпують усю її складність.

Мета – на основі аналізу результатів загальнотеоретичних та галузевих досліджень, нормативно-правової бази національного та міжнародного законодавства дослідити та проаналізувати кримінально-правове регулювання безпеки та захисту цивільної авіації від актів незаконного втручання.

Поставлена мета дослідження обумовила необхідність вирішення таких завдань:

- 1) дослідити поняття авіаційної безпеки;
- 2) визначити поняття «актів незаконного втручання в діяльність цивільної авіації»;
- 3) дослідити теоретичні та практичні аспекти з метою обґрунтування практичних рекомендацій щодо вдосконалення

законодавства щодо безпеки цивільної авіації від актів незаконного втручання, як об'єкта кримінально-правового регулювання.

Виклад основного матеріалу.

У Кримінальному кодексі УРСР 1960 р. законодавець не виділяв злочини проти безпеки руху та експлуатації транспорту в окрему групу, а відносив їх до глави «Службові злочини» за ознакою наявності у складах цих злочинів спеціального суб'єкта.

Чинний Кримінальний кодекс України містить окремий Розділ XI «Злочини проти безпеки руху та експлуатації транспорту» Особливої частини КК України, що складається з 18 статей, які передбачають відповідальність за кримінальні правопорушення у сфері транспорту.

Слід звернути увагу на той факт, що у ст. 276, 277, 278, 279, 280 та 291 Кримінального кодексу України передбачена відповідальність за порушення правил безпеки руху та експлуатації різних видів транспорту (залізничного, водного чи повітряного, а також автомобільного), які становлять різний ступінь. Відповідальними за кримінальні правопорушення, передбачені ст. 276, 276-1, 281, 282, 284, 285, 287, 288 КК України, можуть бути лише особи, наділені додатковими ознаками, тобто спеціальні суб'єкти. Умовно цю групу суб'єктів можна поділити на два види.

Особи, які є працівниками транспортної інфраструктури, але безпосередньо не керують транспортним засобом: ст. 276 (особи, які здійснюють ремонт транспортних засобів, колій, засобів сигналізації та зв'язку), ст. 276-1 (диспетчер управління повітряним рухом), ст. 282 (особа, відповідальна за пуск ракет, проведення стрільби, вибухових робіт або вчинення інших дій у повітряному просторі, а також особа, відповідальна за дотримання правил техніки безпеки на певній ділянці роботи), ст. 287 (особа, відповідальна за

² Filippov A. (2018). Ponyattya aviazhiynoy bezpeki: noveli vitchezhnyanogo ta mignarodnogo prava, problemi garmonizhatii [The concept of aviation security: domestic short stories. and international law, problems of harmonization]. Yuridichnie naukoviy elektronniy ghurnal - Legal scientific electronic journal, 3, URL: <http://lsej.org.ua/> (data zvernennya 16.02.2023). [in Ukrainian]*заг. цит. до роботи*

технічний стан або експлуатацію транспортних засобів), ст. 288 (особа, відповідальна за будівництво, реконструкцію ремонт чи утримання автомобільних доріг, вулиць, залізничних переїздів, інших дорожніх споруд, або особа, яка виконує такі роботи) Кримінального кодексу України.

Особи, які безпосередньо керують транспортним засобом: ст. 276 (працівники залізничного, водного або повітряного транспорту), ст. 276-1 (член екіпажу).

Також до цієї групи злочинів можна віднести кримінальне правопорушення, передбачене ст. 269 Кримінального кодексу України (незаконне перевезення на повітряному судні вибухових або легкозаймистих речовин). Цікавим є порівняння ст. 269 Кримінального кодексу України із редакцією Кримінального кодексу УРСР 1960 р. Обидві статті передбачають відповідальність за незаконне перевезення на повітряному судні вибухових або легкозаймистих речовин. У диспозиції статті Кримінального кодексу в редакції 1960 р. визначений суб'єкт злочину – пасажир. Тобто відповідальність за вчинення цього злочину несе лише спеціальний суб'єкт. У ст. 269 Кримінального кодексу України вказівки на суб'єкта злочину відсутні, що дозволяє дійти висновку, що відповідальність за таке кримінальне правопорушення може нести будь-яка фізична осудна особа, яка досягла віку кримінальної відповідальності, тобто загальний суб'єкт злочину.

Основними нормативно-правовими актами, які регулюють зазначене питання, є Кримінальний кодекс України, Кримінальний процесуальний кодекс України, Авіаційних правил України «Обслуговування повітряного руху», затверджені Наказом Державної авіаційної служби України від 16.04.2019 року № 475.

³ Konvenzhiya pro borotbu z nezakonnimi aktami po vidnoshennoy do mignarodnogo zhivilnoy aviazhiy vid 10.09.2010. № 995_886: ofizhiniy tekst stanom na 6 zhovtnya 2016 roku. Ofizhiyniy vebportal Verhovnoy Radi Ukraini. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/954_013#Text. (data zvernennya 16.02.2023). [in Ukrainian]*заг. цит. до роботи*

Стаття 147 Кримінального кодексу України включена до Кримінального кодексу України відповідно до Міжнародної конвенції, прийнятої Генеральною Асамблеєю ООН у 1979 р., до якої у 1987 р. приєдналася й Україна.

Обов'язковою ознакою складу захоплення заручників, що відрізняє вказаний злочин від незаконного позбавлення волі або викрадення людини, є спеціальна мета, з якою вчиняється суспільно небезпечне діяння – спонукання родичів затриманого, державної або іншої установи, підприємства чи організації, фізичної або службової особи до вчинення чи утримання від вчинення будь-якої дії як умови звільнення заручника. Слід, таким чином, підкреслити, що саме по собі захоплення або тримання особи як заручника виступає не метою винного, а засобом досягнення мети.

Аналіз судової практики засвідчує, що іноді має місце ситуація, при якій обов'язкова для аналізованого складу злочину мета виникла уже в ході вчинення злочину.

Важливою ознакою, яка дає змогу розмежувати захоплення заручників та незаконне позбавлення волі або викрадення людини, є те, що при захопленні або триманні особи як заручника мета спонукання до вчинення чи утримання від вчинення будь-якої дії стосується адресатів, коло яких визначене у ч. 1 ст. 147 Кримінального кодексу України.

Аналіз матеріалів кримінальних проваджень засвідчує поширеність ситуації, за якої особа реалізує наявну в неї мету, що є обов'язковою ознакою розглядуваного злочину, – висуває певні вимоги до вказаних в ч. 1 ст. 147 Кримінального кодексу України адресатів в якості умови звільнення заручника.

Звертає на себе увагу також той факт, що науковці, які схильні відносити розглядуване посягання до злочинів проти громадської безпеки, виходять із найбільш резонансних і широко відомих випадків захоплення заручників.

⁴ Filippov A.V. (2019). Ponyattya aktu nezakonnogo vtruchannay v diyalnist aviazhiy v mignarodnomu ta vitchezhnyanomu pravi [The concept of the act of illegal interference in aviation activities in international and domestic law]. *Yuredychnyi Visnyk. Povitryane i kosmichne pravo*. 2019. №4. S. 65-68. [in Ukrainian]*заг. цит. до роботи*

Водночас аналіз доступної емпіричної бази дозволяє зробити висновок, що абсолютна більшість розглянутих злочинів характеризується менш тяжкими формами прояву і навряд чи дозволяє говорити про їх «суцільну» спрямованість проти громадської безпеки. Очевидним, зокрема, видається той факт, що захоплення заручників не завжди створює небезпеку для невизначеного великого кола осіб.

Не можна визнати вдалим також визначення вітчизняним законодавцем кола адресатів, яких стосується вимога вчинити будь-яку дію чи утриматися від її вчинення як умови звільнення заручника. Як відомо, мета спонукання до вчинення чи утримання від вчинення будь-якої дії як умови звільнення заручника у ч. 1 ст. 147 Кримінального кодексу України стосується родичів затриманого, державної або іншої установи, підприємства чи організації, фізичної або службової особи. Варто, утім, відзначити, що у ст. 1 Міжнародної конвенції про боротьбу із захопленням заручників серед адресатів вимоги згадуються держава, міжнародна міжурядова організація, будь-яка фізична, юридична особа або група осіб. Коло адресатів у диспозиції ч. 1 ст. 147 КК України слід привести у відповідність до положень Конвенції, вказавши у ній на державу, міжнародну організацію, фізичну чи юридичну особу або групу осіб. Відповідним чином коло адресатів визначене, наприклад, у ч. 1 ст. 227 Кримінального кодексу Киргизької Республіки та у ч. 1 ст. 181 КК Республіки Таджикистан.

Здійснений аналіз кримінального законодавства низки зарубіжних держав дозволив дійти висновку про чималі можливості подальшої диференціації відповідальності за захоплення або тримання особи як заручника у національному кримінальному законі. Існують цілком достатні підстави для посилення кримінальної відповідальності за вчинення вказаних дій: групою осіб за попередньою змовою; із застосуванням насильства, небезпечного для життя або здоров'я потерпілого; із застосуванням зброї або предметів, використовуваних в якості зброї; щодо жінки, яка завідомо для винного перебувала у стані вагітності; щодо особи, яка завідомо для винного перебувала в безпорадному стані; щодо двох або більше осіб.

Доцільним видається також закріпити у ст. 147 Кримінального кодексу України особливо кваліфіковані види розглядуваного діяння, до яких слід віднести вчинення даного діяння організованою групою та спричинення тяжких наслідків (на сьогодні це кваліфіковані види захоплення чи тримання особи як заручника).

Об'єктом злочину є не тільки суспільні відносини, що забезпечують особисту волю людини, а й такі, що забезпечують безпеку особи, захопленої як заручника. Об'єктивна сторона полягає в захопленні або триманні особи як заручника. Вчинення одного із зазначених діянь є достатнім для її встановлення. Захоплення заручника - це його викрадення, яке може бути таємним або відкритим; воно може бути вчинене шляхом обману; супроводжуватися насильством, у тому числі із застосуванням зброї, або може обійтися без такого насильства. Оскільки викрадення людини є одним із способів захоплення заручників, то дії винної особи при застосуванні нею такого способу достатньо кваліфікувати лише за ст. 147 Кримінального кодексу України. Тримання заручника - це, як правило, логічний наслідок його захоплення, хоча тримання може здійснюватися і особою, яка не брала участі у захопленні. Також тримання може бути здійснене і без попереднього захоплення заручника. Тримання - це позбавлення заручника волі, коли йому забороняють залишати певне місце або унеможливають це зробити. Як і при викраденні людини, тримання заручника може супроводжуватися обтяжуючими обставинами, що зазначені в ч. 2 ст. 146 Кримінального кодексу і не передбачені ст. 147 КК.

22 листопада 2018 р. Верховною Радою України було ухвалено Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо спрощення досудового розслідування окремих категорій кримінальних правопорушень» № 2617–VIII, який набрав чинності з 1 липня 2020 р. (п. 2 розділу II Прикінцеві та перехідні положення) (далі – Закон № 2617–VIII). Цим Законом запроваджено нові у кримінальному законодавстві категорії «кримінальне правопорушення» та «кримінальний проступок», у зв'язку із чим внесено численні зміни до Кримінального кодексу України.

Висновки.

Таким чином, до кримінальних правопорушень проти авіаційної безпеки слід відносити кримінальні правопорушення, діяння яких містять ознаки актів незаконного втручання в діяльність цивільної авіації. Узагальнені результати системного аналізу чинного Кримінального кодексу України дозволяють виділити самостійну підсистему кримінально-правового забезпечення охорони авіаційної безпеки, що реалізується на загальному і особливому рівнях.

На загальному рівні правове забезпечення охорони авіаційної безпеки здійснюється опосередковано в процесі вирішення закріпленого у ст. 1 Кримінального кодексу України завдання правового забезпечення охорони прав і свобод людини і громадянина, власності, громадського порядку та громадської безпеки, довкілля, конституційного устрою України від кримінально-протиправних посягань, забезпечення миру і безпеки людства, а також запобігання кримінальним правопорушенням. На особливому рівні – як встановлення кримінальної відповідальності за кримінальні правопорушення, діяння яких містять ознаки актів незаконного втручання в діяльність цивільної авіації.

⁵ Proekt Zakonu №3716 «Pro vnesennay zmin do Povitryanogo kodeksu Ukrayni chodo udoskonalennay zakonodavchogo vreguluyvannya u sferi bezhpilotnixh povitraynixh suden zhivilnoy aviazhiy» - Informaxhine upravlinnya Aparatu Verhovnoy Radi Ukraini.-Opublikovano 2 lyutogo 2021 roku. Ofizhiyniy vebportal Verhovnoy Radi Ukraini. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/954_013#Text. (data zvernennya 16.02.2023). [in Ukrainian]*заг. цит. до роботи*

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ**Дембіцька Вікторія**

аспірантка спеціальності 053 «Психологія»

Західноукраїнського національного університету

Науковий керівник: Гірняк Андрій

доктор психологічних наук,

завідувач кафедри психології та соціальної роботи

Західноукраїнського національного університету

**СИСТЕМНА МОДЕЛЬ ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВОГО РОЗВИТКУ У
КОНТЕКСТІ СІМЕЙНОЇ ДИНАМІКИ: ВІД ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАСТОСУВАНЬ**

Емоційно-почуттєвий розвиток є ключовим аспектом психологічного благополуччя індивідів. У цьому контексті сімейна динаміка відіграє вирішальну роль, оскільки саме у сімейному середовищі відбувається формування базових емоційних навичок та установок. Метою цієї статті є розробка системної моделі емоційного розвитку, яка враховує вплив сімейної динаміки та пропонує практичні рекомендації для покращення емоційного благополуччя.

Системна теорія сім'ї розглядає сім'ю як складну систему, де кожен член впливає на інших, створюючи динамічні взаємодії. Цей підхід був запропонований Людвігом фон Берталанфі, який вважав, що сім'я функціонує як інтегрована система, де зміна в одному елементі спричиняє зміни в усій системі. Важливим аспектом цієї теорії є концепція зворотного зв'язку, яка передбачає, що сімейні взаємини підтримуються через постійні цикли взаємодії. Наприклад,

емоційна підтримка з боку батьків сприяє емоційному розвитку дитини, що, у свою чергу, позитивно впливає на сімейну атмосферу¹.

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Болбі та Мері Ейнсворт, підкреслює важливість ранніх взаємин між дитиною та основними опікунами для формування емоційного розвитку. Болбі стверджував, що діти народжуються з інстинктивною потребою в близьких і стабільних взаєминах, що забезпечують базову безпеку. Тип прив'язаності, що формується в дитинстві, має значний вплив на емоційне благополуччя в дорослому віці. Ейнсворт ідентифікувала кілька типів прив'язаності: надійна, униклива та тривожно-амбівалентна. Кожен з цих типів прив'язаності має свої особливості та впливає на спосіб, у який індивіди встановлюють емоційні зв'язки в майбутньому².

Теорія соціального навчання Альберта Бандури підкреслює важливість навчання через спостереження та взаємодію з оточенням, особливо в сімейному контексті. Бандура стверджує, що діти вчаться емоційним реакціям і поведінці через моделювання та наслідування дорослих, особливо батьків³.

Важливими елементами цієї теорії є концепції моделювання, підкріплення та самоефективності.

Моделювання: Діти спостерігають за поведінкою батьків та інших значущих дорослих, зокрема, за їхніми емоційними реакціями та способами вирішення конфліктів. Через це спостереження діти формують власні уявлення про те, як слід реагувати на різні емоційні стимули.

Підкріплення: Позитивне або негативне підкріплення, яке отримують діти за певну поведінку, впливає на їхнє майбутнє емоційне реагування. Наприклад, якщо дитина отримує схвалення за вияв емоційної стійкості, вона з більшою ймовірністю буде використовувати цю стратегію в майбутньому.

¹ Sroufe, L. Alan, Egeland, Byron, Carlson, Elizabeth, & Collins, W. Andrew. *The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood*. New York: The Guilford Press, 2005. 384 p

² Bowlby, John. *Attachment Theory: A Guide to Strengthening the Relationships in Your Life*. 2020. 278p

³ Johnson, Susan M. *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening Attachment Bonds*. New York: The Guilford Press, 2020. 222 p

Самоефективність: Впевненість у власних здатностях впоратися з емоційними викликами також формується через досвід та спостереження. Висока самоефективність сприяє позитивному емоційному розвитку, тоді як низька самоефективність може призводити до тривожності та емоційних труднощів.

Для аналізу емоційного розвитку в контексті сімейної динаміки було використано міждисциплінарний підхід, що включає як кількісні, так і якісні методи. Кількісні методи включають опитувальники, що оцінюють рівень емоційного благополуччя, шкали для вимірювання сімейної динаміки та анкетування для визначення типів прив'язаності. Якісні методи включають глибокі інтерв'ю з членами сім'ї, спостереження за їх взаємодіями, а також аналіз сімейних конфліктів та їх вирішення.

Застосування комплексного підходу дозволяє отримати всебічне розуміння впливу сімейної динаміки на емоційний розвиток. Це, у свою чергу, дозволяє розробити ефективні втручання та програми для підтримки емоційного благополуччя в сім'ях.

Таким чином, системна модель емоційного розвитку, що враховує сімейну динаміку, є важливим інструментом як для теоретичного розуміння, так і для практичної підтримки емоційного благополуччя індивідів.

Аналіз результатів дав можливість визначити ключові фактори сімейної динаміки, що впливають на емоційний розвиток:

1. Комунікація у сім'ї

Комунікація є фундаментальним елементом, що впливає на емоційний розвиток усіх членів сім'ї. Відкрита та підтримуюча комунікація сприяє формуванню позитивних емоційних установок та впевненості у собі. Наші дослідження показали, що сім'ї, де члени активно обговорюють свої почуття та проблеми, мають вищий рівень емоційного благополуччя. Наприклад, діти в таких сім'ях демонструють кращі навички регуляції емоцій, що пов'язано з меншою кількістю емоційних та поведінкових проблем. Навпаки, низький рівень

комунікації або агресивна комунікація корелює з високим рівнем стресу та емоційних труднощів⁴.

2. Сімейні ролі та очікування

Сімейні ролі та очікування суттєво впливають на емоційне благополуччя членів сім'ї. Визначені ролі, які відповідають індивідуальним потребам та можливостям, сприяють позитивному емоційному розвитку. Наприклад, підтримка та повага до особистих меж дитини сприяє формуванню здорової самооцінки. Однак, коли очікування стають надмірними або ролі є занадто жорсткими, це може призводити до стресу та емоційних проблем. Дослідження показали, що діти з сімей, де очікування відповідають їхнім можливостям, демонструють вищий рівень адаптації та менш схильні до тривожних розладів.

3. Емоційна підтримка та прив'язаність

Емоційна підтримка є важливим фактором, що впливає на емоційний розвиток. Високий рівень емоційної підтримки у сім'ї сприяє формуванню безпечної прив'язаності та позитивної самооцінки. Дослідження показали, що діти, які отримують достатню емоційну підтримку від батьків, менш схильні до розвитку депресії та тривожних розладів. Вони також демонструють вищий рівень емоційної стійкості та здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Недостатня емоційна підтримка або її відсутність може призводити до формування небезпечних типів прив'язаності, що впливають на здатність встановлювати здорові емоційні взаємини в дорослому віці⁵ [2].

4. Конфлікти та їх вирішення

Конфлікти є невід'ємною частиною сімейного життя, і спосіб їх вирішення суттєво впливає на емоційний розвиток. Конструктивне вирішення конфліктів, що включає відкриту комунікацію, компроміс та взаємну підтримку, сприяє позитивному емоційному розвитку. Діти, які спостерігають конструктивне

⁴ Гірняк А.Н. Передумови формування гармонійної міжособистісної взаємодії в молодій сім'ї. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід*: [Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, ТНЕУ, 5-6 квітня 2019 р.]. Тернопіль: Економічна думка. 2019. Т. 2. С. 133-136

⁵ Bowlby, John. *Attachment Theory: A Guide to Strengthening the Relationships in Your Life*. 2020. 278p

вирішення конфліктів, вчать ефективним стратегіям вирішення проблем і менш схильні до агресивної поведінки. Навпаки, деструктивні конфлікти, що супроводжуються агресією, зневагою або відсутністю вирішення, можуть призводити до розвитку емоційних та поведінкових проблем у дітей.

5. Рівень стресу у сім'ї

Рівень стресу у сім'ї є ще одним ключовим фактором, що впливає на емоційний розвиток. Високий рівень стресу, зумовлений фінансовими проблемами, хворобами або іншими зовнішніми факторами, може негативно впливати на емоційний стан усіх членів сім'ї. Діти в сім'ях з високим рівнем стресу частіше демонструють тривожність, депресивні симптоми та поведінкові проблеми. Навпаки, ефективні стратегії управління стресом, включаючи підтримку один одного та використання зовнішніх ресурсів, можуть зменшувати негативний вплив стресу на емоційний розвиток⁶.

Результати дослідження підтверджують важливість сімейної динаміки для емоційного розвитку. Відкритість у комунікації, адекватні ролі та очікування, емоційна підтримка, конструктивне вирішення конфліктів та ефективне управління стресом є ключовими чинниками, що сприяють позитивному емоційному благополуччю. На основі цих висновків можна розробити практичні рекомендації для сімейної терапії та профілактичних програм, спрямованих на підтримку емоційного здоров'я.

Нижче наведена таблиця, яка детально описує конкретні заходи та програми, що можуть бути впроваджені у кожній з цих сфер (табл.1).

Таблиця 1. Практичне застосування системної моделі емоційного розвитку у контексті сімейної динаміки

Сфера застосування	Практичне застосування
Програми сімейної терапії	Інтеграція системних підходів у сімейну терапію для покращення комунікації та емоційної підтримки. Цей підхід включає роботу з

⁶ Johnson, Susan M. *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening Attachment Bonds*. New York: The Guilford Press, 2020. 222 p

	<p>усією родиною як з єдиною системою, що дозволяє враховувати взаємодії та впливи між усіма членами сім'ї. Зокрема, це може включати розвиток навичок активного слухання, емпатії та відкритого вираження емоцій.</p> <p>Розробка методів роботи з конфліктами та стресовими ситуаціями у сім'ї. Це включає навчання членів сім'ї ефективним стратегіям вирішення конфліктів, таким як переговори, медіація та інші методи, що сприяють зниженню рівня стресу та покращенню взаємовідносин у сім'ї.</p>
Профілактичні заходи	<p>Розробка програм з розвитку емоційних навичок для батьків та дітей. Такі програми можуть включати тренінги та семінари, що спрямовані на розвиток навичок емоційної регуляції, самосвідомості та емоційної компетентності. Вони допомагають батькам та дітям краще розуміти та управляти своїми емоціями.</p> <p>Проведення тренінгів та семінарів для підвищення обізнаності про важливість емоційного розвитку. Ці заходи можуть включати лекції, воркшопи та інтерактивні сесії, де учасники зможуть отримати знання про емоційний розвиток та навчитися застосовувати ці знання у повсякденному житті.</p>
Освітні ініціативи	<p>Включення курсів з емоційного розвитку у навчальні програми для підготовки фахівців. Це можуть бути як окремі курси, так і модулі у складі інших дисциплін, що спрямовані на підготовку психологів, соціальних працівників та педагогів. Такі курси включають теоретичні та практичні аспекти емоційного розвитку.</p> <p>Створення спеціалізованих модулів для навчання вчителів та соціальних працівників. Ці модулі можуть включати теми, пов'язані з емоційною підтримкою дітей та підлітків, методами роботи з емоційними проблемами та розвитком емоційної грамотності у навчальних закладах.</p>

Емоційно-почуттєвий розвиток є складним процесом, що значною мірою визначається сімейною динамікою. Розроблена системна модель дозволяє комплексно розглядати вплив сімейних взаємин на емоційне благополуччя та пропонує практичні інструменти для підтримки цього розвитку. Майбутні

дослідження мають зосереджуватись на подальшому уточненні цих взаємозв'язків та розробці ефективних втручань.

Невмержицька Ольга

Поліський національний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ТЕРАПІЯ РОЗЛАДІВ СПРИЙНЯТТЯ ТІЛА ЗАСОБАМИ ВІРТУАЛЬНОЇ ТА ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Прагнення до краси та ідеалу – це фундаментальна характеристика людської природи, яка протягом століть впливала на розвиток культури, мистецтва, моди та інших сфер життя. Це прагнення мотивувало людей до творення шедеврів мистецтва, написання віршів, створення музичних творів та пошуку кращого життя.

З одного боку, прагнення до краси служило рушійною силою розвитку культури. Люди прагнули оточити себе красою, створювати красиві предмети та жити в красивих місцях. Це прагнення призвело до появи архітектурних шедеврів, витончених творів мистецтва, елегантної музики та літератури. Краса служила джерелом натхнення для художників, скульпторів, музикантів, письменників та інших творчих людей.

Наприклад, у Стародавній Греції ідеалом краси вважалося сильне та атлетичне тіло, а у часи середньовіччя красу пов'язували з блідою шкірою, довгим волоссям та стрункою фігурою. У ХХ ст стандарти краси змінювалися кілька разів, від пишних форм до струнких фігур.

З іншого боку, прагнення до краси та ідеалу часто призводило до формування стереотипів про красу та ідеальні форми тіла. Ці стереотипи, як правило, ґрунтуються на культурних та соціальних нормах, які можуть бути мінливими та не завжди відповідати дійсності. І, що найважливіше вони можуть мати негативний вплив на людей, які не відповідають цим стандартам – призвести до почуття незадоволеності собою, низької самооцінки, проблем з харчовою поведінкою та інших проблем з психічним здоров'ям.

З розвитком технологій (газети, журнали, телебачення), появою соціальних мереж та популярністю візуально орієнтованих платформ, таких як Instagram і TikTok, призвели до того, що люди постійно порівнюють себе з іншими. Це може призвести до нереалістичних очікувань щодо зовнішності та негативного сприйняття власного тіла.

Дослідження 2015 року, проведене Ліндсі Махейні аспіранткою з психології Університету Толедо штату Огайо засвідчує, люди, які більше часу проводять у Facebook, частіше повідомляють про невдоволення своїм тілом та мають нижчу самооцінку¹.

Наступне дослідження проведене 2020 року науковцями Університету Глазго показало, що підлітки, які проводять більше часу в соціальних мережах, частіше повідомляють про невдоволення своїм тілом та мають нижчу самооцінку².

Мімі Іто, професорка інформатики та психології Каліфорнійського університету в Ірвіні, здійснила ряд досліджень які показують, що молоді люди, які частіше публікують селфі та фотографії свого тіла в соціальних мережах, частіше повідомляють про невдоволення своїм тілом та мають більшу ймовірність розвитку симптомів розладів харчової поведінки³.

Чжен Лінь, науковець з Китаю опитав 520 студентів коледжу та виявив, що ті, хто використовував TikTok більше 2 годин на день, частіше повідомляли про симптоми депресії, тривоги та низької самооцінки. Дослідження також показало, що використання TikTok було пов'язане з негативним сприйняттям тіла та порівнянням себе з іншими⁴.

¹ Mahaney, Lindsay. (2015, 3 april). Psychology graduate student publishes work on Facebook study. https://news.utoledo.edu/index.php/04_03_2015/psychology-graduate-student-publishes-work-on-facebook-study

² Khoury, B., Nour, M. M., & Khamis, S. (2020). The effect of social media use on body image and self-esteem in adolescents. *BMC Psychology*, 8(1), 1-10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8001450/>

³ Ito, M. (2021, 16 листопада). How has social media impacted our mental health? Mimi Ito quoted in Gizmodo. <https://www.informatics.uci.edu/gizmodo-how-has-social-media-impacted-our-mental-health-mimi-ito-quoted/>

⁴ Lin, Zheng. (2023). Analysis of the Psychological Impact of Tiktok on Contemporary

Виходячи з актуальності дослідження, розглянемо детальніше предметну область. Розлади сприйняття тіла⁵ (РСТ) – це група психічних розладів, які характеризуються негативним та спотвореним сприйняттям власного тіла. До них належать дисморфічний розлад тіла⁶ (ДРР), розлади харчової поведінки⁷ (РХП), а також інші розлади, які пов'язані з негативним ставленням до власної зовнішності. РСТ можуть мати серйозний негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я людей, призводячи до зниження самооцінки, тривоги, депресії, соціальної ізоляції та ризикованої поведінки.

Традиційні методи лікування РСТ, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та антидепресанти, показали свою ефективність, але не для всіх. Багато людей не реагують на ці методи або знаходять їх занадто важкими або витратними.

Враховуючи стрімкий розвиток інформаційних технологій та ШІ варто звернути увагу на віртуальну та доповнену реальність (ВР/ДР) – це технології, які можуть створювати імерсивні та інтерактивні віртуальні середовища, які можуть бути використані для створення терапевтичних симуляцій, що можуть допомогти людям з РСТ кинути виклик своїм негативним думкам та переконанням про своє тіло.

Розглянемо існуючі приклади використання віртуальної та доповненої реальності в терапевтичних цілях.

Терапія віртуальної реальності – використовується для створення безпечного та контрольованого середовища, де люди можуть стикатися зі своїми страхами та тригерами. Наприклад, людина з арахнофобією може віртуально «відвідати» павука, щоб поступово десенсибілізуватися до свого страху; людина

Teenagers https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2023/06/shsconf_essc2023_01024.pdf

⁵ <https://dictionary.apa.org/body-dysmorphic-disorder>

⁶ [Body dysmorphic disorder \(BDD\)](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/body-dysmorphic-disorder-bdd) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/body-dysmorphic-disorder-bdd>

⁷ Eating Disorders: About More Than Food <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders#:~:text=Common%20eating%20disorders%20include%20anorexia,different%20but%20sometimes%20overlapping%20symptoms>

з хронічним болем може віртуально «подорожувати» до красивого пляжу, щоб розслабитися та забути про свій біль⁸.

VR використовується для створення ігрових соціальних середовищ, де люди можуть практикувати свої соціальні навички та вчитися взаємодіяти з іншими. Наприклад, людина з соціальною тривогою може віртуально «відвідати» вечірку, щоб навчитися розмовляти з людьми та заводити нових друзів.

Терапія доповненої реальності – використовується для створення візуальних образів, які можуть допомогти людям з розладами харчової поведінки (РХП) бачити себе більш реалістично. Наприклад, людина з анорексією може використовувати ДР, щоб побачити себе в здоровій вазі, що може допомогти їй покращити свою самооцінку та харчові звички. BodyBoss – це мобільний додаток доповненої реальності (ДР), який використовує камеру вашого смартфона, щоб накласти візуальні образи вашого тіла на вашу реальну зовнішність⁹.

Post-traumatic stress disorder (PTSD) treatment: ДР використовується для створення візуальних та аудіо-підказок, які можуть допомогти людям з ПТСР пережити та обробити свої травматичні спогади. Наприклад, людина, яка пережила війну, може використовувати ДР, щоб повернутися на місце події в безпечному та контрольованому середовищі. PTSD Coach - це безкоштовний мобільний додаток, розроблений Національним центром ПТСР при Департаменті у справах ветеранів США (VA) та Національним центром телемедицини та технологій Міністерства оборони США (DoD). Цей додаток призначений для людей, які мають або можуть мати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). PTSD Coach пропонує ряд функцій, які можуть допомогти людям з ПТСР керувати своїми симптомами та покращити якість їхнього життя¹⁰.

⁸ Relax VR: <https://www.relaxvr.co/>

⁹ BodyBoss: <https://www.bodyboss.com/>

¹⁰ PTSD Coach - PTSD: National Center for PTSD
https://www.ptsd.va.gov/appvid/mobile/ptsdcoach_app.asp

Мультисенсорна терапія – тип терапії використовує світло, звук, запах, дотик та смак для створення стимулюючого та розслаблюючого середовища. Цей вид терапії базується на ідеї, що стимуляція різних органів чуття може сприяти зниженню стресу, покращенню настрою та сприяти загальному відчуттю благополуччя.

Наприклад, освітлення може використовуватися для створення певної атмосфери в приміщенні, змінюючи колір та інтенсивність світла для підвищення енергії або розслаблення. Звукові ефекти, такі як природні звуки природи або музика, можуть використовуватися для зняття стресу та покращення настрою. Ароматерапія може включати в себе використання ефірних олій з різними ароматами для створення певних настроїв або зниження тривоги. Дотикові елементи, такі як м'які текстильні матеріали або масаж, можуть забезпечувати відчуття комфорту та безпеки. А щодо смаку, то це може включати в себе споживання різних напоїв або страв з певними смаковими характеристиками, які можуть впливати на емоційний стан.

Мультисенсорна терапія може бути корисною для різних груп людей, включаючи тих, хто стикається зі стресом, тривожністю, депресією, аутизмом або іншими психологічними та психіатричними проблемами. У цьому напрямку, досить цікавим прикладом є *Snoezelen.info*¹¹ – це веб-сайт, присвячений мультисенсорній терапії, також відомій як *Snoezelen* терапія.

*Soundbrenner Pulse*¹² – це інноваційний пристрій, який одягають на руку, він вібрує в такт музиці, допомагаючи краще відчувати ритм та покращувати координацію та відчувати ритм.

*Calm*¹³ – це популярний мобільний додаток та веб-платформа, призначені для покращення сну, зменшення стресу та тривоги, а також підвищення загального самопочуття. Ось деякі з ключових особливостей: широкий спектр медитацій на різні теми; заспокійливі історії перед сном; дихальні вправи, які

¹¹ *Snoezelen.info*: <https://snoezelen.info/>

¹² *Soundbrenner Pulse*: <https://support.soundbrenner.com/hc/en-us/articles/900001242346-Pulse-manual>

¹³ *Calm*: <https://www.calm.com/>

можуть допомогти розслабитися і зосередитися; музика для сну та фокусування; майстер-класи від відомих експертів з mindfulness, сну та стресу; щоденні 10-хвилинні програми для налаштування ритму дня; програми для дітей, які можуть допомогти їм навчитися розслаблятися, засинати та керувати своїми емоціями; відстеження свого прогресу покращення сну та відслідковування рівня стресу.

Як бачимо, на сьогодні технології віртуальної та доповненої реальності широко та успішно використовуються в терапії, саме тому вбачаємо можливість їх позитивного використання для дослідження та терапії розладів сприйняття тіла. Оскільки, використання VR/DR може запропонувати ряд переваг для людей з РСТ, включаючи:

- безпечне та контрольоване середовище для дослідження негативних думок та переконань про тіло;
- можливість взаємодіяти з віртуальними персонажами та об'єктами, які можуть бути схожими на людей або предмети з реального життя;
- можливість отримувати зворотний зв'язок та підтримку від терапевта в режимі реального часу;
- можливість практикувати нові навички подолання у безпечному та реалістичному середовищі.

З технічної та психологічної точки зору, створене середовище можна завдяки запрограмованому функціоналу швидко персоналізувати для кожного пацієнта, що дозволяє зосередитися на його індивідуальних потребах та проблемах. Шляхом створення захоплюючого та реалістичного середовища, що може допомогти людям по-справжньому дослідити образи свого тіла. Також, технології VR/DR дозволяють людям контролювати свій досвід, що може допомогти їм відчувати себе більш безпечно та комфортно. А стрімкий розвиток IT індустрії робить їх все більш доступними для ширшого кола людей.

Безперечно, створення штучних середовищ, які стимулюють органи чуття, розкриває ряд переваги у дослідженні розладів сприйняття тіла: контрольоване середовище, можливість маніпулювати факторами, збирання даних про поведінку, практичність, можливість використання в повсякденному житті.

Однак й потребує ретельних досліджень: вивчення реакції на віртуальні аватари, дослідження впливу соціального тиску, оцінка ефективності терапії, вивчення впливу віртуальних модифікацій тіла, дослідження терапії експозиції, оцінка ефективності вправ з усвідомлення тіла.

Важливо зазначити, що ВР/ДР не є панацеєю від РСТ. Їх слід використовувати в поєднанні з іншими методами лікування, такими як КПТ та антидепресанти. Однак використання віртуальної та доповненої реальності представляють собою захоплюючу нову можливість для людей, які борються з РСТ. Їх потенціал допомогти людям краще зрозуміти себе та розвинути здоровіші відносини зі своїм тілом робить їх цінним інструментом у боротьбі з цими складними розладами.

Вбачаємо потенціал подальших досліджень у цьому напрямі, а саме: дослідження впливу ВР/ДР на РСТ; співпраця з кафедрою комп'ютерних технологій і моделювання систем з питань розробки та вдосконалення ВР/ДР-програми для терапії РСТ.

Федорович Світлана

Поліський національний університет

Можаровська Тетяна

доцент кафедри психології

Поліський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Психологічна стійкість є важливою якістю особистісного розвитку, вона характеризується значною складністю і багатогранністю своєї структури. Окрім цього значна кількість факторів впливають на її формування.

Феномен психологічної стійкості досліджується у низці зарубіжних досліджень, зокрема підходи до визначення феномену описані у працях М. Рутгера, А. Мастен, В. Мосс, С. Лутар, Д. Саркар, М. Тугаде, В. Фредеріксон та ін. В українській науковій парадигмі психологічна стійкість знайшла відображення у працях таких дослідників як С. Богданов, О. Бойко, В. Готич, Н. Гусак, Л. Коробка, А. Максименко та ін.

Як зауважує В. Готич в англійській науковій літературі для позначення цього поняття використовуються два близьких за значенням терміни: «resilience», «hardiness». Дослідниця розглядає поняття «resilience» як психологічну стійкість, а поняття «hardiness» – як життєстійкість¹. Поняття «resilience» зазвичай застосовується під час дослідження процесів подолання стресів та мотивації цього процесу. Натомість «hardiness» тлумачиться як особливий механізм або спосіб подолання стресових ситуацій.

¹ Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 3. С.7–12.

Як стверджує вітчизняна дослідниця О. Апанович, психологічна стійкість виявляється через здібності, вміння, навички адаптуватись до тривалих навантажень, зберігати спокійний настрій. Сама психологічна стійкість дозволяє реагувати на труднощі шляхом «оптимального зниження страху, тривоги, напруження у всіх сферах життєдіяльності»². Стійкість у її розумінні постає комплексною системною характеристикою особистості, яка дозволяє об'єднувати різні рівні життєдіяльності особи. До таких рівнів можна віднести стресостійкість, психологічну стійкість, психологічну безпеку та психологічну культуру³.

Дослідник О. Андрусик виділяє чотири основні підходи до аналізу емоційної стійкості⁴:

1. як вияву вольової сфери людини. (В. Пономаренко);
2. як складова складних психічних процесів, що має інтегративну функцію (П. Зільберман, О. Ковальова);
3. у контексті її енергетичних та інформаційних характеристик на основі визначення нервово-психічної енергії самої людини;
4. через призму емоційного збудження в ситуації екстремальних умов життєдіяльності людини (Я. Рейковський).

Таким чином, емоційна стійкість містить у собі як природні, вроджені, так і набуті механізми і характеристики. Виявляючи емоційну стійкість, особистість активізує як природні захисні механізми (інстинкти та безумовні рефлекси), так і набуті характеристики (навички, вміння, практичні настанови).

Дослідження життєстійкості включає у себе три ключові напрямки⁵:

² Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2011. №8. С.167–174.

³ Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2011. №8. С.167–174.

⁴ Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. Габітус. 2020. Випуск 19. С.76–81. URL: <http://habitus.od.ua/19-2020>.

⁵ Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 3. С.7–12.

- життєві події, власне життєстійкість особистості (Д. Александер, А. Клейн, С. Кобаса); ознаками життєстійкості є схильність до оптимізму;
- життєстійкість безпосередньо пов'язана з позитивними характеристиками, з вищими рівнями самооцінки, само ефективності й оптимізму (Л. Бернард, С. Хатчисон, А. Лавін);
- аналіз таких рис особистості, як схильність до депресії, тривоги, почуття провини і ненависті до себе, кар'єрним вигоранням тощо.

Окрім цього, важливою залишається концепція життєстійкості С.Мадді, за якою життєстійкість розглядається як диспозиція, яка містить в собі три автономні складові – залученість, контроль та прийняття⁶.

Отже, у результаті критичного аналізу поняття життєстійкості у сучасній науковій літературі, приходимо до висновку, що життєстійкість постає як здатність психіки відповідати на труднощі у діапазоні від повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій; є необхідною і актуальною складовою існування особистості в сучасному світі; залежить від здатності людини взаємодіяти з об'єктивною соціальною або природною дійсністю. Життєстійкість особистості залежать від її світогляду, а саме знань, переконань, ідеалів, цінностей, практичних настанов.

Психологічна життєстійкість залежить від двох ключових чинників: особистісної життєстійкості людини та зовнішніх факторів, як обумовлюють життєдіяльність особистості. Водночас слід враховувати, що життєстійкість не є сталою константою. При цьому, вона закономірно змінюється у залежності від вікових та професійних етапів розвитку особистості у залежності від трансформації як соціального, так і природного середовища життя людини. Окрім цього, життєстійкість визначається і кількістю та якістю життєвих викликів і стресогенних ситуацій, наявних у житті окремої людини або соціальної групи загалом. Таким чином, узагальнюючи чинники розвитку життєстійкості можемо виділити наступні:

⁶ Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. Health promotion evaluation. 1987. P. 101–115.

- наявність біля людини Іншого, здатного до її підтримки або комунікації з нею;
- здатність самої людини проектувати реалістичні плани щодо майбутнього і робити кроки щодо їх реалізації;
- позитивне розуміння себе, віра в себе та свої можливості;
- здатність до комунікації у соціальному середовищі;
- вміння регулювати емоції⁷;
- гнучкість, відкритість новому досвіду, наявність особисто значущих цілей у житті, здатність концентруватися на вирішенні актуальних завдань, рефлексивність⁸;
- взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості⁹;
- «людина як відкрита система»: орієнтація у часі, здатність концентруватися на теперішньому, переживати за минуле і тривожитись за майбутнє; прагнення до творчості, вміння нестандартно підходити до розв'язання поставлених завдань і проблем; розвинена здатність до пізнавальної діяльності (рефлексії), вмотивованості до особистісного зростання, стан психологічного благополуччя та адаптивний рівень тривожності¹⁰;

⁷ Crawford E., Wright M. O., Masten A. Resilience and spirituality in youth, in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. 2005. P. 355–370.

⁸ Чхаїдзе А. О., Самкова О.М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Інсайт : психологічні виміри суспільства : наук. Журн. 2019. Вип. 1. С. 51–58. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9385/%d0%a7%d1%85%d0%b0%d1%96%d0%b4%d0%b7%d0%b5%2c%20%d0%a1%d0%b0%d0%bc%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b0%20_%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%8f.pdf?sequence=1&isAllowed=y

⁹ Кравчук С.Л. Психологічні особливості стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2014. Том. 10. Вип. 26. С. 467–481.

¹⁰ Чхаїдзе А. О., Самкова О.М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Інсайт : психологічні виміри суспільства : наук. Журн. 2019. Вип. 1. С. 51–58. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9385/%d0%a7%d1%85%d0%b0%d1%96%d0%b4%d0%b7%d0%b5%2c%20%d0%a1%d0%b0%d0%bc%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b0%20_%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%8f.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- «прийняти себе»: позитивне розуміння природи людини, віру в людей і можливості, висока адекватна самооцінка, достатній рівень саморозуміння і аутосимпатії¹¹;

Означені два останні фактори життєстійкості, які розкриваються у площині функціонування концептів «людина як відкрита система» і «прийняти себе» пов'язані з тим, що людина здатна самотійно розвинути життєстійкість.

Безумовно, окреслені чинники життєстійкості не вичерпують усього спектру можливих. Попри це, саме вони є визначальними у формуванні та розвитку здатності особистості бути стійкими до життєвих труднощів та викликів, уміти з ними ефективно взаємодіяти, долати, проживати та зростати, переймаючи набутий досвід. У цьому розумінні, феномен життєстійкості доречно розглядати як перспективу розвитку посттравматичного стресового зростання.

Життєстійкість особистості є необхідною і актуальною складовою існування особистості в сучасному світі, зокрема учасі війни. Вона, маючи індивідуальний характер, залежить від здатності взаємодіяти з об'єктивною соціальною або природною дійсністю та залежать від світогляду особистості, знань, переконань, ідеалів, цінностей, практичних настанов.

¹¹ Чхаїдзе А. О., Самкова О.М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Інсайт : психологічні виміри суспільства : наук. Журн. 2019. Вип. 1. С. 51–58. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9385/%d0%a7%d1%85%d0%b0%d1%96%d0%b4%d0%b7%d0%b5%2c%20%d0%a1%d0%b0%d0%bc%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b0%20_%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%8f.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Кириченко І. М., Рудицька О. Р.

здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Поліський національний університет

ЗНАЧЕННЯ САМОДОПОМОГИ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

У вересні 2015 року всі 193 члени Організації Об'єднаних Націй ухвалили план досягнення спільного кращого майбутнього людства, визначивши 17 Цілей сталого розвитку на 15 наступних років. Однією з глобальних цілей є забезпечення розвитку становлення міцного здоров'я та благополуччя, поєднуючи фізичне та психічне (ментальне) здоров'я як нерозривне ціле. У сучасному світі психологічне благополуччя особистості, яке здебільшого ототожнюється з позитивним ментальним здоров'ям, має вирішальне значення, оскільки воно глибоко впливає на кожен аспект нашого життя, визначаючи якість життя як окремого індивіда, так і суспільства в цілому. Ментальне здоров'я може впливати на наші думки, дії та комунікацію та дає змогу нам долати виклики, будувати значущі стосунки та приймати обґрунтовані рішення.

Проблема захисту не тільки фізичного здоров'я, а у значній мірі, саме захисту і зміцненню ментального здоров'я загострилась в Україні з початком повномасштабної війни. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) прогнозує, що кожен другий українець може зіткнутися з проблемами у сфері ментального здоров'я. Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе, адже за будь-яких обставин «кисневу маску спершу надягаємо на себе». Згідно з визначенням ВООЗ,

ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини. З психологічної точки зору, визначення задоволеності життям здійснюється в сукупності з потребами, прагненнями і досягненнями, емоційнооціночним ставленням до себе та інших, «Я-концепції», самоактуалізацією, щастям й психологічним благополуччям. Найкращим варіантом розгляду задоволеності життям особистості є поєднання її соціального самопочуття й суб'єктивної оцінки якості життя та здоров'я¹.

Психологічне благополуччя є одним із важливих компонентів ментального здоров'я та буття людини та, в свою чергу, може бути критерієм якості її життя. Позитивним чинником, який змушує людей приділяти більше уваги власному психологічному стану, що запускає позитивний процес зрушення у способі життя є розуміння й усвідомлення суті психологічного благополуччя. Основою психологічного благополуччя є позитивне психологічне функціонування².

За думкою М.Селігмана³, ставлення до життя цілком під силу змінити в позитивний оптимістичний бік. Головне – віра у власні сили, оптимісти живуть не тільки довше, а і краще. Тривалість життя та його якість безпосередньо залежать від емоційного стану особистості. Дослідження М.Селігмана показали, що рівень багатства, комфорту і володіння дорогими речами ніяк не позначається на загальному рівні щастя. Адже, ні гроші, ні речі неспроможні підтримувати постійний рівень позитивних емоцій, вони приносять лише короткочасне задоволення. Саме стійка упевненість, спокій і радісний настрій корисні всім, бо коли світ стрясають конфлікти та фінансові кризи, немає впевненості в

¹ Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. №2. С.20-25.

² Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Ред. колегія: Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І.Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за науковою редакцією професора Л.З. Сердюк. Київ – Львів : Вид. Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

³ Seligman M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Free Press. 2004. 336 p.

завтрашньому дні, загострюються проблеми в сім'ї та на роботі, то наявність таких почуттів не завадить нікому⁴.

Відновлення психологічного благополуччя можливе за рахунок вміння себе підтримати. Самодопомога важлива для психологічного благополуччя кожної людини, чи має вона психічне захворювання, чи ні. Багато людей застосовують стратегії самодопомоги, щоб зарадити симптомам тривоги або поганому настрою.

Психологічна самодопомога це активна практика, спрямована на підтримку всіх компонентів свого життя, які знаходяться під впливом різних факторів. Незалежно від статусу людини, виду діяльності, дня тижня або місяця, місця перебування, для військових і волонтерів, студентів і педагогів та багатьох інших громадян України турбота про себе це важливий елемент підвищення якості життя. Психологічна самодопомога це визначений та засвоєний спосіб життя, це здатність розвивати свої здібності та втілювати свої плани, мати бажання та натхнення допомагати іншим, плідно працювати та займатися творчістю, справлятися з різними стресами, бути у гармонії з самим собою та зовнішнім світом. Гармонія та баланс - критерії психологічного здоров'я людини. Відчуваючи власні потреби та бажання ми здатні знаходити засоби їх рішення. Завдання психологічної самодопомоги не тільки вирішити нагальну проблему людини чи поліпшити її самопочуття, а допомогти навчитися справлятися з різними життєвими труднощами та бути готовими до них як до одного з аспектів життя. Процес самодопомоги людини включає також можливість допомагати своєму оточенню: членам сім'ї, друзям, колегам, своїй організації та громаді. Психологічна самодопомога включає різноманітні компоненти та має такі основні аспекти - фізичний, емоціональний, духовний, професійний та соціальний.

Фізичні аспекти самодопомоги. Фізична активність важливий фактор фізичного та психічного (метального) здоров'я. Фізичні навантаження поліпшують самопочуття, підвищують енергію, впливають на настрій, посилюють увагу та концентрацію, знижують ризик вигорання. Заняття йогою,

⁴ Seligman M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Free Press. 2004. 336 p.

танцями, плаванням знімають стрес та сприяють пом'якшенню гострого стресу. Відрегульовані режим дня, сну, харчування також важливі для здоров'я. Лише 30 хвилин фізичних вправ на день здатні спричинити поліпшення самопочуття⁵.

Емоціональні аспекти самодопомоги. Усвідомлення того, яких почуттів ми заживаємо, є доконечним компонентом для досягнення емоційного здоров'я та психологічного добробуту. Емоції допомагають збагнути навколишній світ, впливають на наше мислення та поведінку. Розвивайте емпатію, покращення навичок емпатії, зміцнює загальне ментальне здоров'я. Люди, виявляючи доброту, співпереживання до інших, відчувають задоволення тому що роблять щось добре, у відповідь отримують вдячність. Емпатія збільшує позитивні емоції та розвиває просоціальні форми поведінки. Гумор та сміх - це ефективний засіб регулювання емоцій, частіше посміхайтесь, більше радійте та жартуйте, розвивайте в собі ігрове ставлення, смійтеся над собою, шукайте гумор у повсякденному.

Творча діяльність пов'язана з позитивними емоціями (евдемонічним добробутом), станом оптимального функціонування, що супроводжується відчуттям здобуття сенсу та залученості⁶. Творчість сприяє покращенню психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Творчість спрямована на створення чогось нового (оригінального, незвичайного) сприяє відчуттю задоволеності, натхнення, особистого успіху. В контексті самодопомоги багато людей звертаються до музики. Численні дослідження показують, що музика зменшує негативні наслідки стресу⁷. Позитивно впливають на емоційний стан людини співи, гра на музичних інструментах, арт-терапія чи письменницька творчість.

⁵ Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746.

⁶ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

⁷ Kaufman, J. C. (Ed.). (2014). *Creativity and mental illness*. Cambridge University Press. doi.org/10.1017/CBO9781139128902

Прогулянки на природі корисні для фізичного здоров'я, сприяють покращенню психічного здоров'я, це економічно ефективний і стійкий метод. Прогулянки на свіжому повітрі знижують імпульсивність і тривожні симптоми, знімають симптоми стресу, покращують пам'ять, увагу і добре впливають на загальне фізичне здоров'я, оскільки часто включають помірну фізичну активність, таку як ходіння. Знайдіть собі нові вподобання, інтереси навіть таке заняття, як садівництво, сприяє пом'якшенню гострого стресу.

Спробуйте навчитися готувати нову страву, займіться вишиванням чи в'язанням, посадіть нову рослину, перефарбуйте горщик для рослин в інший колір, щось змайструйте, знайдіть будь-яке інше заняття до душі, головне, щоб воно пробуджувало в вас цікавість і підіймало настрій.

Тварини є складником людського життя, терапія з використанням тварин покращує фізичне, емоційне, когнітивне та/або соціальне функціонування. Психотерапевтичні заходи за участі тварин покращують низку поведінкових та психологічних симптомів, підвищують почуття безпеки та зменшують поведінкові проблеми, тривогу, агресивність.

Духовні аспекти самодопомоги. Цінності це керівні принципи нашого життя, вони надають сенсу нашим діям, поведінці, задоволеності життям. Релігійна свідомість сприяє поліпшенню ментального здоров'я. Залученість до релігійних громад, відвідування релігійних об'єктів, особиста релігійна діяльність зменшують кількість депресивних симптомів та пов'язані з вищим рівнем стресостійкості. Духовні практики такі як молитва та медитація, мають позитивний вплив на фізичний і на психологічний стан людини.

Соціальні аспекти самодопомоги. Допомога іншим, волонтерство тісно пов'язані з психологічним добробутом та власною позитивною оцінкою. Регулярне волонтерство підвищує задоволеність життям та посилює соціальну підтримку. Участь у продуктивній діяльності може знизити депресивні симптоми. Робота волонтером привнесе в ваше життя нові імпульси, нові цікаві знайомства, обмін знаннями та набуття нових навичок. Допомагайте та навзаєм приймайте

допомогу - близькі люди, друзі, однодумці можуть підтримати в стресових ситуаціях.

Професійні аспекти самодопомоги. Змістовна вартісна робота, значуща і для себе і для інших, сприяє поліпшенню психічного здоров'я. Самореалізація, соціальний статус, особисті прагнення, кар'єрний ріст, підвищення компетентності, зв'язок з іншими та користь для інших - це все аспекти значущої роботи. Відчуття своєї праці як значущої зменшує кількість психічних проблем, захищає від емоційного вигорання, знижує рівень тривоги та стресу, приносить задоволення, посилює психологічне благополуччя та покращує якість життя.

Самодопомога можлива у різних обставинах, іноді найтяжчих, про це писали В. Франкл⁸ та інші автори, це своєрідна перевірка на зрілість. Під час екстремальних подій відбувається переосмислення життєвих цінностей, змінюється уявлення людини про себе, своє оточення, про безпеку і справедливість, усвідомлюється негативна сторона реальності, але це також час проявитися по новому.

Піклування про ментальне здоров'я має стати звичною відповідальністю кожного. Техніки самодопомоги – це техніки, які допоможуть повернути себе в норму. Самодопомога є шляхом поліпшення загального психологічного благополуччя та підвищення якості життя. Дії в рамках самодопомоги можуть бути малими та значними – головне, щоб ви й далі робили те, що для вас важливо та приносить почуття упевненості, радості й сприяє гарному настрою. Немає досконалого виду самодопомоги, і це нормально та цілком зрозуміло, проте якщо турбота про себе стане вашою метою на все життя і ви намагатиметеся регулярно її практикувати, то відчуєте себе набагато ліпше, покращуючи якість життя для досягнення гармонійного оптимального функціонування.

Практикуючи техніки самодопомоги, ви станете не тільки спокійнішими, а й щасливішими, - адже щастя теж можна виростити, працюючи над собою. Не

⁸ Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Вид. КК «КСД». 2020. 160 с.

чекайте слушного моменту для того, щоб жити так, як хочеться, почніть просто зараз.

Козачинська Наталя

магістрантка

Поліський національний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСВІТЯН У ПЕРІОД КРИЗОВОГО СТАНУ СУСПІЛЬСТВА

Резильєнтність – це здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов. Термін «резильєнтність» походить від латинського слова «resilire», що в перекладі – повернення до початку, відновлення рівноваги. Даний термін запозичений з фізики та позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, що отримана в результаті тиску. Феномен резильєнтності найкраще розкриває порівняння з пружиною. Відомий факт, що під тиском пружина зменшується та деформується, але коли зникає тиск, то вона повертається до своєї форми. Поняття «resilience» з англійської мови означає пружність, еластичність, здатність дуже швидко відновлювати фізичні та душевні сили.

Феномен резильєнтності було відкрито більш як 40 років тому. Впровадження терміну «резильєнтність» у психологічну термінологію приписують раннім працям Е. Werner та її колеги R. Smith¹. На кінець XX століття припадає пік досліджень з резильєнтності, це пов'язано з тим, що даний феномен є важливим для психічного здоров'я та нормального розвитку людини. Протягом останніх декількох десятирічь науковці й надалі досліджують та формулюють теоретичну, доказову базу концепції резильєнтності. З того часу дослідники напрацювали велику емпіричну базу дослідження цього феномену. Питання резильєнтності було центром наукових досліджень різних науковців другої половини XX століття, а саме: Е. Вернер, А. Мастен, Б. Бенард, М.

¹ Werner, E. *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood* / E. Werner, R. Smith. – Ithaca, New York : Cornell University Press, 1992.

Селігман та інші, а серед вітчизняних – З. Кіреєва, Т. Титаренко, О. Хамініч, Г. Лазос. та інші. Резильєнтність як здатність чинити опір стресам та виявляти стійкість психіки є в достатній кількості розробленою у зарубіжній психології (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші).

Найбільш узагальнене визначення резильєнтності пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ), «резильєнтність – це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копінгу)»².

За даними ВООЗ понад 8,5 млн українців перебувають під потенційним ризиком психічних розладів через війну. Найпоширенішими станами серед українців є: посттравматичний стресовий розлад (32%), депресія (22%), тривожні розлади (17%). Наразі кожна п'ята людина живе з певною формою психічного розладу, а 44% українців тимчасово розлучені з родиною через повномасштабне вторгнення РФ.

Психологічний стан суспільства України варто досліджувати в контексті історичних подій. Однією з трагічних історичних подій в українському суспільстві є Голодомор, як геноцид українського народу, що має страшні наслідки інших історичних травм, які впливають на сьогодення³. Наступним страшним випробуванням була Друга світова війна, в якій Україна зазнала надзвичайних втрат.

Психологічні травми суспільства, пов'язані з подіями, які припадають на період наприкінці 2013 року та тривають й досі, умовно можна поділити на декілька історичних періодів⁴.

² Подолання медико-психологічних наслідків пандемії COVID-19: генетичний підхід: практичний посібник / С.Д. Максименко, Л.М. Литвинчук, В.С. Луньов, Т.І. Мельничук, М.О. Мойзріст, Л.А. Терещенко, Б.М. Ткач; за науковою ред. академіка С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 106 с.

³ Горностаї П. П. Современная Украина в свете исторических травм. Персональний сайт психолога Павла Горностаї. 2015. URL: <http://gorn.kiev.ua/publ91.htm>

⁴ Горностаї П.П. Україна в епіцентрі колективної травми: ретроспектива і перспектива: матеріали Всеукраїнського круглого столу «Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд» / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної [Електронний ресурс] (7

1). Перший період – розпочалась Революція Гідності, кульмінацією якої став розстріл мітингувальників («Небесної Сотні») в Києві на Майдані Незалежності. Суспільство пережило великий шок, оплакуючи своїх героїв, а в державі відбулася зміна влади. Це був активний період, до якого приєдналася відразу нова психологічна травма суспільства, пов'язана з російською агресією.

2). Другий період – анексія Криму, яка відбулася блискавично, коли суспільство ще не встигло оговтатися від першого періоду. Цей період можна вважати найбільш пасивною фазою психологічної травми суспільства, коли країна була близька до паралічу. Знову суспільство переживала стан соціальної депресії – країна фактично повернулася в дореволюційний період, коли відчувалися максимально наслідки травми геноциду (постгеноцидний синдром).

3). Третій період – переживання травми, пов'язаної з початком активної фази Антитерористичної операції на сході України. Відбулося небачене зростання добровольчого і волонтерського рухів, інформаційного спротиву. Українська нація продемонструвала свою готовність вийти із соціальної депресії, запропонувала нові стратегії суспільного розвитку.

4). Четвертий період – масова участь російських військових формувань на боці так званих ЛНР/ДНР. Це було майже відкритим вторгненням російських агресорів на територію України, хоч і не таким масовим, як у 2022 році. Але кульмінацією цього періоду став «Іловайський котел». Потім через низку невдач на полі бою, були прийняті заходи, що перетворювали війну в заморожений конфлікт, але на Сході України всі ці роки воєнні дії не припинялися і далі гинули люди, що було досить травматичним для суспільства.

Наступним періодом в Україні, що вплинув на психологічний стан суспільства, було поширення коронавірусної інфекції COVID-19, яке почалося у грудні 2019 року, швидко перетворилося на глобальну пандемію. Нові умови буття під час карантину COVID-19 погіршили стан психічного здоров'я громадян. Тривала пандемія призвела до ментального та емоційного виснаження,

квітня 2022 року); Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком, 2022. С. 9-13.

а також накопичення стресу у більшості суспільства. Повноцінно відновитися суспільство після коронакризи так і не змогло, а відтерміновані негативні наслідки у вигляді деструктивних емоційних станів нині нашаровуються на травматичний досвід війни, чим ще більше ускладнюють завдання збереження ментального здоров'я нації⁵.

Останнім періодом стало повномасштабне вторгнення військ російської федерації в Україну 24 лютого 2022 р., яке є кульмінацією довгої виснажливої агресії проти нашої країни, що потягнуло за собою безліч гострих викликів у соціально-психологічному становленні українського суспільства. В цей період психологічний стан суспільства можна охарактеризувати як величезна колективна травма, яка торкнулася всієї країни. Суспільство в різних аспектах зазнає травматизації: військові на передовій; люди, що знаходяться під окупацією; люди, що вимушено переїхали, залишивши домівки; решта населення, яке потерпає від війни⁶.

Окрім того, періодами в житті кожної людини виникають ситуації, які стають особистісним випробовуванням її стійкості. Відбувається неспецифічна реакція організму людини у відповідь на цю ситуацію – стрес, а це негативно позначається на її психічному здоров'ї, проявляючись у неврозах, проявах неадекватної поведінки, депресивних станах тощо. У більшості людей різко підвищився рівень тривожності, а рівень стресостійкості став сильно низьким. Стресостійкість дозволяє людині переносити значні навантаження, в тому числу емоційні, інтелектуальні, без особливих шкідливих наслідків для здоров'я, своєї професійної діяльності та оточуючих. Під впливом великої кількості стресових ситуацій, людина має можливість розвивати свою стресостійкість. Через

⁵ Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України, 2022, 4 (1). С. 1-11. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

⁶ Горностаї П.П. Україна в епіцентрі колективної травми: ретроспектива і перспектива: матеріали Всеукраїнського круглого столу «Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд» / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної [Електронний ресурс] (7 квітня 2022 року); Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком, 2022. С. 9-13.

виклики під час війни, людина може розвивати свої ресурси, навчитися копінг-стратегіям, підвищити здатність впоратися зі стресом.

Психологічні особливості війни дуже складні та різноманітні, оскільки вони впливають на людей усіх груп і категорій, а це повністю відображає психологічний стан суспільства. До них відносяться:

1. Психологічна травма та стрес. Війна завжди супроводжується руйнуванням, загрозою для життя, насильством. Як наслідок, можуть виникати Посттравматичний стресовий розлад та інші психологічні проблеми.

2. Страх і тривога. Внаслідок постійної загрози, люди живуть в стані страху та тривоги через ймовірність атак, бомбардувань чи інших насильств. Це впливає на психічне здоров'я внаслідок хронічного стресу.

3. Втрата та розлука. Війна призводить до втрати близьких людей, руйнування домівок, що супроводжується горем, відчуттям розлуки, а це впливає на психологічний стан людини.

4. Гуманітарна криза та відсутність ресурсів. Війна спричиняє гуманітарну кризу, можлива відсутність електроенергії, води, газу, а також продуктів і медичних послуг. В суспільстві це призводить до стресу, боротьби за виживання.

5. Відсутність безпеки та довіри. Війна порушує відчуття безпеки та довіри в суспільстві. Люди почуваються незахищеними та відчувають ворожість, підозру до інших, а це створює напруженість та конфлікти в суспільстві та впливає на психологічний стан.

Війна в Україні спричинила ряд викликів психологічному стану суспільства, які поділяють на чотири групи: 1) виклики українцям як суспільству; 2) виклики ментальному здоров'ю особистості; 3) виклики психологічному здоров'ю та розвитку дітей; 4) виклики українським психологам як фаховій спільноті⁷.

Однією з характеристик психологічного стану суспільства під час війни є

⁷ Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України, 2022, 4 (1). С. 1-11. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

поширення деструктивних емоційних станів. Фахівцями різних служб та інституцій фіксуються динаміка емоційного реагування людини на війну: з перших днів шок, ступор, цілковита розгубленість, потім настає період емоційного піднесення, солідарність, надія на швидку перемогу, далі цей період змінюється на депресивну фазу, в якій домінують песимізм, безнадія, апатія.

Для багатьох людей є важке почуття провини, сильний страх, панічні атаки, тривожні стани, гнів та ненависть до ворога. Для людей, які зазнали травм або втрат, особливо небезпечні гострі стресові реакції, патологічний перебіг горювання. Деструктивний вплив патологічних емоційних реакцій на події війни проявляється як у короткострокових розладах ментального здоров'я, які легко ідентифікують, так і у формі віддалених наслідків, до яких складніше застосувати діагностику й лікування.

Під впливом війни у деяких людей проявляються різноманітні розлади адаптації – зниження здібностей пристосування, пригнічення пошукової активності тощо. Набувають поширення свідоме нехтування безпекою, фаталізм, псевдогероїзм, що фіксують, насамперед, військові психологи. Схильними до такої поведінки частіше стають чоловіки, ніж жінки⁸.

Як вже раніше зазначалося, одним із поширених наслідків війни для суспільства є посттравматичний стресовий розлад, але найбільший його прояв буде після закінчення війни. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – непсихотична відтермінована реакція на травматичний стрес, що здатна викликати психічні порушення у людини.

Ризик розвитку ПТСР залежить від декількох факторів:

- характеристики травми: фактор жорстокості, фактор насильства (сексуальне, фізичне), фактор провини, фактор зради;
- характеристики потерпілої особи та подолання травми: особливості суб'єктивного сприйняття травми, особливості копінгу з травмою, наявність

⁸ Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України, 2022, 4 (1). С. 1-11. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

психічних захворювань до моменту травми, особистісна незрілість, відсутність внутрішніх ресурсів;

- характеристики соціального оточення потерпілої особи: нестача соціальної підтримки, самотність, “нездорові” реакції з боку рідних, відсутність внутрішніх ресурсів;

- інші фактори.

Все це стосується людей незалежно від їх сфери діяльності, в тому числі й освітян. Щоб справитись з більшістю викликів, негараздів людині потрібна особлива психологічна риса, якість, характеристика. Мова йде про резильєнтність. Дослідження резильєнтності особистості є найважливішою характеристикою особистості, яка щохвилини має переживання, пов’язані з війною. Особливо це важливо для освітян загалом та в умовах війни зокрема, діяльність яких направлена на формування компетентностей майбутніх фахівців відповідно до вимог міжнародних інституцій, а також допоможе ефективно розробити та впровадити інноваційні, освітні, інформаційно-комунікаційні технології, форми, методи та методика в освітній процес⁹. Тому важливим для освітян в умовах військового стану є формування резильєнтності, що дозволить їм бути більш стійкішими перед складними життєвими ситуаціями.

Потужним психотерапевтичним чинником є морально-психологічний стан нації, що буде сприяти відновленню від травмування. У нас є багато фахівців, які вже мають досвід роботи з воєнними травмами. Результат зцілення від колективної травми потребуватиме і спеціальних соціально-психологічних, політико-юридичних та громадських заходів. Розвиток резильєнтності як чинника психічного здоров’я є важливим кроком повоєнного відновлення кожного українця зокрема та нашої країни загалом. В Україні у зв’язку з вище зазначеним, стартувала Національна програма психосоціальної підтримки та психічного здоров’я, метою якої є надання допомоги кожному, психічне здоров’я

⁹ Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану / К. Балахтар // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К.: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1(20). С. 55-62.

кого зазнало шкоди через війну.

Петрова Оксана

здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти

Можаровська Тетяна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

РОЗВИТОК КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА

Для розвитку креативності молодших школярів засобами образотворчого мистецтва обов'язковим є врахування їхніх вікових і психологічних особливостей.

Більшість дослідників підкреслюють, що молодший шкільний вік є найбільш сенситивним для розвитку креативності, оскільки саме в цей період відбувається становлення новоутворень, від яких залежить творчий успіх, або неуспіх дорослої людини. Крім того, саме початок системної навчальної діяльності є найкращим періодом для цілеспрямованого розвитку креативних здібностей учня, адже для учнів початкової школи ще не відомі шаблонні форми мислення, їхній мозок готовий для створення чогось нового та неповторного, для засвоєння креативних способів діяльності, які базуються на творчих якостях. Навчання діяти творчо для молодшого школяра аналогічне навчанню читати, писати, рахувати.

Розвиток креативності учнів відбувається на всіх етапах шкільного навчання, водночас, найдоцільніше вчити творити школярів із раннього віку, оскільки у початковій школі діти опановують способи навчальної діяльності, прийоми вирішення навчальних завдань, якими будуть користуватися в майбутньому. Адже саме молодший шкільний вік вважається періодом становлення та інтенсивного формування навчальної діяльності, якій

підпорядковуюються інші види діяльності (гра, праця тощо). Психічний розвиток, зазначав Г. Костюк, відбувається через учіння, навчання та завдяки йому. Навчальна діяльність виступає також як форма прояву розвитку дитини і як основний фактор. Поза навчанням і без нього немає психічного розвитку¹. Тому саме в цей віковий період завдяки ефективному змісту, новим формам та методам навчання і виховання особистості молодшого школяра, зокрема і засобами образотворчого мистецтва, можна стимулювати розвиток креативності учнів початкових класів.

Молодший шкільний вік характеризується як найбільш сприятливий для розвитку здатності дитини виділяти невідоме в проблемній ситуації і активно її вивчати. Пізнання дитини досягає дуже високого рівня розвитку, яке і забезпечує вільне засвоєння державних освітніх стандартів початкової школи. У цей період у школяра досить добре розвинений самоконтроль, трудові уміння і навички, рольова поведінка, уміння спілкуватися з іншими людьми. Сформовано особистісні якості: інтереси, мотиви, здібності, риси характеру дитини, а також якості, пов'язані з виконанням нею різних видів діяльності. В період з 6 до 11 років відбуваються значні якісні зміни в психічних процесах (увазі, уяві, пам'яті, мисленні сприйманні), цілях і мотивах діяльності. Таким чином, молодший шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку креативності особистості.

В процесі розвитку креативності молодших школярів необхідно враховувати зміни, що відбуваються в їхній психіці, а саме: враховувати особливості розвитку уяви, мислення, сприймання учнів молодшого шкільного віку.

Характерною рисою сприймання дітей молодшого шкільного віку є його порівняно мала диференційованість: учні неточно і помилково розрізняють

¹ Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К. : Рад. шк., 1989. 608 с.

подібні об'єкти за зображенням, зображення подібних предметів і самі подібні предмети².

В процесі розвитку креативності молодших школярів важливу роль відіграє уява, яка є необхідною передумовою творчої діяльності. Уява у молодших школярів стає більш яскравішою та набуває конкретності, поступово стає більш реалістичною. Отримує подальший розвиток творча уява: образи стають більш реалістичними, стримується неприборкана фантазія, що пов'язане з розвитком здатності контролювати і оцінювати образи уяви з позиції логіки.

Одним із компонентів креативності є мислення (дивергентне та конвергентне), отже мислення також має важливе значення під час розвитку креативності молодших школярів засобами образотворчого мистецтва. У молодшому шкільному віці відбувається перехід від наочно-образного до словесно-логічного, понятійного мислення, учні чіткіше починають усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між предметами, явищами, діями тощо. Зміст понять і узагальнень молодші школярі визначають в основному наочно за ознаками предметів, проте саме міркування стає складнішим, вони не обмежуються висловлюванням окремих думок, а починають формулювати цілий ряд взаємопов'язаних суджень, намагаються робити висновки.

Молодший шкільний вік має велике значення для розвитку основних розумових дій і прийомів: порівняння, виділення істотних і несуттєвих ознак, узагальнення тощо. Несформованість повноцінної розумової діяльності призводить до того, що засвоєвані дитиною знання виявляються фрагментарними, а часом і просто помилковими. Це суттєво ускладнює процес навчання, знижує його ефективність, у тому числі і під час формування комунікативної компетентності. Так, наприклад, при невмінні виділяти загальне і суттєве в учнів виникають проблеми з узагальненням навчального матеріалу: виділенням кореня в споріднених словах, коротким переказом тексту, розподілом його на частини, вибором назви тексту і т. ін. Тому вчитель має вчити

² Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

учнів порівнювати, виділяти істотні ознаки предметів, робити узагальнення, що сприяє розвитку розумових операцій, які суттєво впливають на процес формування комунікативної компетентності молодших школярів.

Креативність молодших школярів є складним синтетичним утворенням, розвиток якого пов'язаний з процесом створення нового, оригінального продукту в процесі творчої навчально-пізнавальної діяльності.

За визначенням Т. Воробйової, креативність молодшого школяра, – це загальна характеристика особистості учня, яка виявляється, передусім, у навчально-пізнавальній діяльності й зумовлює творчу спрямованість дитини, її здатність до самостійного вибору оптимального та оригінального шляху вирішення навчальних завдань, створення нових ідей, продуктів, новизна яких може бути як об'єктивною, так і суб'єктивною³. Науковець наголошує, що розвиток креативності є результатом навчання молодших школярів творчої діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури у структурі креативності молодших школярів дозволив виокремити наступні компоненти: креативні здібності, креативне мислення, креативну уяву. Всі зазначені компоненти взаємопов'язані та можуть розвиватися в процесі навчально-творчої діяльності одночасно.

Основою креативності молодших школярів є креативні здібності, які виявляються через пізнавальну активність, критичність, творчий підхід до навчальної діяльності. Креативні здібності молодшого школяра розуміємо як комплекс індивідуально-психологічних особливостей, що зумовлюють здатність учня успішно здійснювати навчально-творчу діяльність. Вони розкриваються і розвиваються у процесі цієї діяльності.

Структура креативних здібностей включає такі компоненти: дивергентне мислення, здатність генерувати велику кількість ідей, творчу мотивацію, натхнення, володіння прийомами творчості тощо. У період молодшого

³ Воробйова Т. В. Формування креативних здібностей молодших школярів у процесі розв'язання навчальних завдань: автореф. канд. пед. наук: 13.00.09. Тернопіль, 2014. 19 с.

шкільного віку, як зазначає Л. Корольова, відбуваються зміни в структурі креативних здібностей дитини: виділяються внутрішні та набуті передумови творчості, такі як, «додаткова мотивація, характерологічні особливості, творчі вміння та ін.»⁴. Дитина готова осмислити свої можливості, а також до неї приходить усвідомлення, що вона цікава іншим своїми знаннями і вміннями. Творчість дитини у цьому віці є не тільки результатом, а й мотивами, відносинами, переживаннями та іншими формами прояву особистісних якостей.

Як зазначає Ю. Чапюк, важливу роль у розвитку особистості дитини молодшого шкільного віку відіграє креативна уява, під якою науковець розуміє вміння на базі своїх знань та досвіду створювати нові об'єкти, ідеї⁵. Отже, креативна уява – це створення нових образів без опори на готовий опис чи умовне зображення. Ця уява полягає у самостійному створенні нових образів. Вона пов'язана із творчою діяльністю людини.

Креативне мислення молодших школярів є особистісною характеристикою, що полягає у здатності породжувати незвичайні ідеї, знаходити оригінальні рішення, відхилятися від традиційних схем мислення.

І. Воронюк було виокремлено такі психолого-педагогічні особливості розвитку креативного мислення молодших школярів: активне розширення сфери пізнаного і внаслідок цього розвиток творчої сфери, що черпає матеріал зі сфери досвіду; розвиток мислення от емпіричного (маніпулювання об'єктами, наглядно-дієва форма, оперування представленнями) до теоретичного (оперування абстрактними узагальненнями); усвідомлення дитиною своєї здатності самостійно формувати творчий потенціал, націленість на саморозвиток; розвиток процесуального компонента творчого мислення та створення зв'язку мислення зі своєю увагою, увагою, сприйняттям, пам'яттю; перехід творчого мислення більш високий етап. І. Воронюк зазначає, що

⁴ Корольова Л. М. До проблеми розвитку креативності молодших школярів. Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2013. Вип. 1. С. 25-29.

⁵ Чапюк Ю.С. Дидактичні умови розвитку креативного мислення молодших школярів у процесі навчання іноземних мов: дис... канд. пед. наук: 13.00.09. Луцьк, 2017. 232 с.

креативне мислення молодших школярів відрізняється активністю, яка має часом спонтанний і безсистемний характер, досить стійкою системою зв'язків між психічними процесами, творче мислення багато в чому спирається на уяву, ґрунтується на пізнавальній мотивації⁶.

Науковці зазначають, що формування та розвиток креативності залежить не тільки від вікових особливостей особистості (а саме: особливостей розвитку уяви, мислення, творчих здібностей), а й від зовнішніх умов розвитку особистості.

Дослідники розвитку креативності (А. Іванченко, В. Павленко) виділяють низку умов, що допомагають розвинути креативні задатки у дітей молодшого шкільного віку. У психолого-педагогічній літературі представлені такі умови: комфортна психологічна обстановка; створення мотивації до навчання; коректний педагогічний супровід дитини; поєднання різних форм роботи; створення ситуації успіху; самостійність виконання творчого завдання; диференціація творчих завдань за змістом та за ступенем складності; послідовність і системність у розвитку творчих здібностей молодших школярів⁷.

Таким чином, молодший шкільний вік сприймається як найбільш сенситивний період у розвитку креативності, оскільки саме в цьому віці за умови збереження допитливості, прагнення до пізнання відбувається розвиток усіх когнітивних процесів (зокрема мислення), уяви, мотиваційної сфери, індивідуальності.

На основі здійсненого аналізу наукових джерел було сформульовано визначення поняття креативність, яку будемо розуміти як властивість особистості, яка проявляється під час творчого процесу як здатність створювати незвичайний, оригінальний продукт, застосовуючи при цьому оригінальні шляхи розв'язання поставлених завдань.

⁶ Воронюк І. В. Психологічні особливості реалізації творчого потенціалу молодших школярів: автореф дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 21 с.

⁷ Павленко В.В. Розвиток креативності молодших школярів: [монографія] / за ред. проф. О.Є. Антонової. Житомир, 2017. 158 с.

З'ясовано, що креативність молодшого школяра – це загальна характеристика особистості учня, яка виявляється у навчально-пізнавальній діяльності й зумовлює творчу спрямованість дитини, її здатність до самостійного вибору оптимального та оригінального шляху вирішення навчальних завдань, створення нових ідей, продуктів, яка є результатом навчання молодших школярів творчої діяльності.

Вивчення наукових джерел дало змогу у складі креативності молодших школярів виділити наступні компоненти: креативні здібності, креативне мислення, креативну уяву. Креативні здібності молодшого школяра – це комплекс індивідуально-психологічних особливостей, що зумовлюють здатність учня успішно здійснювати навчально-творчу діяльність. Вони розкриваються і розвиваються у процесі цієї діяльності та включають такі компоненти: дивергентне мислення, здатність генерувати велику кількість ідей, творчу мотивацію, натхнення, володіння прийомами творчості тощо. Креативна уява – це створення нових образів без опори на готовий опис чи умовне зображення. Ця уява полягає у самостійному створенні нових образів. Вона пов'язана із творчою діяльністю людини. Креативне мислення молодших школярів є особистісною характеристикою, що полягає у здатності породжувати незвичайні ідеї, знаходити оригінальні рішення, відхилятися від традиційних схем мислення.

На основі вивчення наукових праць з'ясовано, що одним із ефективних засобів розвитку креативності молодших школярів є образотворче мистецтво. Визначено, що розвитку креативності та мистецьких здібностей учнів сприяє практичне освоєння основ художньої мови різних видів мистецтва та способів художньо-творчого самовираження. Креативність реалізується через формування в учнів умінь застосовувати різні виразні засоби творення художніх образів, імпровізування та естетичного перетворення довкілля.

Досліджено стан розвитку креативності молодших школярів засобами образотворчого мистецтва. Визначено, що у основної частини молодших школярів виявлено середній рівень розвитку креативності: учні під час виконання завдань використовують зразки та доповнюють їх новими, але

недостатньо оригінальними і несподіваними ідеями, досить швидко, в залежності від ситуації, знаходять нові рішення, проте виникають невеликі труднощі при знаходженні способів і напрямків для вирішення завдань; вони висувають і втілюють значну кількість ідей, але в отриманому продукті недостатньо розроблені деталі.

Доведено, що розвиток креативного мислення молодших школярів засобами образотворчого мистецтва буде ефективним за умови дотримання низки організаційно-психологічних умов, а саме: використання різних видів творчої діяльності на заняттях з образотворчого мистецтва; стимулювання творчої активності учнів; посилення мотивації творчої діяльності молодших школярів; врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів початкових класів у навчально-виховному процесі.

Корчинська Любов

доктор філософії з економіки,
Поліський національний університет

Можаровська Тетяна

кандидат психологічних наук, доцент,
Поліський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАКРИЗИ

Проблема адаптації особистості до мінливих умов навколишнього середовища є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. Особистісні механізми адаптації до змінюваних умов життя та діяльності визначаються безумовними знаннями та досвідом людини про життєву ситуацію. Проте, умови невизначеності, неготовності та незнання про події, що відбуваються, призводять до порушення раніше засвоєних адаптивних механізмів. Актуальні умови життя людини характеризуються тривалими та постійними змінами та відсутністю відчуття безпеки та стабільності. В умовах пермакризи – стану постійної невизначеності та нестабільності – здатність особистості ефективно адаптуватися до нових викликів набуває особливого значення.

Адаптація особистості – це процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, що передбачає формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, інтеграцію особистості у соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища. В умовах пермакризи адаптація особистості ускладнюється через постійні зміни соціальних норм, цінностей та пріоритетів, що вимагає від індивіда гнучкості мислення, емоційної стійкості та відкритості новому досвіду.

Психологічні чинники відіграють ключову роль у процесі адаптації особистості до умов пермакризи. До них відносяться індивідуально-психологічні особливості особистості, такі як темперамент, характер, здібності, мотивація, а також соціально-психологічні фактори, зокрема, особливості соціальної підтримки, рівень соціальної інтеграції, наявність значущих соціальних зв'язків.

Дослідження психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи є важливим напрямком сучасної психологічної науки, оскільки воно дозволяє виявити ключові фактори, що впливають на ефективність адаптаційного процесу, та розробити практичні рекомендації щодо оптимізації цього процесу.

З метою проведення емпіричного дослідження психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи було використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація) – для встановлення сутності базових понять та компонентів психологічної адаптації особистості в умовах пермакризи; емпіричні (спостереження, бесіда, анкетування, опитування). Психодіагностичний комплекс методик склали: методика «Адаптивність» А. Маклакова та С. Чермяніна – для оцінки рівня адаптивних здібностей особистості та її нервово-психічну стійкість (Кузікова & Кузіков, 2020); опитувальник «Стратегії копінг-поведінки» Р. Лазаруса – для визначення домінуючих копінг-стратегій особистості в стресових ситуаціях; тест життєстійкості С. Мадді – для дослідження життєстійкості особистості як чинника її адаптації до умов пермакризи; шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема в адаптації І. Галецької – для вивчення самоефективності особистості як чинника її адаптації до умов пермакризи; методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» В. Мільмана – для дослідження мотиваційної сфери особистості як чинника її адаптації до умов пермакризи (Завацька, 2019); опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової – для вивчення саморегуляції особистості як чинника її адаптації до умов пермакризи (Кокун, 2020); методика «Оцінка комунікативних і організаторських здібностей» В. Синявського та Б. Федоришина – для

дослідження комунікативних здібностей особистості як чинника її адаптації до умов пермакризи; тест креативності Е. Торренса – для вивчення креативності особистості як чинника її адаптації до умов пермакризи; опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна – для дослідження емоційного інтелекту особистості як чинника її адаптації до умов пермакризи; методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича – для вивчення ціннісних орієнтацій особистості як чинника її адаптації до умов пермакризи.

Вибірку дослідження склали 120 осіб віком від 18 до 45 років, які перебувають в умовах пермакризи.

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем невизначеності та непередбачуваності, що призводить до виникнення пермакризи - стану постійної кризи, яка впливає на всі сфери життя людини¹. В таких умовах особливого значення набуває здатність особистості адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища, зберігаючи при цьому свою цілісність та ідентичність.

Адаптація особистості – це процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, що передбачає формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, інтеграцію особистості у соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища. В умовах пермакризи адаптація особистості набуває особливого значення, оскільки вона дозволяє індивіду ефективно функціонувати в мінливих умовах, зберігаючи свою психологічну стійкість та емоційну рівновагу.

Психологічні чинники відіграють ключову роль у процесі адаптації особистості до умов пермакризи. До них відносяться індивідуально-психологічні особливості особистості, такі як темперамент, характер, здібності, мотивація, а

¹ Балл, Г. О. (2019). Психологія становлення та розвитку особистості у соціокультурному просторі: вибрані праці. Видавництво Ліра-К, 2019, 368 с.

також соціально-психологічні фактори, зокрема, особливості соціальної підтримки, рівень соціальної інтеграції, наявність значущих соціальних зв'язків².

Важливим психологічним чинником адаптації особистості в умовах пермакризи є рівень її стресостійкості. Загальноприйнятим сьогодні є розуміння стресостійкості як здатності протистояти стресовим факторам, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та ефективність діяльності. Стресостійкість передбачає наявність у особистості певних копінг-стратегій. Останні розглядаються як способи подолання стресових ситуацій, які дозволяють мінімізувати негативний вплив стресу на психіку людини³.

Ще одним важливим психологічним чинником адаптації особистості в умовах пермакризи є її життєстійкість. Феномен життєстійкості – це здатність особистості витримувати стресові ситуації та життєві виклики, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність та ефективність діяльності, зберігаючи при цьому особисту продуктивність. Життєстійкість передбачає наявність у особистості таких якостей, як залученість, контроль та прийняття ризику.

Важливу роль у процесі адаптації особистості до умов пермакризи відіграє також її самоефективність – впевненість у власній здатності успішно виконувати конкретну діяльність та досягати поставлених цілей. Самоефективність дозволяє особистості зберігати віру у власні сили та можливості, що є необхідною умовою успішної адаптації до мінливих умов навколишнього середовища.

Значний вплив на процес адаптації особистості в умовах пермакризи має також її ціннісно-мотиваційна сфера. Наявність у особистості стійких мотивів та цінностей, які надають життю сенс та спрямованість, дозволяє їй зберігати внутрішню рівновагу та адаптивність навіть у найскладніших життєвих ситуаціях⁴. Ціннісні орієнтації – система переконань та принципів, які

² Бочелюк, В. Й., Панов, М. С., & Харченко, С. В. (2018). Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах суспільних трансформацій. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 212 с.

³ Дейнека, К. О. (2021). Психологічні особливості розвитку адаптивності особистості в умовах невизначеності. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 220 с.

⁴ Завацька, Н. Є. (2019). Психологія соціальної адаптації особистості в умовах динамічних соціальних змін. Северодонецьк : СХУ ім. В. Даля, 2019. 312 с.

визначають життєві пріоритети та напрямок особистісного розвитку. Наявність чітких ціннісних орієнтацій дозволяє особистості зберігати внутрішню стабільність та цілісність в умовах мінливого зовнішнього середовища.

Важливим чинником адаптації особистості до умов пермакризи є також її здатність до саморегуляції – свідомого управління власною поведінкою та емоційним станом. Саморегуляція дозволяє особистості зберігати контроль над власним життям та адекватно реагувати на виклики зовнішнього середовища.

Значну роль у процесі адаптації особистості до умов пермакризи відіграють також її комунікативні здібності – вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати та підтримувати соціальні контакти. Наявність розвинених комунікативних здібностей дозволяє особистості отримувати необхідну соціальну підтримку та зберігати відчуття приналежності до соціальної групи, що є важливою умовою успішної адаптації.

Важливим психологічним чинником адаптації особистості в умовах пермакризи є також її здатність до творчості та інноваційності – вміння знаходити нестандартні рішення проблем, генерувати нові ідеї та підходи. Творчість дозволяє особистості успішно адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища, знаходити нові можливості для самореалізації та особистісного зростання.

Значний вплив на процес адаптації особистості в умовах пермакризи має також її емоційний інтелект – здатність розуміти та управляти власними емоціями, а також розпізнавати та враховувати емоції інших людей. Розвинений емоційний інтелект дозволяє особистості ефективно взаємодіяти з оточуючими, налагоджувати позитивні стосунки та отримувати необхідну емоційну підтримку⁵.

Результати емпіричного дослідження показали, що існує значущий зв'язок між рівнем адаптивності особистості та такими психологічними чинниками, як копінг-стратегії, життєстійкість, самоефективність, мотиваційна спрямованість,

⁵ Кокун, О. М. (2020). Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2020. 298 с.

саморегуляція, комунікативні здібності, креативність, емоційний інтелект та ціннісні орієнтації.

Зокрема, було встановлено, що люди з високим рівнем адаптивності проявляють переважання продуктивних стратегій управління стресом, мають високу стійкість у житті, ефективно керують самими собою, мають міцну мотивацію до досягнень, володіють розвиненими навичками саморегуляції, високим рівнем комунікативної здібності та креативності, а також виявляють високий рівень емоційного інтелекту та мають чіткі цінності.

Результати емпіричного дослідження психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи дозволяють окреслити основні шляхи оптимізації цього процесу. Одним із ключових напрямків є розвиток адаптивних здібностей особистості, що передбачає формування гнучкості мислення, емоційної стійкості, навичок ефективної комунікації та вирішення проблем.

Один з ключових методів оптимізації процесу адаптації особистості у періоди пермакризи полягає у розвитку її стратегій копіngu - способів протистояння стресовим ситуаціям. Ефективні стратегії копіngu дозволяють особистості зменшити негативний вплив стресу на її психіку та зберегти внутрішню рівновагу. Ці стратегії включають активні методи подолання, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації та розробку плану дій для вирішення проблем⁶.

Ще одним способом оптимізації процесу адаптації особистості в умовах пермакризи є розвиток її стійкості - здатності витримувати стресові ситуації та зберігати внутрішню гармонію. Стійкість означає наявність таких особистісних рис, як зацікавленість (впевненість у тому, що активна участь у житті веде до знаходження чогось цінного та цікавого), контроль (впевненість у власній здатності впливати на результати своєї діяльності) та готовність до ризику (вміння діяти в умовах невизначеності та вчитися на власних помилках).

⁶ Бочелюк, В. Й., Панов, М. С., & Харченко, С. В. (2018). Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах суспільних трансформацій. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 212 с.

Важливим шляхом оптимізації процесу адаптації особистості в умовах пермакризи є також розвиток її самоефективності – впевненості у власній здатності успішно виконувати певну діяльність та досягати поставлених цілей. Самоефективність дозволяє особистості зберігати внутрішню мотивацію та наполегливість у подоланні труднощів, що є необхідною умовою успішної адаптації до мінливих умов навколишнього середовища⁷.

Ще одним шляхом оптимізації процесу адаптації особистості в умовах пермакризи є розвиток її мотиваційної сфери. Наявність у особистості стійких мотивів та цінностей, які надають життю сенс та спрямованість, дозволяє їй зберігати внутрішню рівновагу та адаптивність навіть у найскладніших життєвих ситуаціях. Важливо, щоб мотиваційна сфера особистості була збалансованою та включала як внутрішні (самореалізація, саморозвиток), так і зовнішні (досягнення успіху, визнання) мотиви.

Важливим шляхом оптимізації процесу адаптації особистості в умовах пермакризи є також розвиток її навичок саморегуляції – здатності свідомо управляти власною поведінкою та емоційним станом. Саморегуляція дозволяє особистості зберігати контроль над власним життям та адекватно реагувати на виклики зовнішнього середовища. До ефективних прийомів саморегуляції відносяться техніки релаксації, медитації, візуалізації, а також когнітивне переструктурування - зміна неадаптивних думок та переконань на більш реалістичні та конструктивні⁸.

Ще одним шляхом оптимізації процесу адаптації особистості в умовах пермакризи є розвиток її комунікативних здібностей – вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати та підтримувати соціальні контакти. Розвинені комунікативні здібності дозволяють особистості отримувати необхідну соціальну підтримку, обмінюватися досвідом та ідеями, а

⁷ Дейнека, К. О. (2021). Психологічні особливості розвитку адаптивності особистості в умовах невизначеності. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 220 с.

⁸ Кокун, О. М. (2020). Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2020. 298 с.

також відчувати себе частиною соціальної спільноти, що є важливою умовою збереження психологічного благополуччя в умовах пермакризи⁹.

Важливим шляхом оптимізації процесу адаптації особистості в умовах пермакризи є також розвиток її креативності – здатності до творчого мислення та генерування нових ідей. Креативність дозволяє особистості знаходити нестандартні рішення проблем, адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища та відкривати нові можливості для самореалізації. Розвиток креативності передбачає формування таких якостей, як гнучкість мислення, оригінальність, допитливість, відкритість новому досвіду.

Ще одним шляхом оптимізації процесу адаптації особистості в умовах пермакризи є розвиток її емоційного інтелекту – здатності розуміти та управляти власними емоціями, а також розпізнавати та враховувати емоції інших людей. Емоційний інтелект дозволяє особистості ефективно комунікувати з оточуючими, уникати конфліктів та непорозумінь, а також отримувати необхідну емоційну підтримку. Розвиток емоційного інтелекту передбачає формування навичок самосвідомості, самоконтролю, емпатії та соціальної чутливості¹⁰.

Важливим шляхом оптимізації процесу адаптації особистості в умовах пермакризи є також розвиток її ціннісно-сислової сфери. Наявність чітких ціннісних орієнтацій та життєвих смислів дозволяє особистості зберігати внутрішню стабільність та цілісність в умовах мінливого зовнішнього середовища. Розвиток ціннісно-сислової сфери передбачає рефлексію власних цінностей та переконань, побудову життєвих планів та перспектив, а також формування почуття відповідальності за власне життя¹¹.

Окрім розвитку особистісних ресурсів, важливим шляхом оптимізації процесу адаптації особистості в умовах пермакризи є також створення

⁹ Максименко, С. Д., Осьодло, В. І., & Зливков, В. Л. (2018). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека. Київ : Логос, 2018. 196 с.

¹⁰ Рибалка, В. В. (2019). Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2019. 218 с.

¹¹ Сердюк, Л. З. (2018). Психологічні основи самодетермінації особистості в концепції внутрішньої свободи Г. О. Балла. Київ : Педагогічна думка, 2018. 240 с.

підтримуючого соціального середовища. Це передбачає формування доброзичливих та довірливих стосунків з оточуючими, участь у соціальних групах та спільнотах, а також отримання професійної психологічної допомоги у разі потреби. Соціальна підтримка є потужним ресурсом адаптації особистості, оскільки вона дозволяє подолати почуття ізольованості та безпорадності, отримати необхідну інформацію та допомогу, а також відчутти себе частиною соціуму.

Таким чином, оптимізація процесу адаптації особистості в умовах пермакризи передбачає комплексний розвиток її адаптивних здібностей, копінг-стратегій, життєстійкості, самоефективності, мотиваційної сфери, навичок саморегуляції, комунікативних здібностей, креативності, емоційного інтелекту та ціннісно-сислової сфери. Важливу роль у цьому процесі відіграє також створення підтримуючого соціального середовища та отримання професійної психологічної допомоги. Лише комплексний підхід до оптимізації процесу адаптації особистості може забезпечити її ефективне функціонування та збереження психологічного благополуччя в умовах пермакризи¹².

Проведене дослідження дозволило виявити ключові психологічні чинники адаптації особистості в умовах пермакризи та розробити практичні рекомендації щодо оптимізації цього процесу.

Теоретичний аналіз проблеми показав, що адаптація особистості в умовах пермакризи є складним та багатограним процесом, який вимагає мобілізації всіх внутрішніх ресурсів індивіда. Ключовими психологічними чинниками адаптації особистості в умовах пермакризи є її адаптивні здібності, копінг-стратегії, життєстійкість, самоефективність, мотиваційна сфера, навички саморегуляції, комунікативні здібності, креативність, емоційний інтелект та ціннісно-сислова сфера.

Емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації особистості в умовах пермакризи дозволило виявити значущі кореляційні зв'язки між рівнем

¹² Ямницький, В. М. (2020). Життєтворча парадигма розвитку особистості: психологічні аспекти. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. 408 с.

адаптивності особистості та такими факторами, як копінг-стратегії, життєстійкість, самоефективність, мотиваційна спрямованість, саморегуляція, комунікативні здібності, креативність, емоційний інтелект та ціннісні орієнтації. Зокрема, було виявлено, що особи з високим рівнем адаптивності характеризуються переважанням продуктивних копінг-стратегій, високим рівнем життєстійкості та самоефективності, стійкою мотивацією досягнення, розвиненими навичками саморегуляції, високим рівнем комунікативних здібностей та креативності, а також високим емоційним інтелектом та чіткими ціннісними орієнтаціями.

На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації особистості в умовах пермакризи. Вони включають в себе розвиток адаптивних здібностей особистості, формування ефективних копінг-стратегій, підвищення життєстійкості та самоефективності, розвиток мотиваційної сфери, навичок саморегуляції, комунікативних здібностей, креативності, емоційного інтелекту та ціннісно-сислової сфери. Важливу роль у процесі оптимізації адаптації особистості відіграє також створення підтримуючого соціального середовища та отримання професійної психологічної допомоги.

Таким чином, проведене дослідження дозволило розширити наукові уявлення про психологічні чинники адаптації особистості в умовах пермакризи та розробити практичні рекомендації щодо оптимізації цього процесу. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які працюють з людьми в умовах пермакризи.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні психологічних чинників адаптації особистості на різних етапах онтогенезу, а також у розробці та апробації тренінгових програм, спрямованих на розвиток адаптивних здібностей особистості.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми адаптації особистості в умовах пермакризи, але створює теоретичне та емпіричне підґрунтя для подальших наукових розвідок у цьому напрямку.

Гвоздецька-Бура Інна Іванівна

магістрантка кафедри психології

Поліський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шкільний вік - це період інтенсивного фізичного, емоційного і соціального розвитку, і діти зіткнуться з різними видами страхів, що можуть вплинути на їхнє благополуччя та навчання.

Емоції - це внутрішній стан, який виникає в результаті певних подій. Вони виявляються через фізіологічні, психологічні та поведінкові прояви. Емоції можуть бути різними за характером і інтенсивністю, вони включають радість, гнів, смуток, страх, зацікавленість, заздрість, відчуття гармонії тощо.

Емоції грають важливу роль у поведінці, сприяючи адаптації до навколишнього середовища, виявленню потреб та бажань, а також у формуванні соціальних зв'язків. Вони можуть впливати на прийняття рішень, сприяти мотивації та впливати на настрій та енергію особистості.

Вивченням особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку займалися багато вчених та дослідників з різних галузей психології та педагогіки¹. Ось декілька відомих вчених, які внесли вагомий внесок у цю область:

1. Джин Піджет: Американський психолог, який присвятив свої дослідження психології дитинства. Він вивчав розвиток дітей, зокрема їх емоційність і соціальний розвиток.
2. Лев Виготський: Радянський психолог та педагог, який висловив теорію соціокультурного розвитку дитини. Він досліджував вплив соціального середовища на розвиток емоцій та інтелектуальних здібностей дітей.

¹ Психолого-педагогічна характеристика прояву емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку, Олена МАЛЯР, Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», Вип. 3, 2023

3. Джон Боулбі: Британський психіатр та психоаналітик, який працював у галузі розвиткової психології. Він досліджував важливість формування емоційних зв'язків між дітьми та їх батьками (так звана теорія прикріплення).
4. Карен Хорней: Німецько-американська психоаналітична теоретик та психолог, яка розвинула теорію психосоціального розвитку. Вона вивчала вплив соціальних та культурних факторів на формування емоційного світогляду дітей.
5. Нельсон Мандель: Американський психолог, який спеціалізувався на дослідженні емоцій та інтелектуального розвитку дітей. Він досліджував взаємозв'язок між емоціями та навчанням, а також вплив соціальних чинників на емоційний розвиток.

Емоційна сфера молодших школярів характеризується:

- 1) легкою чуйністю на події.
- 2) щирістю і відвертістю вираження своїх переживань – радості, смутку, страху, задоволення або незадоволення.
- 3) афект страху, в процесі навчальної діяльності дитина переживає страх як передчуття неприємностей, невдач, невпевненості у своїх силах, неможливість впоратися із завданням, школяр відчуває загрозу своєму статусу в класі, сім'ї.
- 4) велика емоційна нестійкість, часта зміна настрою.
- 5) факторами для молодших школярів є не тільки ігри і спілкування з однолітками, але і успіхи в навчанні та оцінка цих успіхів учителем і однокласниками².

Більшість дітей проходять в своєму психічному розвитку ряд вікових періодів підвищеної чутливості до страхів. Особливість страхів дітей молодшого шкільного віку полягає в тому що на одному рівні існують вигадані страхи

² Психолого-педагогічна характеристика прояву емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку, Олена МАЛЯР, Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», Вип. 3, 2023

(вампири, темрява, привиди) і тимчасові (тварини, комахи, змії) та невігдані серйозніші (страх не відповідності, самотності, знехтування, відповідальності, страх до дорослого життя). Велика кількість страхів молодших школярів притаманна сфері навчальної діяльності та соціальних контактів саме тому «шкільні страхи» слід відокремлювати від інших. У молодших школярів страхи можуть виникати з різних причин і бути спричинені різними факторами. Ось деякі з найпоширеніших факторів та причин, що сприяють виникненню страхів у молодших школярів:

- Розвиток мозку: У молодших школярів мозок продовжує активно розвиватися, і вони можуть мати обмежені знання та досвід, що може призводити до несприятливого розуміння певних ситуацій та викликати страх.
- Фізичний розвиток: Зміни в фізичному стані та вигляді можуть викликати страх у молодших школярів, особливо якщо вони сприймають ці зміни, як щось незвичайне або непривабливе.
- Соціальне середовище: Молодші школярі можуть відчувати страх перед соціальною оцінкою та відмовою, особливо у випадку булінгу або неприйняття від однолітків.
- Вплив зовнішніх чинників: Травматичні події, які відбуваються в довіллі дитини або які вона бачить через медіа, можуть викликати страх та тривогу.
- Негативний досвід: Попередні негативні досвіди або травматичні події можуть призвести до розвитку страху у молодших школярів, навіть якщо ці події відбулися в минулому.

-Стрес: Стресові ситуації, такі як переїзд або розлучення батьків, можуть призвести до виникнення страху та тривоги у молодших школярів³.

Важливо пам'ятати, що страхи можуть бути нормальною реакцією на стрес або невідомість і можуть зменшитися з часом або за допомогою підтримки дорослих.

Шкільні страхи - це специфічні страхові реакції, які виникають у дітей відносно шкільного середовища, досвідів або ситуацій, пов'язаних з навчанням та школою.

Це може включати багато різних аспектів шкільного життя, такі як:

- Страх перед вчителем: Деякі діти можуть відчувати страх перед своїм вчителем, особливо якщо вони вважають його або її суворим або несправедливим.
- Страх перед виступами: Багато дітей відчують страх напередодні виступів перед класом або перед іншими дітьми.
- Страх перед соціальними ситуаціями: Деякі діти можуть відчувати тривогу або страх у соціальних ситуаціях, таких як перерви між уроками, обідня перерва або заняття з фізичної культури.
- Страх перед оцінками: Боязнь отримання поганих оцінок або неуспіху в навчанні може призвести до страху перед школою.
- Страх перед конфліктами з однолітками: Деякі діти можуть боятися конфліктів з іншими учнями або бути об'єктом булінгу.

Шкільні страхи можуть бути досить поширеними серед дітей, особливо під час переходу до нового рівня навчання або зміни школи. Важливо допомагати

³ Никифорак В. Статус біженців у міжнародному праві //Редакційна колегія. Матеріали I Міжнародної науково-практичної онлайн конференції. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці. 2020. С. 100

дітям заспокоюватися та впоратися з цими тривогами, створюючи сприятливу атмосферу в школі та надаючи підтримку з боку дорослих.

Молодший шкільний вік традиційно вважається емоційно насиченим. Це пов'язано з тим, що вступ до школи розширює коло потенційно тривожних подій, характеризується віковою кризою розвитку, проходить адаптація до нової ролі – школяра. Тривога є елементом адаптаційного процесу.

Взаємозв'язок між характером шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку та рівнем тривожності може бути досить складним і відображати різноманітні аспекти психологічного стану дитини. Ось деякі можливі взаємозв'язки:

-Зростання тривожності при наявності страхів: Деякі діти можуть демонструвати збільшену тривожність, коли вони стикаються зі своїми шкільними страхами. Наприклад, страх перед виступами в громадськості може призводити до збільшення рівня загальної тривожності у дитини перед кожним новим уроком.

-Страхи, як прояв тривожності: Деякі шкільні страхи можуть бути виразом загальної тривожності дитини. Наприклад, страх перед невдачею на екзамені може бути виявом загальної тривожності, яка виникає у різних ситуаціях життя.

-Зворотний вплив тривожності на страхи: Високий рівень тривожності може зробити дітей більш вразливими до шкільних страхів, а також поглиблювати та підтримувати існуючі страхи. Наприклад, тривожна дитина може переживати більший стрес і тривогу у зв'язку зі страхом перед виступами в громадськості.

-Індивідуальні відмінності: Взаємозв'язок між шкільними страхами і тривожністю може відрізнятися в залежності від індивідуальних особливостей дитини, її рівня розвитку, соціального середовища тощо.

У молодших школярів тривожність є досить поширеним явищем і може виникати з різних причин. Щодо взаємозв'язку між характером шкільних страхів у молодших школярів та рівнем тривожності, можна сказати, що шкільні страхи часто можуть підвищувати рівень тривожності у дітей. Наприклад, страх перед провалом у навчанні або перед соціальними ситуаціями може призводити до загальної тривоги та стресу. З іншого боку, високий рівень тривожності може підвищувати чутливість до шкільних стресових ситуацій, що робить дітей більш вразливими до шкільних страхів. Таким чином, між ними може існувати взаємозв'язок, в якому кожен з цих факторів може посилювати вплив іншого.

Порушення емоційного балансу, перевага негативних емоційних станів спричиняють виникнення тривоги, емоційних розладів, відхилень у розвитку особистості дитини, порушень у неї соціальних контактів. Так, властиві дитині переживання тривоги, страху, сумніву, побоювання закріплюється та перетворюються на рису характеру – тривожність, невпевненість у собі. Все це може відобразитися на формуванні життєвої позиції, а в окремих випадках, спричинити затримку психічного розвитку.

Невроз - це психічний розлад, який характеризується функціональними порушеннями нервової системи без органічних змін у структурі мозку. Це психічна реакція на стресові ситуації або конфліктні ситуації, яка виражається в різних симптомах, таких як тривожність, депресія, невротичні реакції тощо.

Невроз може проявлятися різними способами, залежно від типу розладу та індивідуальних особливостей кожної людини. Деякі з найпоширеніших видів неврозів включають:

1. Тривожний невроз (невроз страху). Характеризується виникненням надмірної тривожності, страхів та панічних атак.

2. Депресивний невроз. Супроводжується симптомами депресії, такими як почуття безнадійності, суму, втрати інтересу до життя, порушення сну та апетиту.

3. Істеричний невроз (невроз істерії). Проявляється у виникненні функціональних розладів.

4. Органічно-невротичний синдром. Виникає на тлі органічних порушень у нервовій системі, таких як травми головного мозку або нейроінфекції.

Неврози можуть виникати в різному віці та внаслідок різних факторів, таких як стрес, травми, генетична схильність, соціокультурні чинники тощо. Лікування неврозів часто включає психотерапію, релаксаційні техніки, а в деяких випадках - медикаментозну терапію.

Рівень тривожності та кількість страхів виявлено більш вираженими у дітей, які проживають у сім'ях, де існують конфлікти, у порівнянні з однолітками, що сприймають стосунки між своїми батьками як гармонійні. Відмічається особливий характер страхів, які виникають у школярів, як відповідь на конфлікти в сім'ї.

Тому, для більш глибокого аналізу причин прояву шкільної тривожності було надано батькам дітей тест-опитувальник для оцінки рівня тривожності й схильності до неврозу за О.Захаровим.

Задача психологічної корекції для профілактики неврозів у дітей розглядається як спеціально організований психологічний вплив, спрямований на групи з підвищеним ризиком, з метою перебудови та реконструкції тих психологічних аспектів, що сприяють негативному виникненню, визначаються як фактори ризику, та на відновлення гармонійних відносин у дитини.

Основні методи та техніки, які використовуватимуться у програмі корекції страхів:

- Арт-терапія (Арт-терапія ґрунтується на тому, що художні образи здатні допомогти нам зрозуміти самих себе і через творче самовираження зробити своє життя більш щасливим. К.Уелсбі продемонструвала можливості використання арт-терапії в системі загальної освіти, як ефективного засобу допомоги дітям із відставанням у навчанні, дітям із неблагополучних сімей .

- Релаксація (мета: підготовка тіла і психіки до діяльності, зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвого нервового напруження) – вправи, які проводяться на будь-якому етапі заняття та включають заспокоєння дихання, роботу з образами, фізичну релаксацію м'язів.

- Музикотерапія (заспокійлива і відновлююча музика сприяє зменшенню емоційної напруженості, переключає увагу). Музикотерапія – це вид арт-терапії, де музика використовується в лікувальних або корекційних цілях. Вирішує завдання нормалізації психоемоційного стану, забезпечує психо-корекційний вплив у трьох напрямках: комунікативному (установка контакту психолога, психотерапевта з пацієнтом); реактивному (досягнення катарсису, очищення від нашарованих хворобливих негативних станів у процесі музичного сприйняття); регулятивному (зняття нервової психічної напруги, релаксація).

- Ігротерапія (використовується для зниження напруженості, м'язових затискань, тривожності, підвищення впевненості в собі, зниження страхів). Гра сприймається як послаблення напруги та відновлення сил тому, що, звільняючись від практичних вимог, вона виступає як вільний вияв вже наявних у дитини функцій. Користь, яку приносить гра, полягає в тому, що у грі діяльність визначається такими внутрішніми і зовнішніми спонуканнями, які ведуть до тренування здібностей в комплексі.

- Групова ігрова терапія забезпечує реальне соціальне оточення для знаходження та експериментування з новими, більш ефективними способами ставлення до однолітків. Група створює таке оточення, в якому можна спробувати нові соціальні техніки у перевірці реальності та міжособистісних відносин.

- Тілесно-орієнтована терапія (сприяє зниженню м'язових затискань, напруги, тривожності). У дітей молодшого шкільного віку з'являється підвищений інтерес до свого тіла. Усвідомлена турбота дитини про своє здоров'я може проявлятися вже у виробленні певної стратегії поведінки щодо збереження та зміцнення свого здоров'я. Тому включення тіла під час корекційних занять

має важливе значення ще й тому, що змінює ставлення дитини до свого здоров'я⁴.

Психологи вважають, що дитина стає схильною до неврозу, коли вона переживає конфлікт між умовами оточуючого середовища та своїм темпераментом. Протистояння темпераменту може призводити до почуття утискання гідності, оскільки намагання гальмувати активну дитину або навпаки, тиснути на повільну, є відмінними від природи темпераменту. Це може сприяти виникненню неврозу у такої дитини. Отже, невроз може виникати через недоліки у виховному процесі. Існує багато помилок у вихованні, а для деяких батьків ці "помилки" є скоріше методами виховання.

Тому, можемо окреслити деякі загальні принципи у вихованні дитини:

- Не ставте перед дитиною завищених вимог, розумно співвідносьте її фізичні та психологічні особливості. Не зловживайте заборонами -пам'ятайте: принципово заборонено тільки те, що може нанести шкоду здоров'ю та життю.
- Не принижуйте дитини, контролюйте свої нерви, не вихлюпуйте свою злість на дитину-будьте стримані і по можливості розважливі. Привчайте школяра до думки, що для мами - він найдорожча і улюблена дитина. Намагайтеся знайти потрібний тон і підбирайте правильні слова.
- До неврозів призводять і часті сварки, скандали в сім'ї. Таке навколишнє оточення легко завдасть травму дитячій психіці і подасть поганий приклад для наслідування в майбутньому. Кожна така нестандартна ситуація може травмувати тонку нервову систему вашої дитини⁵.

⁴ Психологія: сучасні методики та інновації у досвіді діяльності практичного застосування. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю// Дудник О. А. Умань, 2021

⁵ Тонконог К.А. Психолого-педагогічні аспекти подолання тривожності першокласників-шестирічок // Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12-13 квітня 2007 р.) –Мелітополь, 2007

Сімейна психотерапія є найефективнішим методом у попередженні та подоланні страхів у школярів. Вона сприяє гармонізації сімейних відносин та подоланню міжособистісних труднощів, що надає можливість дітям відчувати більшу психологічну стабільність.

Оцінка перспектив подальших досліджень щодо проблеми шкільних страхів у молодших школярів передбачає аналіз зв'язку між цими страхами та психічним здоров'ям дитини, а також розуміння різниці у шкільних страхах у різних вікових групах.

Музика Наталя

Поліський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ЧАСІ ВІЙНИ

Поняття «стійкість» (англ. – resilience) протягом десятиліть набуває різноманітних значень. Термін використовується у психології, біології, медицині та соціальних науках для позначення стійкості людини в умовах впливу на неї якихось екстремальних, загрозливих або стресових умов, при цьому людина залишається повноцінно спроможною функціонувати протягом такого впливу.

Наразі у психології поняття «resilience» остаточно не визначене, дослідники по-різному підходять до визначення поняття резилієнсу та його складових. Кількість досліджень останнім часом зростає, але єдиного підходу до визначення не досягнуто. В україномовній літературі можна зустріти різні переклади resilience, такі як «стресостійкість», «життестійкість», «життездатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», а також «психологічна стійкість», що зумовлює психологічну плутанину.

Одне з перших емпіричних досліджень, яке було присвячене психологічній стійкості, було проведено Еммі Вернер у 1971 році. Істотний внесок у дослідження психологічної стійкості був здійснений А. Мастен. Саме після публікації результатів дослідження А. Мастен психологічна стійкість стала однією з масштабних науково-дослідницьких тем у психології¹.

Поняття життестійкості («hardiness») було введене С. Мадді. За С. Мадді та Д. Хошаба життестійкість містить 3 складові: контроль, залученість і

¹ Кравчук С. Л. Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. С. 99-105.

прийняття ризику². На їхню думку, поняття життєстійкості відображає психологічну живучість та розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я³.

Деякі дослідники, зокрема О. Кокун, Т. Мельничук, С. Кравчук та ін., вважають, що життєстійкість і резильєнтність неможна ототожнювати. С. Кравчук зазначає «життєстійкість необхідно розглядати як фактор психологічної пружності» та «не існує терміну, який є повністю ідентичним поняттю життєстійкості («hardiness») С. Мадді. [10]. О. Кокун та Т. Мельничук також зазначають, що «резильєнтність та життєстійкість є змістовно досить близькими, але не ідентичними»⁴.

У широкому розумінні резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах⁵.

Відмінність у змісті понять резилієнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency»), полягає у тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості⁶.

За визначенням Американської Психологічної Асоціації (American Psychological Association, 2023), резильєнс є процесом і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через

² Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N.(2009). Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4(6): 566-77. [DOI: 10.1080/17439760903157133].

³ Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. С. 99-105.

⁴ Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

⁵ Лазос Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*, 14. 26– 64.

⁶ Дмитро Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Том 4 № 4. 2019. 15 с.

розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог⁷.

Резилієнсу передують негативний вплив стресу або психологічна травма. Також резилієнс належить до категорії позитивної адаптації та пристосування⁸.

В цілому резилієнс можна описати як: стабільне психічне функціонування під час стресового впливу; швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів; здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, як результат подолання психологічної травми⁹.

В основі динамічного процесу лежить або пошук захисних ресурсів для подолання негативних наслідків травми, або ж взаємодія захисних факторів (факторів резилієнсу) та факторів ризику. Захисні фактори – внутрішні та зовнішні ресурси, що взаємодіють з ризиками, позитивно впливаючи на психічний стан та функціонування.

В україномовній літературі резилієнс тлумачиться більшою мірою як стійкість до стресу та підтримання нормального функціонування в умовах психотравмуючих подій.

Термін «резильєнтність» пов'язаний зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є важливим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій¹⁰.

⁷ Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

⁸ Дмитро Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. Том 4 № 4. 2019.15 с.

⁹ Дмитро Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. Том 4 № 4. 2019.15 с.

¹⁰ Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

Резильєнтність – здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи¹¹. Резильєнтність – здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми¹². Резильєнтність — це біо-психосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні складові і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу¹³; резильєнтність загалом пов’язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; залежно від фокусу та предмету дослідження, резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес¹⁴.

Наразі в україномовній літературі не підібрано різних відповідників для позначення *resilience* та *resiliency*, тому термін «психологічна стійкість» використовується як широке поняття, що охоплює і перше, і друге. А також з точки зору пуризму мови доцільніше, на наш погляд, послуговуватися саме терміном «психологічна стійкість».

Таким чином, психологічна стійкість – це процес адаптації після негараздів, травм, втрат, екзистенційної загрози або інтенсивних джерел стресу швидко і гнучко повертатися в попередній психологічний стан. А також це уміння проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність та зріст, соціальні зв'язки.

Психологічна допомога – це професійний підхід до підтримки людей у складних емоційних і психологічних ситуаціях. Ця форма допомоги надається

¹¹ Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521–549.

¹² Feder A., Fred-Torres S., Southwick S. M., Charney D. S. The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6). 2019. p.443–453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>

¹³ Лазос Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*, 14. 26–64.

¹⁴ Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

психологами з метою підтримки, розвитку та поліпшення психологічного благополуччя особистості.

Однією з основних переваг психологічної допомоги є те, що процес допомоги побудований на принципі освічення та автономії людини, що звертається по допомогу. Це означає, що людина активно бере участь у власному процесі зміни та самостійно визначає свої цілі та способи досягнення їх.

Психологічна допомога має на меті навчити людину надавати першу психологічну допомогу собі та іншим людям, формувати навички подолання кризових станів, розвивати навички саморегуляції для профілактики стресових станів та розвитку психологічної стійкості.

Психологічна допомога як спосіб підтримки та розвитку психологічної стійкості спирається на такі характеристики резильєнтності, як реалістичний оптимізм, активний копінг та високий рівень самоефективності, висока когнітивна функціональність та автономія, планування, мотивація, позитивне прийняття ризику, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, високий рівень позитивної соціальної підтримки, позитивна самоідентифікація, впевненість у собі, релігійні вірування, що дають сенс життя, позитивне мислення, альтруїзм і доброта¹⁵.

Серед дій, першочергово необхідних для збереження та посилення резильєнтності, виділяються наступні: прийняти, що зміни є частиною життя; дивитися на все в перспективі; пам'ятати про хороші речі в житті; проводити практику усвідомленості; піклуватись про фізичне здоров'я; зосередитися на позитивних очікуваннях; визначити ресурси; підтримувати зв'язки; допомагати іншим; шукати можливості та помічників¹⁶.

Психологічними чинниками розвитку резильєнтності є націленість життя на певну мету, почуття узгодженості життя, перевага позитивних емоцій, висока

¹⁵ Gang Wu, Feder A., Cohen H., Kim J., Calderon S., Charney D., Mathé A. Understanding resilience. *Frontiers in behavior neuroscience* . 2013. p.15

¹⁶ Чернобровкін, В. М., Морозова, О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. 5(1). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547.

адекватна самооцінка, активний копінг, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості¹⁷.

Келлі Гардінг – лікар-психіатр, доктор медичних наук – у своїй книзі «Ефект кролика» наголошує на впливі доброти на психологічну стійкість особистості, зазначаючи, що як прийняття доброти, так і прояв доброти по відношенню до когось, мають надзвичайно важливе значення для ментального благополуччя і фізичного здоров'я. К. Гардінг провела дослідження, у ході якого було з'ясовано, що користь від волонтерства отримують не тільки бенефіціари допомоги, а й самі волонтери – люди, які надають допомогу живуть довше.

Виділяють такі основні чинники психологічної стійкості¹⁸: впевненість у собі; турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов і довіру, є прикладом для наслідування, заохочують і заспокоюють; здатність складати реалістичні плани та реалізовувати їх; здатність керувати емоціями; комунікативні навички та навички вирішення проблем.

Серед істотних додаткових для успішного резилієнсу аспектів виділяють: схильність до оптимізму; ефективне планування часу; розуміння своїх емоцій; вміння розслаблятися; самоконтроль і позитивний настрій; регулярні прогулянки на природі.

Загалом, чинники, що сприяють психологічній стійкості поділяються на чинники індивідуального рівня (позитивний копінг, позитивні прагнення, позитивне мислення, реалізм, контроль поведінки, фізична підготовка, альтруїзм), чинники сімейного рівня (емоційні зв'язки, комунікація, підтримка, близькість, виховання, адаптивність), чинники рівня робочого колективу/команди (позитивний психологічний клімат, командна робота,

¹⁷ Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. № 64. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>.

¹⁸ Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. 2022. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>

згуртованість) і суспільні чинники (приналежність, згуртованість, зв'язаність, колективна ефективність).

Психологічна допомога надається певним чином. Людям, що перенесли травму та потребують допомоги, слід надати відразу після впливу травми Першу психологічну допомогу відповідно до ключових принципів¹⁹:

Дивитися:

- аналізувати стан безпеки;
- виявляти осіб з очевидними нагальними базовими потребами;
- Виявляти осіб у стані важкого дистресу.

Слухати:

- звертатися до осіб, яким може бути потрібна підтримка;
- розпитувати про потреби особи, її занепокоєння;
- вислуховувати людей і допомагати їм заспокоїтися.

Направляти:

- допомагати людям задовольнити їхні базові потреби та отримати доступ до послуг;
- допомагати людям впоратися з проблемами;
- надавати їм інформацію;
- допомагати людям зв'язатися з їхніми близькими та отримати соціальну підтримку.

Перша психологічна допомога розроблена для того, щоб зменшити первинний дистрес, який спричинений травматичними подіями, і сприяти короткотерміновим і довготерміновим стратегіям функціонування та копіngu.

Також один із компонентів програми – це піклування про власний психічний стан тих, хто надає допомогу: увага до власного навантаження,

¹⁹ Климчук В.О. Організація системи психосоціальної підтримки особистості, яка пережила травму // Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник, за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.

дотримання режиму харчування та сну, наявність колег поруч для обговорення складнощів²⁰.

Перша психологічна допомога не вважає, що усі потерпілі мають суттєві проблеми з психічним здоров'ям чи довготривалі труднощі у відновленні. Навпаки, вона ґрунтується на розумінні того, що потерпілі від лиха чи люди, які бачили ці події, переживатимуть широкий спектр ранніх реакцій (до прикладу, фізичних, психологічних, поведінкових, духовних). Деякі з цих реакцій можуть спричинити достатньо дистресу, щоб суперечити з адаптивними захисними стратегіями, і у відновленні від наслідків лиха таких людей можуть підтримати співчутливі та дбайливі оточуючі²¹.

Коли після травмивної події пройшов певний час, для тих, хто мають ознаки впливу травми на життя, надати психологічну допомогу, наприклад, за Програмою Національного центру ПТСР та Національної мережі дитячого травматичного стресу США «Навички для психологічного відновлення» (Skills for Psychological Recovery (SPR))²².

Програма, докази ефективності якої вже зібрано в Україні, містить алгоритм роботи з п'ятьма основними навичками, розвиток яких необхідно плекати: навички вирішення проблем, відновлення соціальних зв'язків, підсилення позитивних активностей, підсилення корисного мислення, менеджмент реакцій. Навколо кожної із навичок і будується робота фахівця.

Способи підтримки та розвитку психологічної стійкості є одним із ключових завдань позитивної психології. Позитивна психологія як напрям виникла з розумінням необхідності вивчати позитивні аспекти психіки людини; на відміну від орієнтації класичної науки на патології та хвороби.

²⁰ Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія /В. О. Климчук; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125с.

²¹ Перша психологічна допомога. Онлайн-видання. Комісія УГКЦ у справах душпастирства охорони здоров'я. Львів: Друкарські куншти, 2015. 184 с.

²² Skills for Psychological Recovery (SPR)
https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/skills_psych_recovery_manual.asp

Одним із засновників цього напрямку є Мартин Селігман. Він – автор теорії навченої беспорядності – разом з командою провів експеримент, у результаті якого з'ясовано: люди, які усвідомили, що не мають контролю, ставали пасивними. Очікуючи більших невдач, вони навіть не намагалися уникнути їх. Вони навчилися беспорядності. За 15 років досліджень, Селігман із колегами дійшли висновку, що ключем до вирішення є оптимізм. Проаналізувавши анкети, дослідники виявили, що люди, які не здаються, мають звичку інтерпретувати невдачі як тимчасові, локальні та мінливі. Можна зробити висновок, як можна імунізувати людей від навченої беспорядності – навчати їх думати оптимістично. Під керівництвом Карен Рейвіч і Джейн Гілхем створили Пенсильванську програму стійкості для дорослих і дітей²³.

Велика кількість психологів працює в рамках напрямку позитивної психології та розширює коло способів підтримки та розвитку психологічної стійкості.

Таяб Рашид розробив програму *Strengths-Based Resilience*²⁴, в якій наголошує, що у тих випадках, коли неможливо усунути ризики, невдачі та виклики, з якими люди стикаються у житті, вони можуть покращити використання своїх сильних сторін і навчитися новим навичкам, щоб справлятися з ними, Програма із 14 сеансів допомагає розвивати стійкість за допомогою серії навичок, що ґрунтуються на доказах, з основними уроками, зосередженими на:

1. інтеграції уважності, релаксації та вдячності в щоденні процедури по догляду за собою;
2. розробці особистої історії стійкості;
3. навчанні більш гнучкому стилю мислення;
4. виявлення та використання сильних сторін для вирішення проблем;
5. включення повільності та насолоди;
6. практиці позитивного спілкування для здоровіших стосунків;

²³ Seligman M. Building Resilience. Psychology. Harvard business review. 2011. <https://hbr.org/>

²⁴ Tayyab Rashid [<https://tayyabrashid.com/product/strengths-based-resilience-sbr/>]

7. переслідування сенсу через повсякденні дії.

Для підтримки психічного здоров'я надзвичайно велике значення мають навички самопомоги. ВООЗ визначає самопомогу як «здатність окремих людей, сімей ті спільнот самостійно або за підтримки працівників охорони здоров'я, запобігати хворобам, підтримувати нормальний стан організму та давати раду з хворобами та інвалідністю». Самопомога включає активну практику, спрямовану на поліпшення і підтримку емоційного, психологічного та соціального добробуту. Впоратися зі стресами, продуктивно та плідно працювати допоможе турбота про себе, зокрема здоровий сон, раціон харчування, фізичні вправи, методики керування увагою (mindfulness), медитація, релігійні вірування тощо. Немає досконалого виду самопомоги, кожна людина має визначити, що допомагає саме їй підтримувати психологічне здоров'я, оскільки підбір способів самопомоги суто індивідуальний.

Ключовим завданням психологічної допомоги є підтримка людей у виявленні та дотриманні власних внутрішніх компетенцій, навичок і ресурсів. Ресурси можуть бути внутрішні та зовнішні.

Внутрішні ресурси: навички, сили, якості, переконання особистості, які є для неї корисними, і їх можливості.

Зовнішні ресурси: підтримуючі стосунки, сім'я, друзі, релігійні та соціальні групи, а також групи підтримки.

Психологічна допомога часто передбачає визначення нових способів використання існуючих ресурсів для вирішення актуальних проблем.

Отже, основна мета психологічної допомоги – допомогти людям зрозуміти, прийняти та ефективно впоратися зі своїми емоціями, думками та життєвими ситуаціями, і є одним із інструментів підтримки та розвитку психологічної стійкості особистості. Психологічна допомога може включати різні методики та підходи, такі як індивідуальні консультації, групові сесії, консультування сімей. Психологічна допомога передбачає роботу разом із клієнтом, надавання емоційної підтримки, вислуховування його проблеми та сприяння у розвитку позитивних стратегій впорядкування.

Події війни мають великий вплив на психологічний стан людини, зокрема внутрішньо переміщених осіб. Люди, які змушені покинути свої оселі, звичний спосіб життя, роботу, близьких людей, особливо гостро відчують наслідки жахів війни. Їхнє життя кардинально змінилося. Багато хто відчуває виснаження, спустошення, тривогу, безсилля, втрату мети та сенсу, відсутність смаку до життя, знаходяться в підвішеному стані. Хтось застигає у цьому стані, вважаючи, що зможе перечекаати. Хтось занурюється у бурхливу діяльність і виснажується в ній. Хтось вже стикається з наслідками пережитої травми і втрачає інтерес до життя. А хтось успішно адаптується на новому місці, інтегрується в громаду і віднаходить смак до життя. Розглянемо характеристики людей з високою психологічною стійкістю:

1. Відчуття контролю над подіями у своєму житті.
2. Відчуття причетності і цілеспрямованості.
3. Когнітивна гнучкість і здатність адаптуватися до неочікуваних змін.
4. Відчуття власної ефективності – віра людини в те, що вона здатна здійснювати покрокове просування до мети, яку ставить перед собою.
5. Бачення і вміння знаходити сенс у житті.
6. Оптимістичне сприйняття дійсності (відношення до подій як до чогось, що колись все одно минає, віра у позитивні зміни).

Ступінь позитивної адаптації включає всі соціальні досягнення і виконання задач саме в цей період дистрес стану.

Психологічна стійкість – це ще й усвідомлений вибір людини, як реагувати на обставини життя, в яких опинилися, шукати підтримки близьких людей, заводити нові соціальні зв'язки, шукати ресурс для відновлення попереднього психологічного стану. Люди з високою психологічною стійкістю вміють:

1. приймати страждання (розуміння того, що певні події неминучі, приймати – значить визнавати цю реальність);
2. розділяти страждання (люди потребують співчуття, доброти та підтримки, оплакуванні втрат);
3. відпускати (усвідомлення того, що є речі, на які не можливо вплинути);

4. зосереджуватися на тому, що не втрачене (важливо діяти, змінювати ситуацію)²⁵.

Внутрішньо переміщені особи, що інтелектуально розвинені, соціально компетентні, впевнені в собі, енергійні, оптимістичні, адаптуються до нових умов набагато краще, а також зберігають, або відновлюють свій психологічний стан швидше. А також внутрішньо переміщені особи збираються невеликими групами, створюють групи в соціальних мережах, де підтримують один одного, звертаються по допомогу і надають її (інформаційну, психологічну, емоційну). Наразі є велика кількість громадських об'єднань, які опікуються долею внутрішньо переміщених осіб, допомагаючи їм інтегруватися в приймаючі громади, організовуючи допомогу у задовільненні базових потреб, допомагаючи відновити психологічний стан створюють групи підтримки. Люди соціально активні користуються такими послугами, що позитивно впливає на їхнє психологічне благополуччя. Інші знаходять можливості для психологічного відновлення у служінні іншим, тобто у волонтерстві, таким чином відчують власну ефективність, причетність, усвідомленість, керованість життям (коли індивід відчуває, що у нього достатньо ресурсів, щоб подолати труднощі, що виникають). Активна поведінка в умовах невизначеності є важливим фактором запобігання психосоматичних хвороб та підвищує психологічну стійкість.

Надзвичайно важливим аспектом підтримки психологічної стійкості є навички надання самопомоги. З огляду на актуальність проблеми громадськими та волонтерськими організаціями надається безкоштовна психологічна допомога для внутрішньо переміщених осіб, де крім кризового та короткострокового психологічного консультування, навчають навичкам самопомоги: техніки заземлення та дихання, техніки на пошук емоційних, соціальних, когнітивних ресурсів, ресурсів уяви, конструктивного мислення.

Часто люди, що знайшли в собі сили на кардинальні зміни у своєму житті, такі як переїзд в інше місто, пошук нової роботи або навчання новій професії,

²⁵ Академія резильєнтності. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/>

мають більш високий рівень психологічної стійкості порівняно з тими, що залишилися в небезпечних місцях, не наважившись на те, щоб покинути звичне життя.

Менш психологічно стійкі люди керуються дезадаптивними стратегіями подолання стресу:

1. відмова від доцільних методів подолання;
2. нав'язливий самоаналіз, «застрягання» на якійсь одній думці;
3. дихотомічне мислення «свій – чужий», ототожнення себе із певною категорією;
4. залежність, втрата індивідуальності, відчуття відчуженості, сліпе підкорення;
5. захоплення фантазуванням, мріями, відмова прийняття реальних фактів, невиправданий ризик.

Загалом, психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб залежить від багатьох чинників, таких як внутрішні сили особистості, соціальна підтримка, характер відносин у сім'ї, чинників, пов'язаних з характером індивіда, його міжособистісними навичками вирішення проблем, впевненості в собі, темпераментом, емпатією та ступенем оптимізму людини, вмінням до регуляції емоцій.

Наразі створено широко розгалужену систему підтримки державними, громадськими та волонтерськими організаціями внутрішньо переміщених осіб, за допомогою якої людям легше подивитися на виклики під іншим кутом зору, сприймати виклики як корисний досвід і можливість для зростання. Для цього також необхідно, щоб у суспільстві панувала толерантність і доброзичливе ставлення до внутрішньо переміщених осіб, потрібно плекати в суспільстві співчутливе ставлення і підтримку цих людей.

Кук Валентина Віталіївна

Магістрантка кафедри психології
Факультету права, публічного управління
та національної безпеки

Поліський національний університет

Гвоздецька-Бура Інна Іванівна

Магістрантка кафедри психології
Факультету права, публічного управління
та національної безпеки

Поліський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ

Швидкий розвиток комп'ютерних технологій є однією з ознак розвитку сучасного суспільства. В наслідок чого виникає можливість для сучасної людини отримувати нові знання, ділитися враженнями, спілкуватися з друзями, знайомитися з новими людьми, а також віртуально відвідувати будь-які країни світу, дізнаватися про їх культуру та традиції, і це все завдячуючи можливостям всесвітньої мережі Інтернет. Сьогодні мережа є важливою складовою нашого життя. Але не потрібно забувати, що мережа Інтернет містить у собі загрози.

Одним з негативних наслідків є Інтернет-залежність, відсутність спілкування (живого). Соціальні мережі замінюють собою сім'ю, учбові заклади, товаришів, близьких людей. З кожним роком все збільшується час, проведений людьми, в тому числі і підлітками, у соціальних мережах, що в значній мірі впливає на процес соціалізації, формує ціннісні орієнтації.

Беручи до уваги розповсюдженість соціальних мереж виникає необхідність дослідити тему «Особливості впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану підлітків».

Тема дослідження є актуальною. Тисячі підлітків спілкуючись між собою у соціальних мережах об'єднуються у спільноти. Таким чином мета дослідження полягає у з'ясуванні позитивних та негативних впливів на психоемоційний стан підлітків.

Об'єктом, що досліджується являється процес інтеграції людини у сьогоденішньому інформаційному просторі.

Предметом дослідження є соціальні мережі як соціалізація сучасного підлітка .

У сучасному суспільстві все більшого розвитку набуває Інтернет. Для основної маси людей всесвітня мережа слугує не тільки джерелом отримання інформації та засобом спілкування, а й розвагою, місцем для «зависання» у соціальних мережах.

На теперішній час ще не в повній мірі досліджені Інтернет-можливості, але й проведені дослідження показують значний вплив соціальних мереж на психоемоційний стан людини, мотивація поведінки, орієнтація на цінності, життєвий стиль, мета та шляхи її досягнення. Звертаючи увагу на сучасну літературу бачимо недостатню кількість праць, що досліджують позитивні і негативні аспекти впливу на молодь соціальних мереж.

Незважаючи на постійний моніторинг з боку правоохоронних органів, таких як: кібер-поліція, та ін.. інформація в Інтернет-мережі все ще є недостатньо керованою.

Під час спілкування у Інтернеті виникає особливий простір (віртуальна реальність) з характерними правилами та законами.

Найважливішими потребами підлітка є задоволення потреби у спілкуванні. Якщо вони не можуть реалізувати свої потреби у повсякденному житті, то задовольняють їх у соціальних мережах. Іноді вони видають себе за іншу

особистість, адже мережа Інтернет не дає реалістичного уявлення про співрозмовника.

Соціальні мережі, у відмінності від інших засобів отримання інформації містять фото- та відеоінформацію, а також друкований текст. Таким чином для сприйняття інформації ми використовуємо і зір, і слух, оскільки можемо чути, бачити, читати, що значно поліпшує засвоєння інформації.

При користуванні соціальними мережами ми набуваємо певні моделі поведінки, а з часом переносимо їх і у спілкування у реальному житті.

На відміну від “живого” спілкування в соціальних мережах мають місце добровільність, анонімність, установка на бажані риси партнера, відсутність невербальної інформації, прагнення до ненормативної, нетипової поведінки (у соціальних мережах дуже важко контролювати дії підлітків, тому дуже часто спостерігається агресія, ненормативна лексика)¹.

Млодик І. зауважує: «За допомогою соціальної мережі підліток задовольняє приховані потреби, які не прослідковуються в його реальному житті, а проявляються лише у мріях і фантазіях. Цей соціальний ресурс забезпечує їх втілення через можливість анонімних соціальних взаємодій, за допомогою яких можна створювати нові образи власного «Я». Крім того, не варто забувати і про необмежений доступ до особистої інформації користувачів»².

Найпопулярніші соціальні мережі:

YouTube – мегапопулярний відеохостинг для розміщення відеоматеріалів.

Facebook – одна з найчисленніших соціальна мережа (2,3 млрд.), де можна отримати різноманітну інформацію зі всього світу.

Instagram – популярна соціальна мережа для розповсюдження фотознімків та відеозаписів користувачів.

¹ Глушенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет-аддиктивної поведінки особистості / С. Д. Глушенко // Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. – Частина І. – К.: Університет «Україна», 2008. – 547 с.

² Млодик І. Що роблять діти в соціальних мережах. Як їм допомогти / Ірина Млодик // [Електронний ресурс] : <http://onlinebezpeka.com/uk/advice-for-22parents/communication-in-network/article/ssho-robljatj-diti-v-sotsialjnikh-merezhakh-jak-im-dopomogti>

TikTok – соц..медійний застосунок, за допомогою якого можна створювати та розповсюджувати відео тривалістю до десяти хвилин.

Соціальні мережі набувають популярності у 2003-2004 рр., коли були започатковані Facebook, LinkedIn і MySpace, значною часткою користувачів яких є підлітки та юнаки³.

За словами В. Городяненка: «Соціалізація відбувається упродовж усього життя людини, при цьому традиційні форми соціалізації включають два види – первинну і вторинну. Первинна соціалізація відбувається з дитинства у межах родинних зв'язків, вторинна – у межах соціальних інститутів і соціальних контактів поза межами безпосереднього життєвого середовища людини»⁴.

На думку А. Данилова, соціалізацію особистості потрібно розглядати у двох вимірах:

- соціалізація у віртуальному кіберпросторі.
- соціалізація в реальному світі через віртуальний вимір.

«Інтернет є не тільки потужним агентом вторинної соціалізації, але й виграє конкуренцію в інститутів, які реалізують первинну соціалізацію. Цьому сприяє динаміка сучасного життя, криза традиційних інститутів і цінностей: зазвичай Інтернет соціалізує більшою мірою, аніж агенти реальної соціалізації», – вважав М. Іванов⁵.

Діяльність людини спрямована на задоволення своїх потреб таких, як:

- бажання бути самостійними;
- самореалізація;
- потреба у пізнанні та визнанні;
- спілкування, приналежність до групи за інтересами;

³ Гончарук В. Д. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія / В. Д. Гончарук [Електронний ресурс] // Гончарук В. Д. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія. – Режим доступу: <http://konf.koipro.kr.ua>. – Заголовок з екрану

⁴ Соціологія: підручник / за ред. В. Г. Городяненка. – 3-тє вид., переробл. і доп. – К.: ВЦ «Академія», 2008. – 544 с.

⁵ Іванов М. Психологічні аспекти негативного впливу ігрової комп'ютерної залежності на особистість людини / Document HTML. URL: <http://flogiston.ru/projects/articles/gameaddict2.shtml>

- володіння інформацією;
- пізнання;

У соціальних мережах підлітки мають можливість проявити свою індивідуальність. Завдячуючи комп'ютерним технологіям роблять це не стандартно. Важливою рисою особистості є активність в прагненні постійно збільшувати сферу своїх інтересів. Саме спілкування є ключовим фактором активізації особистості, відображає характер, проявляє сутність особи та впливає на емоції.

До 24 лютого 2022 року рейтинг соціальних мереж серед українців виглядав так:

- 1.YouTube — 23,5 мільйона користувачів
- 2.Facebook — 16,4 мільйона користувачів
- 3.Instagram — 15,8 мільйона користувачів
- 4.TikTok — 12 мільйонів користувачів

Відповідно досліджень О. Городецької утворюється новий тип соціального індивіда – Homo virtualis – людина, орієнтована на віртуальність, творець, носій, споживач віртуальної культури⁶.

Отже можливо підсумувати: соціальні мережі мають право на існування, та все ж слід використовувати раціонально час, проведений у мережі Інтернет. Більше уваги приділяти традиційним способам спілкування. Тож батьки повинні залучайте дитину до реального життя, вчити їх спілкуватися з ровесниками. Т. Вакуліч радить: «Підберіть спільно з підлітком гурток чи секцію, де багато однолітків — нехай «жива» розмова і «живі» друзі стануть кращими співрозмовниками, ніж віртуальні»⁷.

При спілкуванні в Інтернет-мережі відбувається подолання комунікативного дефіциту, розширення кола знайомих, все це ми можемо як

⁶ Городецька.О. Вплив соціальних мереж на розвиток та соціалізацію особистості. [Електронний ресурс]

⁷ Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки / Т. М. Вакуліч // [науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова]. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л. В. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.– Вип.7(31) – С. 22.

позитив у розвитку особистості. Також до позитивних аспектів особистісного розвитку за допомогою Інтернет-спілкування можемо віднести подолання комунікативного дефіциту, розширення кола знайомих. При цьому товариські стосунки у соціальних мережах досить поверхневі. Більшість молоді прагнуть бути в центрі уваги і необачно додають до свого профілю незнайомих осіб. Такі дії несуть потенційну небезпеку підлітку, який не задумуючись поширює персональну інформацію. Ще одним небезпечним чинником є створення кількох профілів з різними іменами в одній мережі, що руйнує само ідентифікацію підлітка⁸.

Для багатьох молодих людей Інтернет є основним джерелом інформації, яка на їх думку є правдивою та перевіреною. У дослідженнях Г. Золотової звертається увага: «у соціальних мережах користувачі також можуть задовольнити потреби у самовираженні та самореалізації. Таким чином, підлітки використовують соціальні мережі для демонстрації особистої позиції щодо обговорюваних питань, власних досягнень, розробок або творчості. У цьому випадку для значної частини користувачів самовираження стає важливішим мотивом для використання соціальних мереж, ніж спілкування або отримання інформації»⁹. Тут варто підкреслити, що соціальні мережі розвивають навички електронного навчання й освіти в цілому, вони пропонують нові методичні і технічні засоби. Використання різного відео- й аудіоконтенту створює умови для успішного засвоєння навчального матеріалу. Педагогам, батькам, потрібно спрямувати в правильному напрямку діяльність дітей у соціальних мережах та Інтернеті загалом.

З іншого боку спілкування у соціальних мережах – це відхід від реального життя, труднощі в спілкуванні з реальними людьми. Підліток занурюється у

⁸ Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? / Р. Гнатюк [Електронний ресурс] // Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? – Режим доступу: <http://gazeta.dt.ua/family/socialni-merezhi-spivvidnoshennyapozitivu-i-negativu.html>. – Заголовок з екрану

⁹ Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адитивної поведінки дітей / Г. Д. Золотова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 13 (272), Ч. IV, 2013. – С.126-130.

власні переживання, не спілкується з рідними та близькими, так як не знаходить підтримки, розуміння, втрачають інтерес до інших людей у реальному житті¹⁰.

Як зауважив М. Богдан: «Вплив надмірного використання соціальних мереж як засобу комунікації на реальні взаєностосунки користувача може бути досить відчутним: замкнутість, втрата соціальних контактів і друзів, роздратування під час живого спілкування, втрата навичок вербального та невербального спілкування, невиконання власних обов'язків тощо. Зловживання соціальними мережами може призвести не лише до десоціалізації, але і до деструктивних змін у психіці та поведінці особистості»¹¹.

З іншої сторони, позитивним аспектом використання соціальних мереж може бути створення груп за інтересами. Будь-хто може знайти те, що йому до вподоби.

Потрібно постійно впроваджувати заходи, які будуть інформувати молодь щодо ризиків віртуального світу, формувати критичне мислення¹².

Отже, позитивними аспектами перебування підлітка у соціальних мережах можемо виділити: всебічний розвиток, отримання нової інформації, організація дозвілля, ознайомлення з відео й аудіо новинками, допомога в навчанні, відсутність перешкод для спілкування.

Серед негативних аспектів можемо підкреслити такі: залежність від соціальних мереж, не завжди достовірна інформація, негативний вплив на психоемоційний стан, незахищеність особистої інформації, відкритий доступ до негативної інформації, фінансові витрати на соціальні мережі¹³. «Водночас

¹⁰ Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – С. 179-184.

¹¹ Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горещька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2014. – С. 25-29.

¹² Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі / Т. Г. Веретенко [Електронний ресурс] // Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. – Режим доступу: <http://elibrary.kubg.edu.ua>. Заголовок з екрану.

¹³ Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі / І. В. Литовченко [посібник для батьків]. – К: Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. – 48 с.

корисним чи шкідливим буде використання соціальних мереж та Інтернету загалом для користувача, безпосередньо залежить від сформованих у нього навичок інформаційної культури і грамотності. Саме тому сьогодні варто зосередити особливу увагу на навчанні дітей, підлітків і молоді основам безпечної поведінки в соціальних мережах та Інтернеті», - зауважує Р.Войнола¹⁴.

З метою визначення впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану підлітків було проведено емпіричне дослідження. Дослідження проводилось у Житомирському ліцеї №12 у груповому режимі. Досліджувані проходили анкетування в онлайн форматі. Учасники дослідження мали достатню кількість часу. У дослідженні брало участь 33 учні 11-15 років.

Це анкетування було використано для діагностики впливу соціальних мереж на підлітків. Воно складалося з запитань які допомагають зрозуміти вплив соціальних мереж. Стає зрозуміло скільки часу та у яких мережах знаходяться підлітки, для чого вони використовують свій час в Інтернеті, їх ставлення до мереж і певну залежність, та як це впливає на їх навчання та розвиток.

Соціальні мережі можуть мати величезний вплив на психічне здоров'я підлітків. Іноді такі веб-сайти можуть зумовлювати виникнення тривожності, оскільки підліткам властиво порівнювати себе з іншими, і це може зашкодити їхній діяльності в інших сферах життя. Але водночас вплив соціальних мереж не може бути однозначно кваліфікований як позитивне чи негативне явище. При цьому слід пам'ятати, що соціальні мережі є одним із важливих факторів соціалізації, але не єдиним, оскільки регулярне перебування в мережі Інтернет погано відображається на процесі соціалізації. Скорочується безпосередня соціальна взаємодія з людьми, відбуваються зміни у спілкуванні з товаришами і рідними, розвивається депресивний стан. Дуже часто через відсутність підтримки і порозуміння з боку близьких людей з'являється Інтернет-залежність.

¹⁴ Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика / Р. Х. Вайнола // [навчальний посібник за ред проф. С. О. Сисоевої]. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – 134 с.

Підлітки, які переживають «перехідний» вік, найчастіше стають Інтернет-залежними, якщо в родині є проблема взаємовідносин батьків і дітей.

Поряд із тим варто акцентувати увагу на те, що більшість підлітків навіть не розуміють, наскільки широкому колу людей надана ними інформація може стати відомою, не усвідомлюють реальну й потенційну загрозу.

З вище сказаного можна зробити висновок, що соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні аспекти. Тому потрібно проводити профілактику Інтернет-залежності. Виявляти та виправляти негативні педагогічні, інформаційні, психологічні фактори, які сприяють відхиленню в соціальному та психічному розвитку підлітків.

Шарненкова Тетяна Олександрівна

магістрантка

Поліський національний університет

ОСНОВНІ СИМПТОМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

Головною причиною появи симптомів емоційного вигорання є психологічна перевтома. Дуже яскраво синдром може виявлятися у педагогів, які постійно працюють з людьми. До перших ознак синдрому емоційного вигорання можна віднести наступні: відмова від кар'єрного зростання, падіння інтересу до роботи і життя, безсоння, головні болі, надмірне вживання лікарських засобів. Зазвичай причиною прояву таких симптомів є необхідність працювати строго в нормованому і одноманітному – напруженому режимі дня, з великою емоційною насиченістю особистісної взаємодії.

Всесвітня організація охорони здоров'я виділяє три основні симптоми емоційного вигорання:

- почуття виснаження або втоми (порушення сну, зниження імунітету, проблеми із концентрацією уваги);
- інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою (відчуття негативних емоцій від робочих ситуацій, ізолюваність від колективу, відсутність мотивації);
- зниження професійної ефективності (відчуття неспроможності справитися зі своїми робочими обов'язками, внаслідок цього з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності)¹.

¹ Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / укладачі: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В. та інші. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської РДА, 2016. 60 с.

Інші дослідники виділяють декілька груп симптомів емоційного вигорання: фізичні, емоційні, поведінкові, когнітивні, соціальні².

Фізичні симптоми емоційного вигорання пов'язані зі станом здоров'я педагогічного працівника: втомлюваність, порушення сну, серцево-судинні захворювання, захворювання шлунково-кишкового тракту, захворювання нервової системи. *Емоційні симптоми* пов'язані з емоціями, почуттями та психічними станами педагогічного працівника: відсутність позитивних емоцій, негативні емоції та стани (байдужість, агресивність, тривожність тощо), деперсоналізація (втрата індивідуальності). *Поведінкові симптоми* емоційного вигорання педагогічного працівника проявляються насамперед у його поведінці під час освітнього процесу: втома, зловживання алкоголем, тютюнопаління, емоційна імпульсивна поведінка тощо. *Когнітивні симптоми* емоційного вигорання педагогічних працівників проявляються на рівні мислення, сприйняття та усвідомлення власної професійної діяльності: зниження інтересу до нових знань та життя, несприйняття творчості, цинізм, байдужість, небажання підвищувати професійний та особистісний рівень, формальне виконання функціональних обов'язків. До *соціальних симптомів* емоційного вигорання належать такі, що проявляються у спілкуванні з іншими людьми: колегами, здобувачами освіти, їх батьками, адміністрацією: низька соціальна активність, замкненість, мінімізація спілкування, ізоляція, відсутність соціальної підтримки³.

Перші симптоми емоційного вигорання легко розпізнати. Людина мало відпочиває, не може займатися вдосталь улюбленою справою, оскільки більшість часу приділяє виконанню професійних обов'язків. Надалі це переходить у тривалий стрес, що супроводжується зникненням інтересу до роботи, появою втоми, безініціативністю.

² Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. 2010. № 4. С. 66-73.

³ Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. 2010. № 4. С. 66-73.

Потім зниження інтересу до нових знань та життя, несприйняття творчості, цинізм, байдужість, небажання підвищувати професійний та особистісний рівень, формальне виконання функціональних обов'язків, низька соціальна активність, замкненість мінімізація спілкування, ізоляція, відсутність соціальної підтримки; настає відчуття тривоги, занепокоєння, безвиході у вирішенні проблем. Такий вчитель стає байдужим до роботи, апатичним, дратівливим, втрачає бажання працювати. Людина починає сприймати свою роботу такою, що постійно ускладнюється та стає менш результативною.

Відбуваються зміни і у поведінці людини, їй складно перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини, вона неготова діяти не за планом. Гіперактивна особистість може стати спокійною і відчуженою. Або навпаки, тиха і спокійна, може стати дуже активною. Жертва емоційного вигорання може стати ригідною і у мисленні. Такий вчитель не готовий до змін, для його виснаженого організму така витрата енергії уже є ризиковою.

Симптоми емоційного вигорання схожі до депресивних, адже людина в обох станах однаково пасивна і позбавлена сил. Тому важливо не займатися самодіагностикою та самолікуванням, а звернутися до фахівців психотерапевтів, оскільки лікування при депресії буде відрізнятися від втручань при вигоранні, а невідповідні поради близьких чи віднайдені рекомендації можуть лише погіршити самопочуття. Наприклад, при депресії людина може піти у відпустку, але симптоми депресії не зникнуть, як при вигоранні; або педагогічний працівник може змінити сферу діяльності чи зайнятися іншими обов'язками, але цього замало, щоб подолати депресію чи вигорання.

Вигорання може виникати і внаслідок стресу, але воно суттєво відрізняється від звичайної стресової реакції. Порівняно із стресом, вигорання – більш поступовий процес, тому воно менш помітне. Часто людям, які переживають вигорання, просто не вистачає відпочинку, щоб відновитися, тому вони відчуваються виснаженими.

При стресі людина може бути або надмірно активною, або, навпаки, різко втратити енергію, що в результаті призводить до тривожних розладів, завдає

шкоди фізичному здоров'ю. При вигоранні емоції дещо притуплюються, мотивація знижується, відчуття ізольованості загострюється, професійна активність знижується. Це в першу чергу шкодить емоційному здоров'ю.

Емоційне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідного «розрядки» або «звільнення» від них. Це призводить до вичерпання емоційних, енергетичних та особистих ресурсів людини.

Перший етап професійного вигорання – *зниження самооцінки*:

- зникають позитивні емоції;
- ізольованість у родинних стосунках;
- є стан тривоги, невдоволення;
- повертаючись додому, я часто хочу сказати: «Не турбуй мене, залиш мене в спокої!»

Другий етап професійного вигорання – *самотність*:

- виникають непорозуміння з учнями та батьками, про деякі з них людина починає говорити з колегами;
- спалахи роздратування в присутності учнів;
- люди, які страждають від емоційного вигорання, не можуть встановити нормальний контакт з людьми.

Третім етапом професійного вигорання є *емоційне виснаження*:

- уявлення про цінності життя притупляються;
- людина стає байдужою до життя;
- очі втрачають іскру цікавості до чого-небудь, і майже фізично відчутний холод байдужості осідає всередині.

Емоційне вигорання часто супроводжується втомою, апатією та депресією, що призводять до серйозних фізичних захворювань - гастриту, мігрені, високого кров'яного тиску, синдрому хронічної втоми тощо⁴.

⁴ Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, та ін.. К.: Просвіта, 2001. 480 с.

Погоджуємося з думкою І. Пахомова, що емоційне вигорання – це стан людини, у якому вона відчувається виснаженою фізично, психічно та емоційно. При цьому людина втрачає продуктивність праці, часто відчуває стрес, що негативно впливає на її життя⁵.

Варто відзначити, що значна частина дослідників визнають феномен емоційного вигорання регресом професійного розвитку, що призводить до негативних суб'єктивних чи об'єктивних змін особистості, діяльності та трудової поведінки фахівця⁶.

Сьогодні, в екстремальних умовах війни, посилилась загроза емоційного вигорання. Відсутність живого спілкування з учнями у звичному навчальному просторі, неможливість безперешкодно і системно працювати в режимі онлайн через відсутність електрики, а також повітряні тривоги, побутові негаразди, пов'язані з вимушеним переселенням, – все це порушило будь-які рамки робочого часу, звузились можливості для повноцінного відпочинку. Всі ці обставини впливають на вчителя, незалежно від віку, статі, стажу роботи, та спричиняють емоційне виснаження, що надалі переходить у емоційне вигорання.

⁵ Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024.

⁶ Грицук О. В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Харків, 2010. 23 с

Рудюк Майя

вчитель-методист Головинського ліцею

Житомирської області,

здобувач вищої освіти

Факультету права, публічного управління

та національної безпеки

Поліський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, СУТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ: УКРАЇНСЬКИЙ ВИМІР В УМОВАХ ВІЙНИ

Поняття психологічної стійкості в багатьох випадках тією чи іншою мірою схожі за визначеннями різних науковців і в різних публікаціях, за винятком деяких окремих деталей. Так, Романчук Олег вказує, що психологічна стійкість (іншими словами – витривалість, подекуди використовується термін «резильєнтність») являє собою по своїй суті здатність проходити через різноманітні життєві випробування, при цьому зберігаючи власне психічне здоров'я, а також, окрім останнього, особистісну цілісність¹. Причому, в контексті як власне самої резильєнтності, так і в її психологічній варіації, відзначається, що це ще й здатність людини (або соціальної системи) до вибудови нормального та повноцінного життя в умовах складного характеру^{2/3}.

Згідно Кравцова Д., психологічною стійкістю називається так звана соціально-психологічна характеристика особистості, що полягає в здібностях переносити ситуацію, в якій присутня екстраординарність ситуації. Причому, це

¹ Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 11.02.2024)

² Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформації, сучасних викликів та кризових станів суспільства*. С. 38-42. 2023

³ Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3 : *Консультативна психологія і психотерапія: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

відбувається без жодного збитку для себе самого. Також, сюди входять здібності до подолання наслідків подібної ситуації за допомогою тих або інших певних способів. Водночас йде удосконалення особистості, підвищення рівня адаптації останньої, а також її зрілість в соціальному розумінні даного поняття. По суті вказаним є те, що дана характеристика означає наявність так званого адаптивного особистісного потенціалу⁴. Окрім іншого, варто вказати і те, що, за деякими даними, більшість дослідників вважають, що психологічна стійкість – це не стала характеристика особистості, а радше певний динамічний процес і результат. Він, в свою чергу, вже залежить від як зовнішніх обставин, так і від певних індивідуальних людських особливостей тієї чи іншої конкретної людини. Водночас, коли змінюються обставини, є ймовірність, що може змінитися і власне сама психологічна стійкість як така⁵.

Також, серед визначення психологічної стійкості зустрічається і таке, згідно якого така стійкість являє собою певне вміння щодо керування власними емоціями та почуттями, водночас не пасуючи серед труднощів. Окрім цього, це гнучкість психіки, здатність пристосовуватися до мінливої обстановки, адекватно на неї реагувати. Ще одним визначенням є таке, за яким вказується, що це так звана динаміка стійких станів особистості як певної системи, і при цих станах дана система здатна з певною ймовірністю проводити ідентифікацію, а також блокувати внутрішні та зовнішні дії негативного характеру⁶.

Варто також вказати одну теоретичну психологічну модель. Вона належить до моделей психологічної безпеки особистості, яка напряду пов'язана

⁴ Кравцов, Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: тези доп. наук.-практ. конф.(м. Харків, 27 берез. 2020 р.). Харків, 2020. С. 217-219, 2020

⁵ Доценко В. В. Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії. *Проблеми сучасної поліцейстики*: тези доп. наук.-практ. конф. Харків, 2022. С. 160-163, 2022.
URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a236d5b7-01b1-4f6d-8f6e-1f7c7d4cfe6f/content> (дата звернення 19.02.2024)

⁶ Кравчук, Н. П. Особливості формування психологічної стійкості у дітей дошкільного віку. 2018. С. 119-123. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25365/Kravchuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення – 20.02.2024).

з психологічною стійкістю. В даному випадку мається на увазі концепція Абрахама Маслоу. Згідно вказаної інформації, стан безпеки по своїй суті являється наслідком так званої реалізації потреби у безпеці, яка, в свою чергу, має інстинктивну природу. Дана потреба, окрім іншого, розглядається як певне узагальнене утворення, яке включає в себе деякі складові, так як, наприклад, потребу у захисті, відсутності тривоги та страху, наявності порядку, стабільності тощо⁷. В нашому випадку дана модель пов'язана з психологічною стійкістю тим, що передбачає реалізацію потреби у безпеці, яка здатна забезпечити найстабільнішу психологічну стійкість, так як відсутність постійних стресоутворюючих чинників не дозволить організму отримувати постійне навантаження і ставити під удар фізичне і ментальне здоров'я в цілому і психологічну стійкість зокрема.

Окрім того, що вже було раніше згадано, виходячи з визначення, даного Самковою О. М. та Чхайдзе А. О., психологічною стійкістю є цілісна особистісна характеристика, завдяки якій відбувається забезпечення стійкості до впливу важких ситуації, характер яких є як стресогенним, так і фрустраційним⁸.

Як можна відзначити, існує велика кількість визначень того, чим же являється психологічна стійкість (резильєнтність), і які її особливості. Подекуди мають місце схожості, але частіше відзначаються відмінності різного характеру. Однак, є й інші визначення щодо даного поняття. Причому, згадуючи аспект щодо особливостей, то відзначається таке – за умов якраз таки вже психологічної нестійкості, людина просто стає нездатною до того, щоб ситуація змінилась на

⁷ Акімова Л. Н.. Теоретичні моделі психологічної безпеки особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2017, 1. С. 6-14

⁸ Самкова О. М., Чхайдзе А. О. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. 2019. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9385/%d0%a7%d1%85%d0%b0%d1%96%d0%b4%d0%b7%d0%b5%2c%20%d0%a1%d0%b0%d0%bc%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b0%20_%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%8f.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 20.02.2024)

краще через власну психологічну нестійкість, а це, в свою чергу, призводить до, наприклад, погіршення, результатів діяльності⁹.

Згідно одного з них, подібну стійкість особистості можна розглядати як складну особистісну якість, а також як синтез певних окремих здібностей та якостей індивіда. Що цікаво, відзначається один факт - вираженість саме даної якості залежить від буквально безлічі різноманітного роду факторів¹⁰. Ще одне визначення описувало резильєнтність як особистісну здатність до збереження внутрішньої стійкості в кризових обставинах¹¹. А виходячи з визначення, даного Євдокімовою О., окрім того, що визначає (як вказано даним автором, до невизначеності, стресу і так далі) здоров'я людини, причому, що цікаво, і психічне, і соматичне, а також охороняє від особистісних розладів, створює свого роду основу внутрішньої гармонії, так і являє собою так звану соціально-психологічну характеристику особистості, що, в свою чергу, полягає у здатності до перенесення екстраординарної ситуації без жодної шкоди, збитку для себе тощо¹².

Необхідно відзначити, що подекуди має місце формулювання не так психологічної стійкості (резильєнтності), як саме стійкості як такої, однак в контексті психологічного характеру. До таких належать визначення, згідно яких: а) стійкість є висновком, який заснований на доказах того, що деякі люди мають

⁹ Левенець, А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. 2. 2017. С. 62-71

¹⁰ Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. *Doctoral dissertation*. Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, 2017. URL:

<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf> (дата звернення 20.02.2024)

¹¹ Коструба, Н., Ляшко, Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*, (42). 2023. С. 82-96. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/871/655> (дата звернення: 19.02.2024)

¹² Євдокімова, О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. 2018. С. 63-66. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f307c008-3144-421b-974b-f5833ac647d9/content> (дата звернення 25.02.2024)

кращий результат, ніж інші, які пережили в цілому порівнянний рівень різних негараздів, і більше того, подібний негативний досвід може мати або так званий сенсibiliзуючий, або свого роду загартовуючий ефект¹³; б) стійкістю називається динамічний процес, з допомогою якого людьми використовуються різні захисні фактори і ресурси для власної користі. Причому, даний процес може змінюватися в одній людині, це залежить від обставин, а також часу¹⁴. Причому, обидва дані визначення так чи інакше, але доволі тісно стосуються нашого дослідження.

За деякими даними, психологічна стійкість характеризується відразу трьома варіаціями визначень: 1) складна інтегративна особистісна якість, яка забезпечує високу продуктивність діяльності і адекватну поведінку у складних життєвих обставинах; 2) інтелектуальна складова, що сприяє збереженню високої функціональної активності в стресогенних умовах за рахунок пристосування до них або в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової регуляції; 3) особливість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати людині цільові завдання її діяльності¹⁵.

Як вказувала Соловійова І., психологічною стійкістю називається здатність до протистояння зовнішнім впливам, при цьому слідуючи власним намірам і цілям¹⁶. А як вказувала Левенець А., дану стійкість характеризують як мінливу рівновагу всіх так званих «особистісних структур», що, в свою чергу, свідчить

¹³ Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*. 24.2. 2012. p. 335-344. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/abs/resilience-as-a-dynamic-concept/B82378BCEFAA45A6D5BB433989312F55> (дата звернення 19.02.2024)

¹⁴ Katharine Chisholm, Nathalie Kaiser, Marlene Rosen, Stephan Ruhrmann, Alexandra Stainton, Rachel Upthegrove, Stephen J. Wood. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry*, 13 (4), p. 725-732. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/eip.12726> (дата звернення 19.02.2024)

¹⁵ Візнюк І. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. 2021. С. 17-25. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34175/Vizniuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення – 23.02.2024)

¹⁶ Соловійова І. В. Чинники психологічної стійкості особистості до впливу засобів масової інформації. *Наука і освіта*. №3. 2010. С. 109-113. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12891/1/I.V.%20Solovyova%202010.pdf> (дата звернення 22.02.2024)

про здатність індивіда до саморегуляції власної поведінки, до самоорганізації, а також про гнучкість і пластичність деякого «психічного матеріалу» вже згаданих структур¹⁷.

Продовжуючи пошук і розбір визначень психологічної стійкості (резильєнтності), ми знайшли розгляд узагальненого трактування, згідно якого резильєнтністю називається результат певних зусиль щодо збереження чи (а подекуди і «або») швидкого відновлення психічного здоров'я особистості в протидії життєвим негараздам або викликам¹⁸. Згідно ж словника американської психологічної асоціації (АПА), резильєнтність можна назвати процесом і результатом успішної адаптації до складного життєвого досвіду, причому особливо через гнучкість розумового, емоційного та поведінкового характеру, а також через пристосування до різних вимог, як зовнішніх, так і внутрішніх¹⁹.

Піднімаючи тему власне факторів, варто відзначити, що серед них існує ряд таких, які так або інакше впливають на психологічну резильєнтність особистості. Можна відзначити той факт, що кожен фактор чи елемент, будучи як індивідуально вираженим, так і індивідуально розвиненим, не може повноцінно впливати на особистісну психологічну стійкість сам по собі, а комбінується з іншими.

Наприклад, зараз однією з численних в плані кількості осіб категорій є студенти. І на них проблеми з психологічною стійкістю впливають більш ніж відчутно, адже (і це важливо для кожної людини в цілому і для студентів зокрема) так властивість особистості, як психологічна стійкість, дозволяє

¹⁷ Левенець, А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. 2. 2017. С. 62-71

¹⁸ Мерзлякова, О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл.*, (18). 2023. С. 96-120. URL: https://lib.iitta.gov.ua/737733/1/Merzliakova_VNIASO-AHS_of_EduSci-RB-18-2023-97-121.pdf (дата звернення: 20.02.2024)

¹⁹ *Resilience*. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (дата звернення: 20.02.2024)

зберегти здоров'я індивіда, причому як фізичне, так і психічне²⁰. Згідно одного з досліджень, було доведено, що в цілому велика кількість стресогенних факторів має помітний вплив на психологічну стійкість студентської молоді. Окрім цього, важливим є і той факт, що психологічна стійкість особистості формується на основі багаторазового повторення в контексті зіткнення кожної конкретної особистості зі стресогенними факторами. Дане зіткнення проявляється в складному процесі, що включає, в свою чергу, такі фактори, як: оцінка стресової ситуації, регуляція діяльності в тих чи інших стресогенних умовах, власне подолання стресу, вплив на особистість різноманітних травматичних подій, і, врешті, пропрацювання травматичного досвіду²¹.

Переходячи до конкретних прикладів подібних факторів, варто вказати Клочкова В. В., який згадував, що один із основних елементів психічної стійкості – життєстійкість, яка допомагає людині оцінити власні, і що важливіше – реальні, сили та можливості, побороти труднощі та впоратися зі складними, стресовими ситуаціями. Дана стійкість як властивість особистості сприяє конструктивному вирішенні проблеми, що склалася та зберегти своє психологічне здоров'я і продовжити благополучну самореалізацію, розвиток та самовдосконалення²². Що цікаво, іноді вказується, що поняття резильєнтності, вже згаданої життєстійкості і стресостійкості є дуже близькими за значеннями, практично спорідненими²³. Іноді до цього списку додається пункт про те, що резильєнтність

²⁰ Шитіков О. Г., Формування психологічної стійкості студентів у навчанні в умовах війни. *Психологічні читання: зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.)*: у 2-х т. Харків: ХНУВС, 2023. Т. 1. С. 227-229

²¹ Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. С. 3-14

²² Клочков, В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. 58-66. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/262865/261424> (дата звернення: 18.02.2024)

²³ Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд). 2023. С. 110-124. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736360/1/VNIASO-AHSEduSci-RB17-2023-110-124.pdf> (дата звернення - 18.02.2024)

(яка описується як відносно новий термін у психології) перетинається, окрім життєстійкості, з життєздатністю, саморегуляцією, адаптацією тощо²⁴.

Також, варто згадати і про деякі «складові» психологічної стійкості. Згідно Гриник І., до неї входять: здатність до проходження через різні життєві випробування, не втрачаючи при цьому власне психічне здоров'я і особистісну цілісність. А завдяки сформованості стійкості особа може успішно долати труднощі і підтримувати стосунки²⁵. В той же час, згідно Пляки Л., дана резильєнтність охоплює чотири так звані «аспекти» - надію (впевненість у власних силах і засобах), оптимізм (очікування, що все закінчиться добре), стійкість (при цьому індивід не «опускає руки» при зіткненні з труднощами, а рухається далі) і адаптованість (характеризує здатність до пристосування до потенційних змін у середовищі навколо індивіда)²⁶.

Необхідно вказати і те, що психологічна стійкість є в цілому доволі багатогранною, а її зміст свідчить про масштабність і фундаментальність всієї якості особистості. Така стійкість виявляється різноманітними здібностями, вміннями або навичками в контексті адаптованого реагування на тривалі навантаження, а також утримування спокійного настрою²⁷. Також, це найважливіший чинник, яким забезпечується успішність професійної та навчальної діяльності, різних соціальних відносин, рівень здоров'я, загальне власне життєве благополуччя індивіда²⁸.

Підсумовуючи наявні дані, можна вказати, що, як ми бачимо, саме поняття психологічної стійкості трактується, не зважаючи на деякі схожості, з помітними

²⁴ Гупаловська, В. Підтримка резильєнтності у роботі зі стресом в період війни за допомогою прийомів травма-терапії. *Упорядники*, 34. С. 34-35

²⁵ Гриник, І. Формування психологічної стійкості психолога-практика в умовах війни. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль. 2023 р.* С. 335-338

²⁶ Пляка Л. Психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/2022-psihologichna-stijkist.pdf> (дата звернення 23.02.2024)

²⁷ Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 2011, 8. С. 167-174

²⁸ Шейко, А. О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки* 2, Вип. 11. 2013. С. 332-336

відмінностями і різноманітними елементними пунктами, які так чи інакше впливають на суть визначення. При цьому, це стосується як власне психологічної стійкості як такої, так і її аспектів зокрема, а також складових. Деінде вони можуть пересікатися, причому необов'язково напряду, однак різниця може бути відзначена і в даному випадку. Тим не менш, в будь-якому випадку, психологічна стійкість є вкрай важливою для кожної людини, особливо враховуючи вкрай багатоаспектний вплив на різні сфери життя особистості, і проблеми з нею або її відсутність може спричинити дуже серйозні наслідки.

Війна вкрай відчутно впливає на всіх українців в цілому і на кожного українця як індивіда зокрема. Це стосується і психологічної стійкості в тому числі. Причому, в даному випадку індивідуальність може мати певний вплив, але є ймовірність, що прояв даної індивідуальності не обов'язково буде настільки помітним, як це могло б бути в іншому випадку. Більше того – дана індивідуальність нівелюється тим фактом, що вплив війни так чи інакше проявляється, відрізняється лише те, наскільки, і як людина реагує та переживає те, що відбувається з нею на даний момент в подібних стресових умовах.

По факту, практично чи не кожна людина в Україні перебуває у постійному стані стресу, в очікуванні чогось, що є неминучим. Однак, резильєнтність (тобто психологічну стійкість) можна і формувати, і вказано, що на це формування впливають насамперед такі фактори, як об'єктивна оцінка власних здібностей, комунікативна сфера особистості, наявності життєвих цінностей, реалістичних планів та надії щодо чогось, вміння відстояти свої позиції та вміння і вміння вирішувати свої проблеми самостійно²⁹. Фактично, інші фактори – робота, навчання, різні особистісні труднощі – у випадку проблем з ними лише посилюють стрес і супутні йому проблеми. Однак за певних умов і за наявності в людини достатньої кількості можливості, вона може посилити

²⁹ Бикова С. В., Коновалова, О. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 2023. С. 13-17

свою психологічну стійкість і покращити власну ситуацію в плані психіки в нинішніх умовах.

Найважче наразі військовим – їхня психіка практично щосекундно піддається таким навантаженням, що внутрішні резерви вкрай швидко виснажується, а рівень психологічної стійкості – зменшується. Навіть за умови, що якісь впливи не зможуть спричинити негативний вплив (що трапляється нерідко), з цим виникають величезні складнощі. Вказано, що психологічна стійкість військовослужбовців формується і підтримується під час всебічної, і, що головне, професійної підготовки, яка включає такі аспекти, як формування та розвиток, а також вдосконалення різних структурних компонентів – а саме емоційного, волевого і інтелектуального³⁰. Однак насправді все не так просто, як може здатися – і ось тут якраз і проявляється та ж таки індивідуальність. В даному випадку, її прояв лежить у тому, що у кожної людини є свої резерви і особливості психіки, і навіть якщо їх «тренувати», посилюючи сильні і необхідні сторони, вони все рівно не будуть однаковими з іншими, так само як і військові теж відрізняються одне від одного, наприклад, тим же складом характеру, поглядами на життя, емоційною стійкістю, проблемами і так далі. І це теж треба враховувати, як при оцінці рівня психологічної стійкості, так і при наданні психологічної допомоги у даній психологічній сфері.

Якщо брати, наприклад, студентську категорію, то в даному випадку можна взяти таку пов'язану з психологічною стійкістю складову нашого психічного здоров'я, як стресостійкість. Вона фактично може як мінімум частково і в цілому доволі виражено продемонструвати, настільки у студентів виражена стійкість психологічного характеру. Повертаючись власне до стресостійкості, вказано, що у студентів йде поділ на своєрідні групи –

³⁰ Клочков В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*, 67(3), 2022. С. 71–79

стресостійкі (легка адаптація), стресотренуючі (адаптація поступова) і стресогальмуючі (адаптація, відповідно, важка)³¹.

Переходячи до паралелі з психологічною стійкістю, українці в цілому і студенти зокрема також вирізняються різним рівнем психологічної стійкості. Однак, це залежить в даному випадку від просто гігантської кількості факторів – окрім індивідуальності, відзначається таке, як втрати когось з членів сім'ї, місце проживання, іноді навіть тип населеного пункту, стиль життя, емоційно-інформаційна відгородженість і так далі. За нашими спостереженнями, іноді достатньо найменш помітного нюансу (наприклад, наскільки людина слідкує за подіями і який в неї темперамент і погляди на життя), щоб психологічна стійкість набрала кардинальну відмінність. Варто згадати й те, що наслідки деяких подій (ракетні удари, обстріли, чиясь смерть на очах тощо) вкрай потужно б'ють по психологічній стійкості, свого роду «виводячи з ладу» індивіда, навіть з врахуванням індивідуальних особливостей останнього.

Війна має потужний вплив на психічне здоров'я, особливо тривала. Враховуючи, що фактично вона триває з 2014, багато «ударів» було завдано ще з тієї пори, і психічне здоров'я багатьох, в тому числі й в контексті психологічної стійкості, отримує серйозне випробування і проблеми. Так, вказано, що за даними одного з досліджень, велика частка (виходячи з вибірки – чверть) українців має низький рівень особистісної витривалості, а це, в свою чергу, супроводжується такими проблемами, як емоційним дискомфортом, відсутністю внутрішнього локусу контролю. Як наслідок, з'являється більш виражена сприйнятливність до стресів та хвороб³².

³¹ Потапюк, Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2. 2023. С. 34-38

³² Danyliuk Ivan, Schabus Manuel, Predko Viktoriia, Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*, 14. 2023.

URL:<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1282326/full>
(дата звернення 26.02.2024)

Психологічна стійкість багатьох людей подекуди просто «не встигає» адаптувати організм і психіку, відповідно, людина не може повноцінно вибудувати нормальне життя в складних умовах, успішність діяльності і протистояння негативним зовнішнім впливам теж послаблюється, відповідно, виникають проблеми різностороннього і масштабного характеру. Деякі українці можуть це подолати, в деякого з цим проблеми. Іноді доводиться діяти «понад міру», що теж додає проблематичності в даному випадку. Ситуація погіршується через продовження війни і спроби окупантів завдати нам якнайбільше шкоди обстрілами, вбивствами, дезінформацією тощо.

Підводячи підсумки, було встановлено, що існує дуже велика кількість варіацій того, що собою являє психологічна стійкість, і, незважаючи на наявність тих чи інших подібностей, мали місце й відмінності щодо цього, причому подекуди у визначеннях вони проявлялися в цілому явно. Однак, незважаючи на всі ці розбіжності, так чи інакше, психологічна стійкість знаходиться на дуже високому місці в списку важливих для людини психологічних особливостей особистості.

Психологічна стійкість українців в умовах війни майже безперервно, тільки в різній мірі (в залежності від багатьох факторів і сили прояву в тому числі) піддається серйозним навантаженням, через різні, але стабільні причини. Під удар потрапляють всі, починаючи з немовлят і закінчуючи літніми людьми, студенти, учні, військові – кожен і кожна людина в Україні, і нерідко поза її межами також.

Заперечувати чи переоцінювати дані проблеми не буде правильним рішенням в будь-якому випадку, і водночас недооцінювати теж не буде правильним рішенням. Досвід українців не є повністю унікальним, однак все ж унікальність є – за рахунок «сучасності» ця ситуація не має повноцінних аналогів (окрім Ізраїлю, який фактично стабільно в стані війни і там навантаження на психіку теж більш ніж відчутне). На нашу думку, наш досвід необхідно використати для розробки і зацілювання якомога ефективніших методів

відновлення і реабілітації, як беручи власне своє, так і поєднуючи вже з наявними методами.

Водночас, варто додати до вже сказаного і той факт, що з подібними впливами, незважаючи на в цілому доволі різноманітний рівень стійкості і можливості до подолання проблем подібного характеру, складно боротися через складність в контексті адаптації, так як організм банально не встигає провести процес останньої, що створює додаткові проблеми і ставить перед особистістю нові виклики. Не варто забувати і про те, що дуже велика (через індивідуальність) варіативність рівня психологічної стійкості потенційно може дещо ускладнити ситуацію в контексті корекції, однак, провести її в будь-якому випадку є можливо, і, що важливіше, необхідно.

Дергач Маргарита

доктор педагогічних наук, професор

Хортицька національна академія

Гордієнко Наталія

доктор соціологічних наук, професор

Хортицька національна академія

Турубарова Анастасія

кандидат психологічних наук, доцент

Хортицька національна академія

Смоляк Володимир

кандидат педагогічних наук, доцент

педагогічний фаховий коледж

Хортицької національної академії

Моренко Ольга

кандидат педагогічних наук, доцент

Хортицька національна академія

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДО КРИМІНАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВИХ РФ

Розв'язана рф війна проти України, що продовжується досьогодні, докорінно змінює ставлення українців до мешканців країни-агресорки. У засобах масової інформації, месенджерах і соціальних мережах щодня демонструють як російські військові руйнують українські міста і села, грабують домівки, вбивають мирних громадян, катують і гвалтують чоловіків, жінок і дітей. Все це формує в аудиторії ставлення до агресора – військового рф, та його кримінальної поведінки. Змістові особливості цього ставлення, вікова специфіка, зв'язок із базовими психологічними утвореннями вельми *актуальні* та потребують ретельного дослідження.

Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей ставлення до репрезентованою у медіа кримінальної поведінки військових рф. Досягнення мети забезпечується виконанням наступних *завдань*, які полягали у дослідженні феноменологічних та структурних особливостей ставлення до кримінальної поведінки військових рф, міри інтенсивності та міри варіативності його прояву.

Методи дослідження: опитування (авторський опитувальник «Моє ставлення до кримінальної поведінки військових рф»), статистичний аналіз даних (описовий, порівняльний, кореляційний та факторний аналізи за допомогою пакету SPSS-26).

Вибірка дослідження склала 260 осіб, чоловічої та жіночої статі у віці від 18 до 60+ років, мешканців м. Запоріжжя. Дослідження проводилося протягом 2023 року.

Дані щодо ставлення респондентів до кримінальної поведінки військових рф отримано за допомогою створеного нами у техніці семантичного диференціалу шкального опитувальника, що містить 12 біполярних шкал. Досліджувані визначалися зі своїм ставленням до *репрезентованої у медіа* поведінки військових рф («руйнують», «грабують», «вбивають», «гвалтують») оцінюючи своє ставлення до кримінальної поведінки за допомогою 7-бальних шкал (наприклад, «радість – гнів»). Лівий полюс шкали передбачав різного ступеня інтенсивності позитивні оцінки (1-3), правий – негативні оцінки (5-7), середина шкали (4) важила за умовну невизначеність. Опитано 260 респондентів, результати частотного аналізу оцінок за всіма шкалами опитувальника представлено в табл. 1а і табл.1б.

Таблиця 1а

Розподіл (у %) оцінок респондентів за опитувальником
«Моє ставлення до кримінальної поведінки військових рф», n=260

Шкали	Оцінки (у %)						
	1	2	3	4	5	6	7
люб'язність – грубість	0,8	0,8	0,8	6,2	6,9	9,2	75,4
примирення – помста	3,5	1,2	1,2	8,1	11,5	10,0	64,6

підтримка – засудження	1,2	0,4	0,4	3,1	4,2	5,8	85,0
виправдання – покарання	1,2	0,4	0,8	2,3	2,7	6,5	86,2
сердечність – безсердечність	1,9	0,8	0,4	11,5	7,7	10,4	67,3
правдивість – лицемірство	19,2	2,7	3,5	13,1	10,0	9,6	41,9
людяність – лють	3,8	1,5	1,9	10,4	6,9	10,8	64,6
братерство – ворожість	1,2	0,8	1,2	5,0	6,2	6,5	79,2
доброзичливість – злобність	0,8	0,8	1,9	10,8	7,3	9,2	69,2
милосердя – жорстокість	3,5	0	1,9	11,9	13,1	7,3	62,3
радість – гнів	1,5	0,8	0	6,5	6,2	6,5	78,5
повага – зневага	1,5	0	0,8	4,2	3,5	6,5	83,5

Як бачимо із наведених у згаданих таблицях даних, оцінки опитуваними репрезентованої у медіа кримінальної поведінки військових рф виразно зсунуті у бік негативного полюсу оцінювання (5-7 балів).

Тенденція до переважання негативних оцінок характерна для усіх шкал, у тому числі для шкали «правдивість – лицемірство», щодо якої вона менш виразна. Найчастіше *негативно* оцінюють кримінальну поведінку військових рф за шкалами «виправдання – покарання» (95,4 % респондентів), «підтримка – засудження» (95 %), «повага – зневага» (93,5 %), «братерство – ворожість» (91,9 %), «люб'язність – грубість» (91,5 %), «радість – гнів» (91,2 %). Найменш часто опитувані *негативно* оцінюють поведінку військових рф за шкалами «правдивість – лицемірство» (61,5 % респондентів), «людяність – лють» (82,3 %), «милосердя – жорстокість» (82,7 %), «сердечність – безсердечність» (85,4 %). Можемо припустити, що менш екстремальні негативні оцінки (і відповідні емоційні реакції), як то лицемірство, лють, жорстокість, безсердечність викликані внутрішньою необхідністю підтримувати «людяний образ» самих себе, не уподібнюватись агресорові.

Таблиця 16

Розподіл (у %) оцінок респондентів за опитувальником
«Моє ставлення до кримінальної поведінки військових рф», n=260

Шкали	Оцінки (у %)		
	1-3 (сума)	4	5-7 (сума)
люб'язність – грубість	2,40	6,20	91,50

примирення – помста	5,90	8,10	86,10
підтримка – засудження	2,00	3,10	95,00
виправдання – покарання	2,40	2,30	95,40
сердечність –	3,10	11,50	85,40
правдивість – лицемірство	25,40	13,10	61,50
людяність – лють	7,20	10,40	82,30
братерство – ворожість	3,20	5,00	91,90
доброзичливість – злобність	3,50	10,80	85,70
милосердя – жорстокість	5,40	11,90	82,70
радість – гнів	2,30	6,50	91,20
повага – зневага	2,30	4,20	93,50

Від 2 % до 7 % респондентів відреагували на поведінку військових рф позитивними (1-3 бали) оцінками, за виключенням шкали «правдивість – лицемірство» – 25,4 %. Найчастіше *позитивно* оцінюють кримінальну поведінку військових рф за шкалами «людяність – лють» (7,2 % респондентів), «примирення – помста» (5,9%), «милосердя – жорстокість» (5,4 %), «доброзичливість – злобність» (3,5 %). Найменш часто опитувані *позитивно* оцінюють поведінку військових рф за шкалами «підтримка – засудження» (2 % респондентів), «радість – гнів» (2,3 %), «повага – зневага» (2,3 %), «виправдання – покарання» (2,4 %). Зауважимо, що дані про позитивні оцінки (кількість респондентів, у %) менш надійні, позаяк знаходяться в межах похибки вибірки, що для $n = 260$ становить ± 9 %.

Від 2,3 % до 13,1 % респондентів не визначилися стосовно кримінальної поведінки військових рф (оцінка 4 бали). Найчастіше так, умовно *нейтрально*, оцінюють поведінку військових рф за шкалами «правдивість – лицемірство» (13,1 % респондентів), «сердечність – безсердечність» (11,5 %), «милосердя – жорстокість» (11,9 %), «доброзичливість – злобність» (10,8 %). Найменш часто опитувані *нейтрально* оцінюють поведінку військових рф за шкалами «підтримка – засудження» (3,1 % респондентів), «радість – гнів» (2,3 %), «повага – зневага» (4,2 %), «виправдання – покарання» (2,3 %). Ще раз зазначимо, що дані про нейтральні оцінки менші за 9 % знаходяться в межах похибки вибірки.

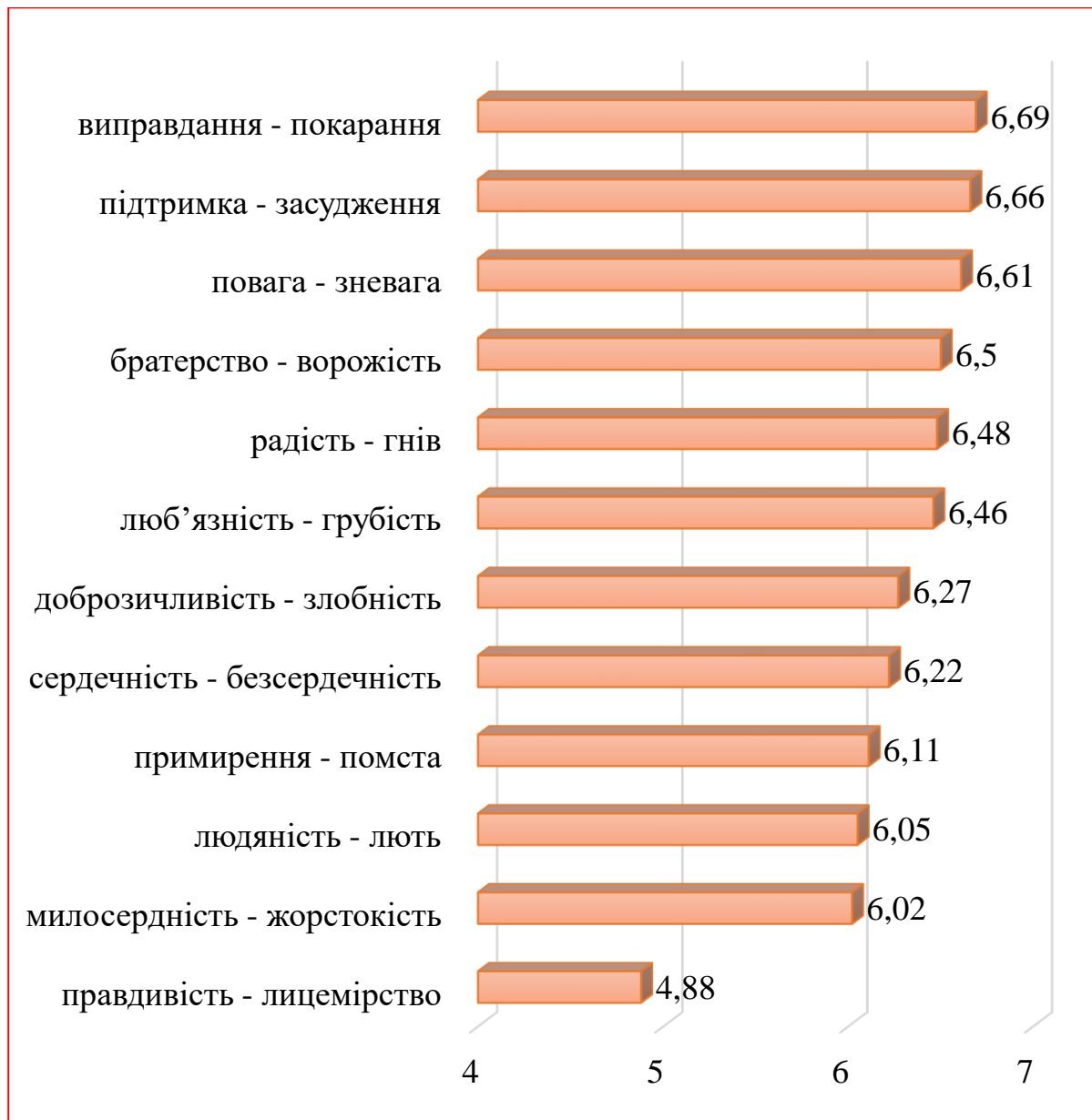
Результати аналізу варіативності оцінок (міра – стандартне відхилення) за шкалами методики «Мое ставлення до кримінальної поведінки військових РФ» представлено на мал. 1.



Мал.1 Варіативність оцінок (стандартне відхилення) за шкалами методики «Мое ставлення до кримінальної поведінки військових РФ», n=260

Перехід від номінальних до порядкових шкал вимірювання демонструє практично тотожні результати: респонденти найбільш розходяться в своїх оцінках за шкалами: «правдивість – лицемірство», «людяність – лють», «милосердя – жорстокість», «примирення – помста», найбільш однотайні в оцінках за шкалами «виправдання – покарання», «підтримка – засудження», «повага – зневага», «люб'язність – грубість».

На мал. 2 представлено результати аналізу шкал за центральною тенденцією (середнім арифметичним, М).



Мал. 2. Середньоарифметичні оцінки за шкалами методики «Моє ставлення до кримінальної поведінки військових РФ», n=260

Знов таки, ми бачимо, що всі найвищі оцінки сильно зсунуті до негативного полюсу шкал. Найбільш екстремальні оцінки кримінальної поведінки військових РФ опитувані дають за шкалами «виправдання – покарання» (М=6,69), «підтримка – засудження» (М=6,66), «повага – зневага»

(M=6,61), «братерство – ворожість» (M=6,5), «люб’язність – грубість» (M=6,46), «радість – гнів» (M=6,48), а найменш екстремальні за шкалами «правдивість – лицемірство» (M=4,88), «людяність – лють» (M=6,05), «милосердя – жорстокість» (M=6,02), «примирення – помста» (M=6,11) «сердечність – безсердечність» (M=6,22).

За такої гомогенності результатів цілком передбачуваною є їх незалежність від віку респондентів (див. табл. 2). За виключенням шкали «підтримка – засудження» жодних статистично значущих відмінностей в оцінках за віком не встановлено.

Таблиця 2

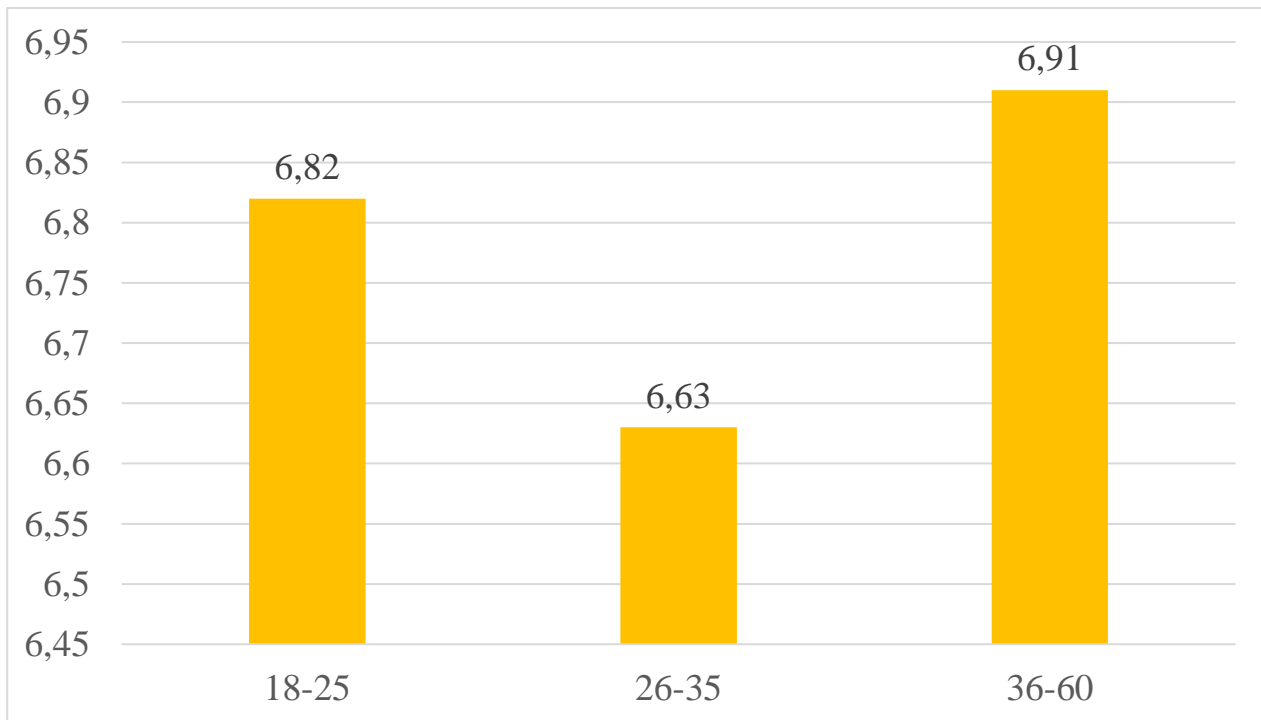
Оцінки (групова медіана, Me) за шкалами опитувальника
«Моє ставлення до кримінальної поведінки військових РФ» та
вік респондентів, n=260

Шкали	Оцінки (Me)			Статистика Крускала-Уоллеса	
	18-25 років	26-35 років	36-60 років	H	Асимп. знач. р
люб’язність – грубість	6,72	6,57	6,75	1,467	0,480
примирення – помста	6,54	6,26	6,56	2,054	0,358
підтримка – засудження	6,82	6,63	6,91	7,011	0,030
виправдання – покарання	6,82	6,63	6,91	2,197	0,333
сердечність – безсердечність	6,58	6,55	6,64	0,597	0,742
правдивість – лицемірство	5,95	4,85	5,00	2,546	0,280
людяність – лють	6,53	6,35	6,62	1,768	0,413
братерство – ворожість	6,75	6,65	6,79	1,208	0,546
доброзичливість – злобність	6,63	6,47	6,63	0,688	0,709
милосердя – жорстокість	6,46	5,70	6,55	1,779	0,411
радість – гнів	6,71	6,70	6,81	1,529	0,466
повага – зневага	6,80	6,70	6,75	2,212	0,331

Оскільки H-критерій є непараметричним аналогом дисперсійного аналізу, то можемо стверджувати, що вік респондентів загалом *не впливає* на оцінки

поведінки військових рф за використаними шкалами (виключення – шкала «підтримка – засудження»).

Опитувані у віці 26-35 років (див. мал. 3), порівняно із 18-25-річними та 36-60-річними, дають відносно нижчі оцінки кримінальної поведінки військових РФ за шкалою «підтримка – засудження» (критерій Крускала-Уолеса, $H=7,001$, $p \leq 0,05$).



Мал. 3. Оцінки (групова медіана) за шкалою «підтримка – засудження» методики «Моє ставлення до кримінальної поведінки військових рф» та вік респондентів, $n=260$

Для емпіричної типологізації шкал опитувальника *проведено експлораторний факторний аналіз*, що скоротив кількість шкал із 12 явних та поверхових до 3 неявних та глибинних (табл. 3.).

Матриця обернених компонент
(за результатами факторного аналізу шкал)

Шкали (змінні)	Компоненти (фактори)		
	1	2	3
доброзичливість – злобність	0,829	0,391	0,215
сердечність – безсердечність	0,822	0,352	0,224
примирення – помста	0,805	0,323	0,227
людяність – лють	0,791	0,409	0,274
люб'язність – грубість	0,787	0,437	0,026
милосердя – жорстокість	0,742	0,399	0,348
виправдання – покарання	0,314	0,874	0,095
підтримка – засудження	0,304	0,846	0,081
повага – зневага	0,390	0,789	0,165
радість – гнів	0,469	0,764	0,153
братерство – ворожість	0,600	0,680	0,127
правдивість – лицемірство	0,295	0,123	0,933

Примітка: Метод виділення факторів – аналіз головних компонент, метод обернення – варімакс с нормалізацією Кайзера.

Латентні/глибинні фактори – це конструкти, які охоплюють зв'язок змінних (у нашому випадку – шкал оцінювання) між собою. Факторний аналіз дозволив коректно виділити 3 латентні фактори, що пояснюють загалом 84,8 % дисперсії змінних (міра адекватності Кайзера-Мейера-Олкіна – 0,859).

До першого фактору, що пояснює 70,4 % дисперсії змінних, інтерпретованому нами як «Експлозивний (вибуховий) емоційний відгук на кримінальну поведінку військових рф» увійшли 6 шкал: «доброзичливість – злобність» (із факторною вагою 0,829), «сердечність – безсердечність» (0,822), «примирення – помста» (0,805), «людяність – лють» (0,791), «люб'язність – грубість» (0,787), «милосердя – жорстокість» (0,742).

Другим фактором, що пояснює 9,2 % дисперсії змінних та який отримав назву «Моральна оцінка кримінальної поведінки військових рф», охоплюються 5 шкал: «виправдання – покарання» (факторна вага – 0,874), «підтримка – засудження» (0,846), «повага – зневага» (0,789), «радість – гнів» (0,764), «братерство – ворожість» (0,680).

До третього фактору, відповідального за 5,2 % дисперсії змінних та названого «Оцінка комунікативної перспективи щодо військових рф», увійшла шкала – «правдивість – лицемірство» (0,933).

Отже, завдяки *проведеному експлораторному факторному аналізу* нам вдалося скоротити кількість шкал із 12 явних та поверхових до 3 неявних та глибинних, що пояснюють загалом 84,8 % дисперсії змінних. До першого фактору «Експлозивний емоційний відгук на кримінальну поведінку військових рф», увійшли 6 шкал: «доброзичливість – злобність», «сердечність – безсердечність», «примирення – помста», «людяність – лють», «люб'язність – грубість», «милосердя – жорстокість». До другого фактору «Моральна оцінка кримінальної поведінки військових рф», – 5 шкал: «виправдання – покарання», «підтримка – засудження», «повага – зневага», «радість – гнів», «братерство – ворожість». До третього фактору «Оцінка комунікативної перспективи щодо військових рф», увійшла шкала – «правдивість – лицемірство».

ВИСНОВКИ

1. Випробувані визначалися зі своїм ставленням до репрезентованої у медіа кримінальної поведінки військових рф, оцінюючи своє ставлення до поведінки за допомогою створеного нами у техніці семантичного диференціалу опитувальника, що містить 12 біполярних шкал. Встановлено, що оцінки опитуваними репрезентованої у медіа поведінки військових рф виразно зсунуті у бік негативного полюсу оцінювання.

Найчастіше негативно оцінюють кримінальну поведінку військових рф за шкалами «виправдання – покарання», «підтримка – засудження», «повага – зневага», «братерство – ворожість», «люб'язність – грубість», «радість – гнів».

Абсолютна більшість респондентів солідарна в тому, що військові рф заслуговують на покарання, засудження, зневагу, ворожість, грубість і гнів.

Зовсім невелика кількість респондентів (від 2 % до 7 %) відреагували на поведінку військових рф позитивними оцінками, а кожен четвертий досліджуваний вважає, що військові Р заслуговують на правдивий, а не лицемірний зворотній зв'язок про свої вчинки. Найчастіше досліджувані припускають, що військові рф заслуговують на «людяність», «примирення», «милосердя», «доброзичливість». Чи пов'язане таке «гуманне» ставлення до агресора із проросійським переконаннями респондентів, чи з абстрактно-християнськими («Любіть ворогів своїх, благословляйте тих, хто вас проклинає, творіть добро тим, хто ненавидить вас, і моліться за тих, хто вас переслідує», Матвія 5:44), чи із чимось іншим – достеменно не відомо, це предмет подальших досліджень.

2. Перехід від номінальних до порядкових шкал вимірювання продемонстрував практично тотожні результати: всі найвищі оцінки сильно зсунуті до негативного полюсу шкал. Екстремальні оцінки кримінальної поведінки військових рф опитувані дають за шкалами «виправдання – покарання», «підтримка – засудження», «повага – зневага», «братерство – ворожість», «люб'язність – грубість», «радість – гнів». Респонденти найбільш однакові в оцінках за шкалами «виправдання – покарання», «підтримка – засудження», «повага – зневага», «люб'язність – грубість», а найсильніше розходяться в своїх оцінках за шкалами: «правдивість – лицемірство», «людяність – лють», «милосердя – жорстокість», «примирення – помста».

Вік респондентів загалом не впливає на оцінки поведінки військових рф за використаними шкалами, за виключенням шкали «підтримка – засудження». Опитувані у віці 26-35 років, порівняно із 18-25-річними та 36-60-річними, дають відносно нижчі оцінки за цією шкалою.

3. За допомогою експлораторного факторного аналізу вдалося скоротити кількість шкал із 12 явних та поверхових до 3 неявних та глибинних, що пояснюють загалом 84,8 % дисперсії змінних. До першого фактору

«Експлозивний (вибуховий) емоційний відгук на кримінальну поведінку військових рф», увійшли 6 шкал: «доброзичливість – злобність», «сердечність – безсердечність», «примирення – помста», «людяність – лють», «люб’язність – грубість», «милосердя – жорстокість». До другого фактору «Моральна оцінка кримінальної поведінки військових рф» – 5 шкал: «виправдання – покарання», «підтримка – засудження», «повага – зневага», «радість – гнів», «братерство – ворожість». До третього фактору «Оцінка комунікативної перспективи щодо військових рф», увійшла шкала – «правдивість – лицемірство».

Біленко Анастасія Вікторівна

здобувачка вищої освіти з практичної психології

Поліський національний університет

Кулаковський Тарас Юрійович

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Поліський національний університет

Можаровська Тетяна Вікторівна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Поліський національний університет

НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ

Кожен з нас чув такі сталі вислови, як «подих перехопило», «клубок до горла підкотив», «серце в'язить», «сидить в печінках» тощо. Відомий фразеологізм «всі хвороби від нервів» виник внаслідок тривалих спостережень лікарів та вчених. Дані вислови вказують на вплив емоцій на організм людини, її органи.

Люди щодня переживають широкий спектр емоцій - особливих психічних процесів, чуттєвих реакцій, які відображають значущість для особистості, виражають оцінку внутрішніх та зовнішніх життєвих ситуацій. Емоції є особливим класом психічних станів, специфічним переживанням людиною свого ставлення до певного об'єкта чи події¹.

¹ Щербакова І.М., Харченко Т. Г. Психологія: теорія і практика. Навч. посібник □ для студентів вищ. навч. закл. □. Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 364 с

Сьогодні, під час війни, тотальна більшість наших співгромадян відчують постійне психоемоційне навантаження та стреси. Рівень тривожності в суспільстві щоденно зростає у зв'язку з невизначеністю майбутнього.

Наші співгромадяни, здебільшого, регулярно переживають негативні емоції, такі як тривога, сум, страх, жах, розчарування, невдоволення, обурення, горе, переляк, розпач, образа, гнів, жалість, презирство, ворожість, ненависть, заздрість, нудьга тощо.

Емоції впливають на весь організм, об'єднують в єдине ціле всі його функції. Вони є абсолютним сигналом корисної чи шкідливої дії на організм у відповідь на його реакції. З точки зору фізіології, надмірне нервове збудження призводить до виникнення нефункціональної та неорганізованої нервової імпульсації, яка проявляється в вигляді безпідставної тривоги і симптомів порушення сну².

Вплив емоцій на фізіологічний стан людини досліджуються здавна філософами, біологами, медиками, психологами, науковцями. Ще лікарі Стародавньої Індії вважали, що будь-якій хворобі передують негативна емоція. Клавдій Гален, римський лікар, доводив взаємозв'язок між відчуттями та збереженістю мозку і нервів (Вітенко І. С., Дутка Л. М., Зименковська Л. Я.).

З. Фрейд ще в ХІХ ст. писав, що у випадку неврозу сильне емоційне збудження викликає соматичні порушення.

Ф. М. Александер, один з основоположників тілесно-орієнтованої психотерапії, в середині ХХ ст. переконливо довів, що затяжні негативні емоції, які повторюються стереотипно, не обмежуються лише психологічними виявами – вони призводять до розвитку специфічних тілесних розладів. Ці розлади виявляються в тих системах організму, з якими «споріднені» дані емоції. Наприклад, почуття гніву викликає формування серцево-судинних захворювань, почуття залежності – захворювання травної системи.

² Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія. За заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2010. 228 с

Луїза Хей, відома американська дослідниця, розробила таблицю захворювань та психологічних проблем, які викликали ці захворювання.»³.

За словником Мерріама Вебстера здоров'я - це «стан здорового тіла, душі чи духу, свобода від хвороб та болі»⁴.

Психосоматичні розлади визначають як «недуги тіла, причину яких потрібно шукати в душі людини (її сприйнятті світу та ставленні до подій, до себе та інших)»⁵.

Психофізіологи стверджують: емоції енергетично мобілізують організм. Радість, наприклад, посилює іннервації в м'язах, що супроводжуються розширенням дрібних артерій, посиленням припливу до шкіри крові та прискоренням кровообігу, внаслідок чого шкіра робиться теплішою, полегшується насичення тканин організму необхідними речовинами тощо. Сум, навпаки, має паралізуючий вплив на м'язи: уповільнює та послаблює рухи, призводить до стискання судин, ознобу, нестачі повітря, тяжкості у грудях⁶.

Такі дослідники як Волошко Н. І., Седих К. В., Перетятко Л. Г. та інші вважають, що одним з основних факторів у формуванні і розвитку психосоматичних розладів є негативні емоції (Волошко, 2015, Седих, 2017, Перетятко, 2017). Згідно висновків Седих К. В., емоції впливають на імунну систему, гормональний баланс та периферичну фізіологічну активність (частоту серцебиття, артеріальний тиск)⁷.

³ Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с

⁴ Merriam-Webster's online dictionary (11th ed.) URL: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/health>

⁵ Гура О.С. Теоретичні основи вивчення психосоматичних захворювань, спричинених розладами психосексуальної сфери особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. №20. С. 34-42. URL: https://www.researchgate.net/publication/307872747_TEORETICNI_OSNOVI_VIVCENNA_PSIHOSOMATICNIH_ZAHVORUVAN_SPRICINENIH_ROZLADAMI_PSIHOSEKSUALNOI_SFERI_OSOBISTOSTI (дата звернення: 20.05.2024)

⁶ Психологія емоцій. Регуляція емоцій: практикум з дисципліни "Психологія" / укладачі: З. А. Сивогракова, Н. В. Алексеєнко; кафедра філософії та соціології. Харків: УкрДУЗТ, 2017. 42 с. URL: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3123> (дата звернення 21.05.2024)

⁷ Букатару Ю., Рева М., Березяк К. Формування та класифікація психосоматичних розладів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. №1 (11). URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/211/203> (дата звернення: 20.05.2024)

На думку Михайлова Б. В., одним з факторів виникнення психосоматичних розладів є стан емоційної сфери хворого та його зміна в процесі захворювання⁸.

Коли негативні емоції виникають внаслідок незадоволення потреб людини, перенапружуються її мозкові структури емоційної сфери та утворюють емоційну напругу, яка порушує компенсаторні механізми вищої нервової діяльності. Отже, особливості емоційної сфери особистості суттєво впливають на процеси захворювання та одужання. Прояв негативних емоцій, що виникають після сильної напруги, призводить до стресу, який, в свою чергу, впливає на розвиток психосоматичних захворювань. Серед них виокремлюють серцевий напад, серцеву астеною, ішемічну хворобу серця, бронхіальну астму, виразкову хворобу шлунку, хвороби печінки та жовчовивідних шляхів, вегето-судинну дистонію, синдром подразненого кишківника, імунні захворювання людини тощо. Вплив емоцій здатен у стресових ситуаціях не тільки паралізувати психічну діяльність, а повністю зупинити діяльність організму, тобто спричинити смерть. Психосоматичні розлади характеризуються фізіологічними патологічними симптомами, що не виявляють будь-яких органічних проявів та схожі з соматичними порушеннями, які можна віднести до хвороби відомої в медичній практиці. Вони проявляються соматизацією, є хронічними синдромами, що складаються із безлічі соматичних симптомів, що пов'язані з тяжкими переживаннями⁹.

М. Аствацатуров вважав, що страх найчастіше вражає серце, гнів і лють - печінку, апатія і пригнічений стан - шлунок, а під час хвилювання зростає ймовірність блювоти. Хворих на виразку шлунка об'єднують такі риси, як

⁸ Merriam-Webster's online dictionary (11th ed.) URL: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/health>

⁹ Гбур З.В., Кошова С.П. Особливості впливу негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. Журнал «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»). 2021. № 1(1). С. 130-140

роздратованість, тривожність, загострене почуття відповідальності, підвищена прискіпливість та бажання зробити набагато більше, ніж вони реально можуть¹⁰.

Розглянемо зв'язок переживання негативних емоцій з проявом психосоматичних розладів на основі наявних досліджень.

Наприклад, алергію вважають хворобою людей, які не вміють говорити “ні” та занадто відповідальних, які роблять, що потрібно, але не те, чого вони хочуть або що вважають правильним. До “групи ризику” також потрапляють люди, які забороняють собі проявляти негативні емоції, стараються не злитись, не висловлювати незадоволення або агресивно відстоювати власну точку зору, бо прагнуть догодити кожному. У дітей алергія є проявом бунту організму проти батьківських заборон та нав'язування їхніх цінностей¹¹.

Внаслідок неусвідомленого страху може виникати частий головний біль. Помічено, що соматичні захворювання часто спричиняють страхи спілкування з родичами, друзями, колегами на роботі. Страх і невпевненість в собі, в майбутньому також викликають постійне напруження і тривогу, що негативно впливає на соматичне здоров'я¹².

Як ми визначили, негативні емоції впливають на весь організм людини, а отже є чинником, який може спричинити розвиток психосоматичних розладів.

¹⁰ Гбур З.В., Кошова С.П. Особливості впливу негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. Журнал «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»). 2021. № 1(1). С. 130-140

¹¹ Гбур З.В., Кошова С.П. Особливості впливу негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. Журнал «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»). 2021. № 1(1). С. 130-140

¹² Гбур З.В., Кошова С.П. Особливості впливу негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. Журнал «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»). 2021. № 1(1). С. 130-140

Казмірчук Світлана

здобувач вищої освіти

Поліський національний університет

ЕМПАТІЯ ВЧИТЕЛІВ ЯК УМОВА РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ ШКОЛЯРІВ

В умовах сучасного світу, де зростає рівень стресу та тривожності, питання розвитку впевненості у собі у школярів стає все більш актуальним. Упевненість у собі – це важлива особистісна риса, яка впливає на успішність навчання, самореалізацію та загальне благополуччя дитини.

Емпатія вчителя – це здатність розуміти та співпереживати емоціям та почуттям своїх учнів¹. Сучасний вчитель сприймає тонкощі світосприйняття учня, може поставити себе на його місце, розуміє його переживання, думки та почуття. Це дозволяє зблизитись у спілкуванні, максимально сприяє розкриттю потенційних можливостей учня.

Емпатія є важливою умовою для створення сприятливого середовища в класі, де вчитель і учень разом взаємодіють і мотивують один одного до продуктивної співпраці. Дослідження показують, що емпатія вчителів має значний вплив на розвиток впевненості у собі у школярів.

У сучасному освітньому середовищі важливо розглядати не лише педагогічні методи та прийоми, але й враховувати психологічні аспекти взаємодії між вчителем і учнем. Коли дітям імпонує викладач, то й предмет, який він викладає – теж. Емпатія, як здатність розуміти та співпереживати емоційним станам інших людей, є важливою складовою ефективною педагогічної діяльності.

Вибір психологами емпатії як предмету дослідження останніх десятиріч свідчить про важливість її місця в системі цінностей, структурі моральної

¹ Василюшина Т.В. Емпатійні здібності вчителів. Психологічний аспект // Практична психологія і соціальна робота. – 1999. № 4. С. 37-39

свідомості й особистості. (В.В.Бойко, Т.В.Василишина, Л.П.Журавльова, І.М.Коган, В.І.Кротенко, К.В.Лось, О.А.Орищенко, О.П.Саннікова, Т.І.Федотюк, І.М.Юсупов)

Дослідження емпатії вчителів та її впливу на впевненість у собі учнів має теоретичне та практичне значення.

Теоретичне значення полягає у поглибленні розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі взаємозв'язку емпатії та впевненості у собі.

Практичне значення робить можливим використання отриманих знань для розробки та впровадження ефективних педагогічних технологій, спрямованих на розвиток емпатії вчителів та підвищення рівня впевненості у собі учнів.

Результати дослідження можуть бути використані вчителями, психологами та іншими педагогічними працівниками для розвитку власної емпатії та впевненості у собі школярів як гарантії їх майбутнього успіху.

Ця робота присвячена вивченню взаємозв'язку між емпатією вчителя та розвитком впевненості у собі школярів.

Дослідження спрямоване на виявлення позитивного впливу емпатії на навчальний процес та психологічний комфорт учнів.

Впевненість – це стійка позитивна оцінка людиною власних здібностей, можливостей, особистих якостей, а також віра в те, що вона може успішно впоратися з поставленими завданнями та життєвими труднощами².

Впевненість у собі виступає важливою складовою особистості, що впливає на її самооцінку, рівень домагань, прийняття рішень, поведінку та успішність у різних сферах життя.

Методи дослідження впевненості в собі:

- опитування: використовуються анкети, тести, шкали для оцінки рівня впевненості в собі.
- експерименти: досліджується вплив різних факторів на впевненість в собі.
- спостереження: вивчаються поведінкові прояви впевненості в собі.

² Виговська Л.П. Емпатійність як механізм реалізації суб'єкт-суб'єктної педагогічної парадигми // Психологія: Зб. наук. пр. – К.: НПУ, 1999. – Вип. 4 (7). – С. 61-67

- інтерв'ю: досліджуються особистісні особливості та думки людей про впевненість в собі.

Психологічні дослідження впевненості в собі зосереджені на таких аспектах (Мал. 1)³:

- *структура впевненості в собі*: виділяють когнітивний (віра у власні можливості), емоційний (відчуття самоствердження) та поведінковий (активна життєва позиція) компоненти.

- *формування впевненості в собі*: вивчаються фактори, що впливають на розвиток впевненості, такі як особистий досвід, стиль виховання, соціальне середовище, самоусвідомлення.

- *прояви впевненості в собі*: досліджуються особливості поведінки, міжособистісних стосунків, самопрезентації людей з різним рівнем впевненості.

- *вплив впевненості в собі на різні аспекти життя*: досліджується зв'язок впевненості з успішністю у навчанні, кар'єрі, особистому житті, психологічним здоров'ям.

³ Глоуман Даніель Емоційний інтелект//Харків, Вид-во Vivat, 2019.-512

АСПЕКТИ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ



Структура впевненості в собі:

- когнітивний компонент;
- емоційний компонент;
- поведінковий компонент



Формування впевненості в собі:

- фактори, що впливають на розвиток впевненості (особистий досвід, стиль виховання, соціальне середовище, самоусвідомлення)



Прояви впевненості в собі:

- досліджуються особливості поведінки, міжособистісних стосунків, самопрезентації людей з різним рівнем впевненості)



Вплив впевненості в собі на різні аспекти життя:

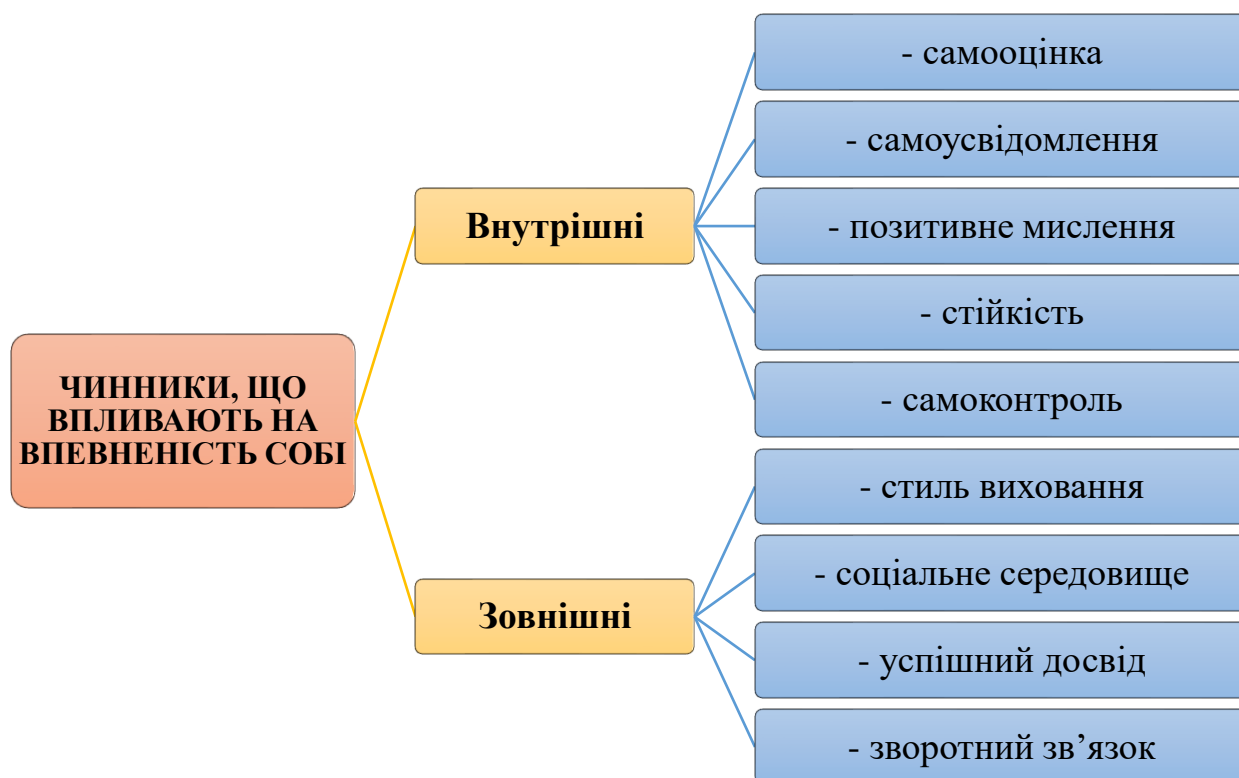
- досліджується зв'язок впевненості з успішністю у навчанні, кар'єрі, особистому житті, психологічним здоров'ям)

Мал.1. Аспекти впевненості в собі

Вивчення впевненості в собі має значне практичне значення для формування впевненості в собі школярів, розвиток їхніх здібностей.

Впевнені у собі люди більш мотивовані до навчання, краще засвоюють знання, досягають більших результатів. Вони впевнені в собі, більш успішні в кар'єрі, їм легше досягти своїх цілей; щасливіші в особистому житті, їм легше налагодити стосунки з іншими; менш схильні до депресій, тривожності та інших психологічних проблем.

На впевненість в собі впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники (Мал. 2)



Мал. 2. Чинники, що впливають на впевненість у собі

Впевненість у собі – це важливий фактор, який впливає на всі сфери життя людини. Розвиваючи впевненість у собі, людина може поліпшити свою самооцінку, досягти більшого успіху в навчанні, кар'єрі та особистому житті.

Розглянувши теоретико-методологічні підходи до дослідження впевненості в собі учнів, переконалися, що дане дослідження є важливим для самооцінки, рівня домагань, прийняття рішень та поведінки в цілому у різних сферах життя майбутнього українця.

Емпатія в системі психічного відображення є специфічною формою відображення суб'єктом об'єктивної реальності, представлені суб'єктом об'єктивним світом Іншого та складною психологічною системою забезпечення Я-Ти-зв'язку при взаємодії людини із світом. Феноменологічною основою емпатії є відображення світу переживань іншої людини і трансформація цих переживань у власні.

Педагогічна емпатія - емоційна особливість педагога, яка відіграє велику роль у відносинах між учасниками освітнього процесу, в сприйнятті ними один одного, у встановленні взаєморозуміння між ними.

Педагогічна емпатія - це розуміння емоційного внутрішнього світу всіх учасників педагогічного процесу, їх моральна підтримка. Емпатійний педагог - це той педагог, який здатний щиро проявити любов до дитини, зрозуміти і прийняти індивідуально-психологічні особливості, і відповідно, увійти в його становище.

Розвиток емпатійних переживань пов'язаний із безоціночним прийняттям дитини педагогом.

Це виражається:

1. У зверненні до дитини тільки на ім'я. Власна назва є потужним стимулом встановлення контакту.
2. У вербалізації почуттів, тобто віддзеркалення в мові.
3. У «приєднанні» до емоцій дитини.
4. В емоційному відображенні його стану, де обов'язковий компонент - «активне слухання».
5. У психологічному «доторканні»: «Ти - хороший»

Робота з педагогами розрахована на актуалізацію емпатійних здібностей: вміння аналізувати, відчувати, що відбувається з учнем, пояснити, спрогнозувати поведінку дитини в конкретній життєвій ситуації. Головною вимогою для вчителя є, незалежно від обставин здатність поставити себе на місце дитини, а потім проаналізувати власну реакцію - почуття, думки, поведінку.

У відносинах учитель-учень налагоджується більш ефективне спілкування, взаєморозуміння і, як результат, успішне освітнє середовище. Завдяки пошукам індивідуальних способів взаємодії, з'являються нові ресурси для подолання непорозумінь, налагодження атмосфери довіри та співпраці.

Завдання вчителя – спрямовувати учня до нових знань, а його свідомість до успішного майбутнього. Навчання і виховання підпорядковане розвитку зусиль обох сторін учасників цього процесу, особистої відповідальності за успіх у житті майбутнього громадянина.

Галига Олена

студентка

Поліський національний університет

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Стаття досліджує вплив війни на психічне здоров'я населення Житомирської області та ефективність різних методів психологічної самопомоги. Основна увага приділяється фізичним вправам, соціальній підтримці, творчості, медитації та професійній психологічній допомозі як ключовим стратегіям зменшення стресу та тривожності.

Війна є важким випробуванням для психіки людини, і здатність до самопомоги в таких умовах стає критично важливою для підтримки психологічного здоров'я та стійкості. Дослідження психологічної самопомоги під час війни допоможе визначити ефективні стратегії, які можуть бути корисними як для цивільного населення, так і для військових.

Звичайно, людина, яка стикається з психічними проблемами, звертається до досвідченого психолога, який допомагає їй впоратися з ними. Однак мільйони українців не мають можливості зробити це або не отримують достатніх консультацій у психолога, щоб повністю подолати симптоми посттравматичного стресу чи депресії. Відповідно, психологічна самопомога під час війни сьогодні дуже актуальна. Вона включає виконання певних вправ і методів, а також дотримання режиму та інших важливих правил, які в поєднанні допомагають стабілізувати психічний стан і знайти рівновагу між емоціями та психікою.

Навіть під час війни люди можуть мати різні думки. Час від часу вони спокійні та розважливі, але час від часу їх накриває паніка, сильний страх або відчай. У такі важкі моменти психологи пропонують фізичні та психологічні

методи. Вони чудово зміщують вашу увагу, дозволяючи вам заспокоїтися та налаштуватися на більш позитивний настрій.

Наслідки війни на психічне здоров'я активно досліджуються як вітчизняними, так і зарубіжними вченими (В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, З. Г. Кісарчук, О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, N. Almoshmosh та інші). Nadim Almoshmosh¹ зазначає, що після травматичних подій, пов'язаних з війною, може виникнути широкий спектр інтенсивних емоцій та реакцій, труднощі соціальної адаптації населення в зоні бойових дій, проблеми під час переміщення біженців, які зазнали катувань і травм. Це, в свою чергу, пов'язано з проблемами психічного здоров'я.

Теоретичні та методичні основи надання психологічної допомоги в умовах війни, розглянуті в даній роботі, ґрунтуються на праці вітчизняних та зарубіжних психологів^{2/3/4/5/6}. Важливі аспекти висвітлено в реабілітаційних та корекційних технологіях, розроблених на основі когнітивно-поведінкового підходу до терапії посттравматичних стресових розладів. Зокрема, методика «Діти і війна: навчання технік зцілення» ефективно впроваджена в ряді країн, охоплених війною⁷.

¹ Nadim Almoshmosh. The role of war trauma survivors in managing their own mental conditions, Syriacivil war as an example. *Vicenna J Med*; 2016. No 6(2). 54–59. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC484919>

² Бондарчук О. І. Соціально-психологічні проблеми готовності практичних психологів до надання психологічної допомоги особам, які беруть участь в АТО, та членам їх сімей: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. Київ, 2016. с. 11 – 14 с.

³ Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. No 1 (65). С. 24 – 30

⁴ Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І, Царенко Л. Г та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ. : Видавництво “Логос”, 2015. 207 с.

⁵ Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2018, 310 с.

⁶ Nadim Almoshmosh. The role of war trauma survivors in managing their own mental conditions, Syriacivil war as an example. *Vicenna J Med*; 2016. No 6(2). 54–59. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC484919>

⁷ Сміт П, Дирегров Е, Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Посібник. Львів, 2016. 98 с.

У статті використано аналітико-узагальнюючі теоретичні методи психологічного аналізу проблеми надання психологічної допомоги і підтримки постраждалим, що перебувають у психотравмівних ситуаціях під час війни. Узагальнено концептуальні положення щодо застосування інтегративного психотерапевтичного та комплексного психологічного підходів до: кризового втручання в умовах військових обставин, здатних завдати серйозної шкоди психічному здоров'ю людини; надання терапевтичної (психологічної) допомоги й підтримки людині після усунення загрози й небезпеки для її здоров'я і життя; самопомоги і самопідтримки як успішного адаптаційного потенціалу особистості в непередбачуваних для неї життєвих обставинах.

Дослідження охоплює 200 респондентів з Житомирської області, серед яких 100 цивільних осіб та 100 військовослужбовців.

Основним методом збору даних було дистанційне анкетування та опитування, що проводилось шляхом розсилання гугл форми з питаннями по місцевих групах у соціальних мережах та месенджерах. Анкета складалася з питань, які дозволяли оцінити використання різних методів самопомоги (медитація, фізичні вправи, соціальна підтримка, творчість тощо) та їх ефективність за шкалою Лікерта.

Встановлено, що травматичні події та соціально-економічні стресові фактори, пов'язані з війною, підвищують ризик розвитку психічних розладів серед населення, яке постраждало від військових конфліктів. Психічні розлади, такі як депресія та тривожність, можуть викликати значні страждання та зменшувати здатність повноцінно функціонувати, що негативно впливає на пацієнтів і їхні родини⁸.

Через зухвалу і непередбачувану військову агресію, яка супроводжується порушенням цілісності країни, політичними та економічними катастрофами та

⁸ Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І, Царенко Л. Г та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ. : Видавництво "Логос", 2015. 207 с.

численними втратами, такими як загибель близьких людей, пошкодження чи руйнування житла, відсутність можливості повноцінно жити та працювати тощо, велика кількість людей відчуває розчарування, занепокоєння та різні стресові розлади. Не тільки учасники бойових дій, їхні родини, військовополонені, поранені, вимушені переселенці, а також ті, хто постійно проживає в зоні бойових дій чи прифронтових областях, а також ті, хто має родичів, колег і друзів на Донбасі, страждають і реагують на бойове протистояння важкими проявами дезадаптації.

Ці фактори включають поширення астенізації, сенситивізації, апатії, зниження працездатності, складності зі спілкуванням і зниження якості життя⁹. Страхі, погані передчуття, фейкові повідомлення та негативні передбачення поширюються між людьми через особисті контакти, ЗМІ та соціальні мережі.

Вплив війни на особистість є складним, багаторівневим і залежить від багатьох недосліджених факторів. Пристосування людини до життя в умовах війни залежить від її адаптаційного потенціалу, психічних ресурсів і життєстійкості, які дозволяють перебувати під дією стресових факторів різної інтенсивності досить тривалий час. Коли сила або тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує здатність людини адаптуватися, відбувається «злам адаптаційного бар'єра», або травмування людини¹⁰. Загострюються хронічні соматичні захворювання, з'являються невротичні розлади, значно знижується працездатність і погіршується спілкування.

Заходи психологічного захисту населення передбачені статтею 38 Кодексу цивільного захисту України з метою зменшення та нейтралізації негативних психічних станів і реакцій населення у разі загрози та надзвичайної ситуації. Центральний орган виконавчої влади відповідає за формування та реалізацію державної політики цивільного захисту. Він також відповідає за організацію та

⁹ Бондарчук О. І. Соціально-психологічні проблеми готовності практичних психологів до надання психологічної допомоги особам, які беруть участь в АТО, та членам їх сімей: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. Київ, 2016. с. 11 – 14 с.

¹⁰ Nadim Almoshmosh. The role of war trauma survivors in managing their own mental conditions, Syriacivil war as an example. *Vicenna J Med*; 2016. No 6(2). 54–59. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC484919>

реалізацію цих заходів. Але місцеві органи охорони здоров'я зазвичай не працюють належним чином під час військових дій, які охоплюють великі території, що призводить до необхідності залучення медичних працівників і ресурсів усієї країни¹¹.

На думку багатьох фахівців-психологів, перша психологічна допомога є видом соціальної підтримки, який надається людям у перші дні кризової надзвичайної ситуації. Вони є частиною готовності суспільства до надзвичайної ситуації та включають заходи щодо захисту постраждалих.

У кризових ситуаціях може бути надзвичайно важливо мати базові знання щодо основних принципів психологічної допомоги. Автори книги «Перша психологічна допомога при катастрофах, нещасних випадках та в кризових ситуаціях» вказують на кілька важливих елементів, які необхідно враховувати під час надзвичайної ситуації.

Під час війни можна надавати домедичну психологічну допомогу в будь-якому безпечному місці, наприклад у медичних установах, притулках, таборах для біженців, школах або пунктах розподілу їжі та іншої допомоги¹².

Досвід психологів, які працювали в умовах війни, показує, що наступні принципи мають вирішальне значення для надання психологічної допомоги населенню:

1. Узгодженість. Психологічна допомога має бути безкоштовною. Пункти надання спеціалізованої допомоги повинні знаходитися в безпосередній близькості до людей, а також в медичних і соціальних установах, таких як поліклініки та центри соціальної допомоги.

Медико-психологічна допомога доступна цілодобово: лікарі-психіатри та психологи можуть приймати пацієнтів амбулаторно, надавати допомогу за

¹¹ Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ. : Видавництво “Логос”, 2015. 207 с.

¹² Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 1 (65). С. 24 – 30 с.

телефоном «гарячої лінії» та надавати спеціалізовану допомогу на дому у виїзних бригадах.

2. Відповідність видів допомоги, що надається етапам проявів клінічних порушень, обумовлених впливом війни.

3. При виборі тактики ведення пацієнтів в першу чергу доцільно враховувати характер та ступінь вираженості наявних психопатологічних розладів, загальний стан організму людини¹³.

Ролі пересічних громадян також мають вирішальне значення для надання психологічної допомоги під час військового конфлікту. Небайдужі люди, які готові допомогти тим, хто постраждав внаслідок бойових дій, беруть участь у багатьох волонтерських та благодійних програмах, включаючи надання психологічної допомоги. Навіть план дій, розроблений для зменшення основного стресу, викликаного травматичними подіями, доступний тим, хто хоче допомогти постраждалим.

Важливою особливістю першої психологічної допомоги є те, що вона не складна. Ступінь впливу події на людину визначає, наскільки потрібна перша психологічна допомога. Вплив зазвичай класифікують як незначний, помірний або тяжкий. У більшості випадків перша психологічна допомога надається людям, які пережили тяжку психотравмуючу подію¹⁴. Рішення про надання першої психологічної допомоги залежить від оцінки поведінки постраждалого. З цієї точки зору оцінка стану є важливою.

Тривога – це система адаптивної реакції організму на будь-яку нову загрозу. Це пов'язано з загрозовою ситуацією, яка посилюється їй. Такі ситуації включають суб'єктивні значення вибору, нестачу інформації та дефіцит часу. Фізіологічне значення тривоги полягає в тому, щоб організм швидко адаптувався. Людина боїться чогось конкретного (поранення, каліцтва, втрати

¹³ Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2018, 310 с.

¹⁴ Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М, Лазос Г. П, Литвиненко Л. І, Царенко Л. Г та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ. : Видавництво “Логос”, 2015. 207 с.

товаришів у битві тощо), але коли вона відчуває страх, людина не знає, що викликає це відчуття. Таким чином, тривога важча, аніж страх.

Під час війни люди почуваються по різному. Інколи вони розважливі, стійкі та зберігають спокій, а інколи їх охоплює неконтрольований страх, відчай або паніка. У критичні моменти психологи пропонують техніки, як фізіологічного, так і психологічного характеру, які ефективно зміщують фокус уваги, дають можливість віднайти психологічну рівновагу та налаштуватись на більш оптимістичний лад¹⁵.

1. Якщо важко впоратися з відчуттям тривоги, розгубленості, безпорадності, потрібно знайти точку опори. Зробити це рекомендується буквально. Підійде будь – що, на що можна спертись (стіл, стіна, стілець, дерево тощо). Важливо зосередити увагу на цій своєрідній «рятівній соломинці», відчутти, як це не дивно, її силу та стійкість.

2. Звичайний самомасаж допоможе зняти напруженість у тілі та розслабити затиснені та скуті м'язи.

3. Прості фізичні вправи теж можуть допомогти самоорганізуватися. Це можуть бути присідання, махи руками, навіть почергове напруження та розслаблення окремих груп м'язів.

4. Самопідтримку може забезпечити і уява. Якщо страшно чи тривожно, допоможе своєрідна «втеча» до безпечного місця: потрібно заплющити очі та спробувати викликати в уяві образ безпечного місця. Це може бути якась приємна подія, теплий спогад чи просто уявне місце, головне, щоб воно асоціювалось саме для вас з безпекою, захистом та комфортом. Необхідно спробувати затримати в уяві цей образ, відтворити деталі приємної події, поринути у спогад або подумки переміститись у вибрану локацію, пригадати свої відчуття, запахи, розмови, емоції; якщо це локація - відчутти подих вітру, тепло сонця, почути шум водоспаду чи спів птахів, загадати думки та почуття, які

¹⁵ Сміт П, Дирегров Е, Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Посібник. Львів, 2016. 98 с.

вибране безпечне місце може викликати. Дана вправа проста, на перший погляд, проте ефект може мати досить потужний.

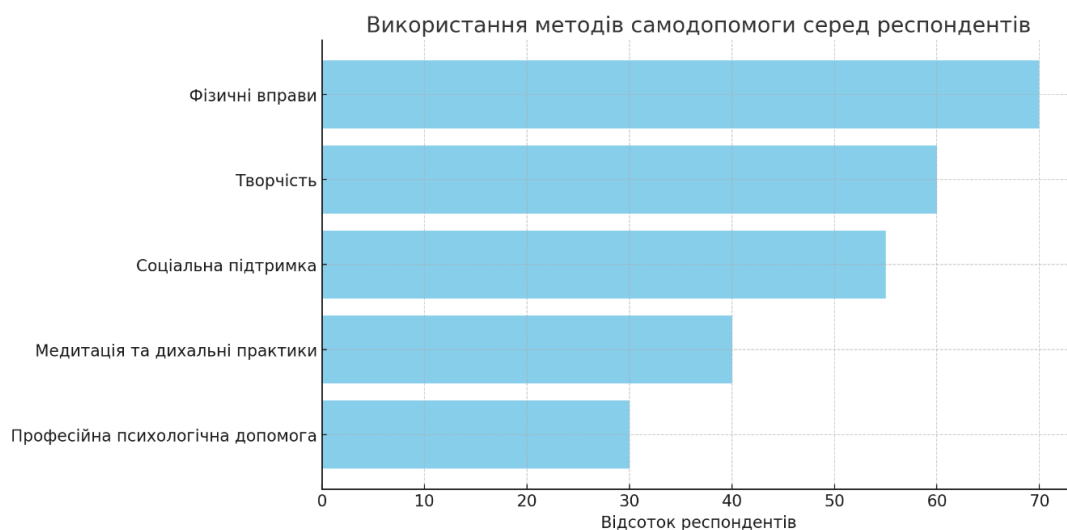
Психологічна самодопомога під час війни передбачає створення навколо себе настільки безпечного середовища, наскільки це вбачається можливим в реаліях сьогодення. Причому йдеться також і про коло людей, з якими можна почуватися комфортно та яким можна довірити свої думки і сподівання.

Результати анкетування показали, що 70% респондентів використовують фізичні вправи як метод самодопомоги, 60% займаються творчістю (малювання, музика, рукоділля тощо), 55% знаходять підтримку в соціальних контактах (спілкування з друзями, родиною), 40% респондентів використовують медитацію та дихальні практики, а 30% звертаються до професійної психологічної допомоги. У таблиці 1 та на графіку систематизовано результати опитувань, які проводилися дистанційно, шляхом заповнення гугл форм респондентами.

Таблиця 1. Використання методів самодопомоги серед респондентів

Метод	Відсоток респондентів
Фізичні вправи	70%
Творчість	60%
Соціальна підтримка	55%
Медитація та дихальні практики	40%
Професійна психологічна допомога	30%

Діаграма 1



Респонденти повідомляють, що фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, які допомагають боротися з депресією і тривожністю, допомагають зняти напругу та відволіктися від стресових ситуацій (80%).

Військовослужбовці часто використовують соціальну підтримку як основний метод зниження стресу (75%). Творчість є важливим засобом самовираження та зняття стресу для 60% цивільних та 50% військовослужбовців. Медитація та дихальні практики допомагають 45% цивільних та 35% військових зменшити тривожність.

Результати дослідження підтверджують важливість самопомоги для збереження психологічного здоров'я під час війни. Виявлено, що цивільні та військові використовують різні методи самопомоги залежно від їхньої доступності та особистих уподобань. Фізичні вправи та соціальна підтримка виявилися найпопулярнішими та ефективними методами серед обох груп респондентів. Це може бути пов'язано з тим, що фізична активність допомагає знизити рівень стресу, покращити настрій і загальне самопочуття завдяки виробленню ендорфінів.

Соціальна підтримка, зокрема спілкування з друзями та родиною, виявилася надзвичайно важливою для зниження рівня тривожності та підтримки

емоційної стабільності. Військовослужбовці, які часто перебувають у стресових ситуаціях, активно шукають підтримки у колег та родини, що допомагає їм справлятися з психологічним навантаженням.

Творчість, як метод самопомоги, також показала високу ефективність. Малювання, музика, рукоділля та інші форми творчої діяльності дозволяють відволіктися від негативних думок і емоцій, а також сприяють самовираженню та зняттю психологічної наруги. Творчі заняття можуть стати важливим елементом реабілітації та підтримки психологічного здоров'я в умовах війни.

Медитація та дихальні практики, хоча й використовуються меншою кількістю респондентів, також мають значний вплив на зниження рівня тривожності та стресу. Вони допомагають зосередитися на поточному моменті, заспокоїти думки та емоції, що особливо важливо в умовах постійної загрози.

Професійна психологічна допомога, яку використовують 30% респондентів, є важливим компонентом у підтримці психічного здоров'я. Проте, її менш поширене використання може бути пов'язане з обмеженим доступом до фахівців або недооцінкою її значення серед населення. Це підкреслює необхідність розширення доступу до професійної психологічної допомоги та підвищення обізнаності про її важливість.

Важливо зазначити, що різні групи населення (цивільні та військові) використовують різні методи самопомоги залежно від їхньої доступності та особистих уподобань. Це підкреслює необхідність індивідуального підходу до надання психологічної підтримки та розробки програм, що враховують специфічні потреби різних категорій населення.

На основі проведеного дослідження можна сформулювати кілька важливих рекомендацій для покращення психологічної самопомоги серед населення Житомирської області в умовах війни.

1. Фізичні вправи: рекомендується активно заохочувати населення до фізичної активності як методу зняття стресу та покращення психічного здоров'я. Це можуть бути прості щоденні вправи, заняття спортом або участь у групових

фізичних активностях, які сприяють не лише фізичному, але й соціальному благополуччю.

2. Соціальна підтримка: важливо підтримувати та розвивати соціальні зв'язки. Організація місць для спілкування, підтримка родинних контактів та залучення до спільнот можуть значно знизити рівень тривожності та стресу. Місцеві органи влади та громадські організації можуть створювати платформи для спілкування та взаємодопомоги, а також проводити регулярні зустрічі та заходи.

3. Творчість: заохочення до занять творчістю, такими як малювання, музика, рукоділля та інші види мистецтва, може стати важливим елементом психологічної підтримки. Організація творчих майстер-класів, виставок та інших культурних заходів допоможе людям знайти способи самовираження та зняття стресу.

4. Медитація та дихальні практики: поширення інформації про користь медитації та дихальних практик може допомогти знизити рівень тривожності та стресу. Можна організовувати безкоштовні заняття з медитації та дихальних вправ, а також створювати онлайн-ресурси з відповідними інструкціями та практиками.

5. Професійна психологічна допомога: важливо забезпечити доступність професійної психологічної допомоги для всіх категорій населення. Це може включати відкриття нових центрів психологічної підтримки, проведення регулярних консультацій та тренінгів для населення, а також розробку програм підтримки для людей, які зазнали травм та стресу внаслідок війни.

6. Інформаційна кампанія: проведення широкомасштабної інформаційної кампанії про доступні методи самопомоги та їхню ефективність. Розповсюдження інформаційних матеріалів через соціальні мережі, місцеві медіа та громадські організації може підвищити обізнаність населення про способи підтримки психічного здоров'я.

7. Навчальні програми: включення тематики психологічної самопомоги в навчальні програми для шкіл, університетів та інших навчальних закладів. Це допоможе молоді здобути необхідні навички для самостійного подолання стресу та підтримки психологічного здоров'я.

8. Волонтерські програми: підтримка та розвиток волонтерських програм, які спрямовані на надання психологічної допомоги та підтримки людям, що зазнали впливу війни. Волонтерські групи можуть організовувати тренінги, консультації та інші заходи для підтримки психічного здоров'я населення.

9. Залучення медіа: активне залучення місцевих та національних медіа для висвітлення проблем психічного здоров'я під час війни та популяризації методів самопомоги. Це допоможе привернути увагу до важливості підтримки психічного здоров'я та підвищити обізнаність населення про доступні ресурси.

10. Постійний моніторинг: встановлення системи постійного моніторингу психічного здоров'я населення в умовах війни. Регулярні опитування та дослідження допоможуть виявляти основні проблеми та розробляти ефективні заходи для їх подолання.

Використання ефективних стратегій самопомоги значно зменшує рівень стресу та тривожності серед населення Житомирської області під час війни. Це підкреслює важливість поширення інформації про доступні методи самопомоги та підтримки психологічного здоров'я, а також необхідність забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги для всіх категорій населення. Впровадження цих рекомендацій сприятиме покращенню психічного здоров'я населення Житомирської області в умовах війни та підвищенню загального рівня стійкості суспільства до стресових ситуацій.

БІОЛОГІЧНІ НАУКИ**КРАЙНЮКОВ Олексій**

доктор географічних наук, професор, професор кафедри
екологічної безпеки та екологічної освіти,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

КРИВИЦЬКА Іветта

кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри
екологічної безпеки та екологічної освіти,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

доцент кафедри агрономії та землеустрою,

Східноукраїнський національний університет

імені Володимира Даля

НАЙДЬОНОВА Оксана

кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник,
в.о. завідувача сектору мікробіології ґрунтів,

Національний науковий центр

«Інститут ґрунтознавства та агрохімії

імені О.Н. Соколовського»

ВОРОБЙОВ Данило

бакалаврант,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

**ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ЩОДО ЗАБРУДНЕННЯ ВОДНИХ ЕКОСИСТЕМ
СПЕЦИФІЧНИМИ ХІМІЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ**

Сира нафта є складною сумішшю органічних сполук, включаючи аліфатичні (алкани та циклоалкани) та ароматичні вуглеводні, а також азото-, кисень-, сірковмісні речовини та невеликі кількості металів, таких як нікель, ванадій та

залізо¹. Нафта (тобто сира нафта та нафтопродукти) має велике значення як джерело енергії та сировини для виробництва органічних сполук і відіграє домінуючу роль у соціально-економічному розвитку будь-якої країни^{2/3}. Викиди нафтових вуглеводнів у навколишнє середовище під час процесів розвідки, виробництва, зберігання, транспортування, переробки та споживання ненавмисно або навмисно, антропогенна діяльність, а також природні просочування призводять до значного забруднення нафтовими вуглеводнями^{4/5/6/7}. Значна частина нафтових вуглеводнів, що надходять у водне середовище, швидко втрачається шляхом випаровування, деяка частина розчиняється у воді, накопичується в планктонних організмах і відкладеннях і може розподілятися по харчовому ланцюгу⁸. Ці забруднювачі чинять значний руйнівний вплив на поверхневі та підземні води, спричиняють негативний

¹ Varjani, S. J., Rana, D. P., Jain, A. K., Bateja, S., Upasani, V. N. (2015) Synergistic ex-situ biodegradation of crude oil by halotolerant bacterial consortium of indigenous strains isolated from on shore sites of Gujarat. *India Int. Biodeterior. Biodegrad*, 103, 116-124. <https://doi.org/10.1016/j.ibiod.2015.03.030>

² Fingas, M. (2000) *The Basics of Oil Spill Cleanup* (2nd ed.). CRC Press. 2000. <https://doi.org/10.1201/9781420032598>

³ Varjani, S. J. (2017) Microbial degradation of petroleum hydrocarbons. *Bioresource Technology*, 223, 277-286. <https://doi.org/10.1016/j.biortech.2016.10.037>

⁴ Крайнюков, О. М., Кривицька, І. А., Житнецький, І. В. (2022) Токсикологічна оцінка якості очищення бурових стічних вод. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Екологія»*. 28. 83-90. <https://doi.org/10.26565/1992-4259-2023-28-07>

⁵ Michel, J., Fingas, M. (2016) Oil spills: Causes, consequences, prevention, and countermeasures. G.M. Crawley (Ed.), *Fossil Fuels: Current Status and Future Directions*, World Scientific, New Jersey, USA, 159-201. https://doi.org/10.1142/9789814699983_0007

⁶ Xu, X., Liu, W., Tian, S., Wang, W., Qi, Q., Jiang, P., Gao, X., Li, F., Li, H., Yu, H. (2018) Petroleum hydrocarbon-degrading bacteria for the remediation of oil pollution under aerobic conditions: a perspective analysis. *Front. Microbiol.*, 9 (2885), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2018.02885>

⁷ Gao, P., Li, Z., Gibson, M., Gao, H. (2014) Ecological risk assessment of nonylphenol in coastal waters of China based on species sensitivity distribution model, *Chemosphere*. 104, 113-119. <https://doi.org/10.1016/j.chemosphere.2013.10.076>

⁸ Chouksey, M. K., Kadam, A., Zingde, M. (2004) Petroleum hydrocarbon residues in the marine environment of Bassein–Mumbai. *Mar. Pollut. Bull.*, 49 (7–8), 637-647. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2004.04.007>

економічний вплив (збитки) на рибну промисловість, рекреацію та туризм^{9/10}. Отже, нафтові вуглеводні є одними з найважливіших органічних забруднювачів наземних і водних екосистем¹¹.

Нафта та її продукти є одними з найбільш складних і різноманітних сполук, які підлягають екотоксикологічній оцінці завдяки їхнім хімічним і фізичним характеристикам^{12/13}. Усі вуглеводневі сполуки, отримані із сирової нафти, загалом визначаються як загальні вуглеводні нафти, які є потенційно токсичними речовинами для живих організмів^{14/15}.

Комплексна програма моніторингу включає три типи біологічних, хімічних і фізичних методів моніторингу. Біологічні методи повинні супроводжуватися відповідними фізичними та хімічними аналізами як ефективними додатковими підходами для інтерпретації результатів¹⁶. Хімічні або фізичні аналізи, такі як високоефективна рідинна хроматографія, газова хроматографія і індуктивно зв'язана плазма, зазвичай використовуються для вимірювання забруднювачів навколишнього середовища. Ці методи здатні виявляти та визначати концентрацію забруднювачів з високою точністю та чутливістю, але не

⁹ Lim, T.-T., Huang, X. (2007) Evaluation of kapok (*Ceiba pentandra* (L.) Gaertn.) as a natural hollow hydrophobic–oleophilic fibrous sorbent for oil spill cleanup. *Chemosphere*, 66 (5), 955-963. <https://doi.org/10.1016/j.chemosphere.2006.05.062>

¹⁰ Cohen, M. (2013) Water pollution from oil spills. *Encycl. Energy Nat. Resour. Environ. Econ.*, 121-126, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375067-9.00094-2>

¹¹ Ukpaka, C. P., Lezorghia, S. B., Nwosu, H. (2020) Crude oil degradation in loamy soil using Neem root extracts: an experimental study. *Chem. Int.*, 6 (3). 160-167. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3645478>

¹² Martinez-Jeronimo, F., Villasenor, R., Rios, G., Espinosa-Chavez, F. (2005) Toxicity of the crude oil water-soluble fraction and kaolin-adsorbed crude oil on *Daphnia magna* (Crustacea: Anomopoda). *Arch. Environ. Contam. Toxicol.*, 48 (4). 444-449. <https://doi.org/10.1007/s00244-003-0220-4>

¹³ Head, I. M., Jones, D. M., Röling, W. F. M. (2006) Marine microorganisms make a meal of oil. *Nat. Rev. Microbiol.*, 4, 173-182. <https://doi.org/10.1038/nrmicro1348>

¹⁴ Крайнюков, О. М., Чистякова, О. О., Божко, Т. В. (2006) Комплексна оцінка стану компонентів природного середовища, забруднених нафтопродуктами. *Захист довкілля від антропогенного навантаження*, Зб.наук.ст. Харків-Кременчук, 12 (14). 76-90

¹⁵ Крайнюков, О. М. (2008) Оцінка екологічної небезпеки нафтохімічного забруднення підземних вод. *Вісник ХНУ. Сер.: Екологія*. №801. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 52-58

¹⁶ Balance, R., Bartram, J. (2020) Water Quality Monitoring: A Practical Guide to the Design and Implementation of Freshwater Quality Studies and Monitoring Programmes. *CRC Press. London*, 400. <https://doi.org/10.1201/9781003062110>

відображають жодної інформації про небезпеку та токсикологічний вплив на організми^{17/18}. Біологічні методи, включаючи біотести та біосенсиори, відображають токсичну реакцію живих організмів на фізичні та хімічні зміни в навколишньому середовищі, за допомогою яких визначаються екологічні ризики, особливо на рівні скринінгу^{19/20}. Ці методи мають багато переваг, таких як економічність, швидка реакція, висока чутливість, простота виконання та надійність результатів²¹. Крім того, ці методи можна застосовувати для вимірювання токсичності окремих сполук або синергічного ефекту складних сумішей хімічних речовин²². З цих причин було розроблено використання різноманітних біотестів і біосенсорів для оцінки якості повітря, ґрунту та води²³. Деякі організми, які зазвичай використовуються для моніторингу токсичних властивостей води, включають мікроорганізми, риби, рослини, водорості та

¹⁷ Fernández-Piñas, F., Rodea-Palomares, I., Leganés, F., González-Pleiter, M., Muñoz-Martín, M. A. (2014) Evaluation of the ecotoxicity of pollutants with bioluminescent microorganisms. *G. Thouand, R. Marks (Eds.), Bioluminescence: Fundamentals and Applications in Biotechnology*, Springer, Berlin, Heidelberg, 65-135. https://doi.org/10.1007/978-3-662-43619-6_3

¹⁸ Abbas, M., Adil, M., Ehtisham-ul-Haque, S., Munir, B., Yameen, M., Ghaffar, A., Shar, G.A., Tahir, M.A., Iqbal, M. (2018) *Vibrio fischeri* bioluminescence inhibition assay for ecotoxicity assessment: a review. *Sci. Total Environ.*, 626, 1295-1309. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2018.01.066>

¹⁹ Karr, J. R., Chu, E. W. (1997) Biological monitoring: essential foundation for ecological risk assessment. *Hum. Ecol. Risk Assess.*, 3 (6), 993-1004. <https://doi.org/10.1080/10807039709383742>

²⁰ Li, L., Zheng, B., Liu, L. (2010) Biomonitoring and bioindicators used for river ecosystems: definitions, approaches and trends. *Procedia Environ. Sci.*, 2, 1510-1524. <https://doi.org/10.1016/j.proenv.2010.10.164>

²¹ Крайнюков, О. М. (2013) Критерії оцінки чутливості організмів та ефективності методик біотестування для визначення токсичних властивостей води. *Вісник ХНУ. Сер.: Екологія*. №1012. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 64-69

²² Hassan, S. H., Van Ginkel, S. W., Hussein, M. A., Abskharon, R., Oh, S.-E. (2016) Toxicity assessment using different bioassays and microbial biosensors. *Environ. Int.*, 92-93, 106-118. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2016.03.003>

²³ Batzias, F., Siontorou, C. G. (2007) A novel system for environmental monitoring through a cooperative/synergistic scheme between bioindicators and biosensors. *J. Environ. Manag.*, 82 (2), 221-239. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2005.12.023>

безхребетні, які використовуються як біоіндикатори та біомонітори^{24/25/26}. Випробування на токсичність систем вищих організмів, наприклад тварин і риб, можуть бути обмежені через тривалий час експозиції, великий об'єм зразків і громадський резонанс щодо принесення організмів в жертву²⁷. У таких біотестах оцінка токсичності виражається шляхом вимірювання біологічних кінцевих точок, таких як виживання, ріст і розмноження²⁸.

Мікробні біотести на основі бактеріальних методів проводилися для скринінгу токсичності²⁹. Застосування люмінесцентних бактерій виявилось корисним інструментом для оцінки та моніторингу токсичності, оскільки вони є неінвазивними, швидкими, відтворюваними та зручними для користувача³⁰. Біолюмінесценція тісно пов'язана з клітинним метаболізмом, і тому вона є чутливим індикатором метаболічного стану бактерій. У присутності шкідливих речовин активність клітин пригнічується, а інтенсивність світла зменшується. Інгібування біолюмінесценції можна розрахувати, вимірявши інтенсивність світла зразка, який піддався стресору, і порівнявши його з відповідним

²⁴ Parvez, S., Venkataraman, C., Mukherji, S. (2006) A review on advantages of implementing luminescence inhibition test (*Vibrio fischeri*) for acute toxicity prediction of chemicals. *Environ. Int.*, 32(2), 265-268. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2005.08.022>

²⁵ Iqbal M., Abbas, M., Nisar, J., Nazir, A., Qamar, A. (2019) Bioassays based on higher plants as excellent dosimeters for ecotoxicity monitoring: a review. *Chem. Int.*, 5 (1), 1-80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1475399>

²⁶ Saadati, M., Soleimani, M., Sadeghsaba, M., Hemami, M.R. (2020) Bioaccumulation of heavy metals (Hg, Cd and Ni) by sentinel crab (*Macrophthalmus depressus*) from sediments of Mousa Bay, Persian Gulf. *Ecotoxicol. Environ. Saf.*, 191, 109986-109992. <https://doi.org/10.1016/j.ecoenv.2019.109986>

²⁷ Gu, M. B., Mitchell, R. J., Kim, B. C. (2004) Whole-cell-based biosensors for environmental biomonitoring and application. *J.-J. Zhong (Ed.), Biomanufacturing, Springer.* 269-305. <https://doi.org/10.1007/b13533>

²⁸ Hamers, T., Legler, J., Blaha, L., Hylland, K., Marigomez, I., Schipper, C. A., Segner, H., Vethaak, A. D., Witters, H., de Zwart, D. (2013) Expert opinion on toxicity profiling—report from a NORMAN expert group meeting. *Integr. Environ. Assess. Manag.*, 9 (2), 185-191. <https://doi.org/10.1002/ieam.1395>

²⁹ Barani, H. K., Alavi-Yeganeh, M. S., Bakhtiari, A. R. (2023) Metals bioaccumulation, possible sources and consumption risk assessment in five Sillaginid species, a case study: Bandar Abbas (Persian Gulf) and Chabahar Bay (Oman Sea), Iran. *Marine Pollution Bulletin*, 187, 114551. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2022.114551>

³⁰ Cho, J.-C., Park, K.-J., Ihm, H.-S., Park, J.-E., Kim, S.-Y., Kang, I., Lee, K.-H., Jahng, D., Lee, D.-H., Kim, S.-J. (2004) A novel continuous toxicity test system using a luminously modified freshwater bacterium. *Biosens. Bioelectron.*, 20 (2), 338-344. <https://doi.org/10.1016/j.bios.2004.02.001>

контрольним зразком³¹. Найважливішим показником для вираження токсичності в дослідженнях біологічного аналізу є напівмаксимальна ефективна концентрація (EC₅₀), яка є концентрацією токсичної речовини, яка зменшує випромінювання світла на 50%³².

Водне середовище є багатоелементною системою, що складається з багатьох середовищ, яка включає велику кількість факторів забруднення, і має високу випадковість, складність і комплексність. Однак для більшості оцінок якості води вибір індикаторів більше схиляється до фізичних індикаторів та загальних хімічних індикаторів якості води, і ці традиційні параметри не можуть сигналізувати про токсичні властивості води. Якщо деякі токсичні та шкідливі забруднювачі накопичуються у воді протягом тривалого часу, це створює велику загрозу для здоров'я людини та навколишнього середовища. Зараз існує мало пов'язаних матеріалів щодо оцінки якості поверхневих та підземних вод з токсикологічними показниками як об'єктом дослідження, а загальноновживані методи оцінки не повністю сумісні з токсикологічними показниками. Крім того, процес оцінки якості води передбачає прийняття рішень за багатьма критеріями, і він має велику невизначеність, тоді як більшість методів не можуть усунути випадковість і нечіткість у процесі оцінки, іншими словами, у процесі оцінки немає єдиної основи для судження про вплив різних методів на зменшення або уникнення випадковості та нечіткості.

Поліциклічні ароматичні вуглеводні, що містяться в нафтопродуктах, дуже токсичні для організмів. Дослідження показали, що поліциклічні ароматичні вуглеводні мають сильну канцерогенну, тератогенну та мутагенну дію.

³¹ Ma, X.Y., Wang, X.C., Ngo, H.H., Guo, W., Wu, M.N., Wang, N. (2014) Bioassay based luminescent bacteria: interferences, improvements, and applications. *Sci. Total Environ.*, 468, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2013.08.028>

³² Girotti, S., Bolelli, L., Roda, A., Gentilomi, G., Musiani, M. (2002) Improved detection of toxic chemicals using bioluminescent bacteria. *Anal. Chim. Acta*, 71 (1), 113-120. [https://doi.org/10.1016/S0003-2670\(02\)00870-X](https://doi.org/10.1016/S0003-2670(02)00870-X)

За даними Агентства з охорони навколишнього середовища США (USEPA)³³, поліциклічні ароматичні вуглеводні (ПАВ) внесені до списку пріоритетних забруднювачів і продовжують досліджуватися в різних дослідженнях у всьому світі^{34/35}. Крім того, антропогенне надходження токсичних металів у водні об'єкти може змінити їх початковий розподіл в осадах і створити потенційний ризик для водних екосистем і здоров'я людини через їх накопичення в харчових ланцюгах³⁶. Таким чином, наукова оцінка та прогнозування впливу нафтопродуктів та поліциклічних ароматичних вуглеводнів на водні екосистеми стало головним пріоритетом для активного вжиття ефективних превентивних заходів та захисту водних екологічних ресурсів³⁷.

Оцінку ризику, в тому числі токсикологічного вперше запропонувало Національне агентство з охорони навколишнього середовища США. Його основною структурою є «три кроки» формування проблеми, аналізу та характеристики методу. Європейський Союз визначає низку основних вимог до надання даних для оцінки екологічної небезпеки промислової виробничої діяльності³⁸. Існує три типи оцінки екологічного ризику, які базуються на різних теоріях. Розподіл чутливості видів (SSD) є одним із методів оцінки екологічного

³³ Manoli, D. E., Samara, C., Konstantinou, I., Albanis, T. (2000) Polycyclic aromatic hydrocarbons in the bulk precipitation and surface waters of Northern Greece, *Chemosphere*, 41 (12),1845-1855. [https://doi.org/10.1016/S0045-6535\(00\)00134-X](https://doi.org/10.1016/S0045-6535(00)00134-X)

³⁴ Jinxia, Y., Jingling, L., Xuan, S., Xiaoguang, Y., Zhiguo, C. (2016) Polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs) in water from three estuaries of China: Distribution, seasonal variations and ecological risk assessment, *Marine Pollution Bulletin*, 109 (1) 471-479. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.05.025>

³⁵ Cao, Y., Shao, C., Wang, F., Xu, W., Wang, S., Hu, L., Yu, C. (2018) Local environment regulation and performance analysis in Nd³⁺-doped SiO₂-Al(PO₃)₃ binary composite glass. *Journal of Non-Crystalline Solids*. Volume 481, 164-169. <https://doi.org/10.1016/j.jnoncrysol.2017.10.051>

³⁶ Zhao, J., Chen, B. (2016) Species sensitivity distribution for chlorpyrifos to aquatic organisms: Model choice and sample size. *Ecotoxicology and Environmental Safety*, 125, 161-169. <https://doi.org/10.1016/j.ecoenv.2015.11.039>

³⁷ Zhang, A., Zhao, S., Wang, L., Yang, X., Zhao, Q., Fan, J., Yuan, X. (2016) Polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs) in seawater and sediments from the northern Liaodong Bay, China, *Marine Pollution Bulletin*, 113 (1–2) 592-599. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.09.005>

³⁸ Smetanová, S., Bláha, L., Liess, M., Schäfer, R.B., Beketov, M.A. (2014) Do predictions from Species Sensitivity Distributions match with field data? *Environmental Pollution*, 189, 126-133. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2014.03.002>

ризик. Це відноситься до оцінки екологічного ризику хімічного забруднення, де багато джерел ризику та багатовидова зона рецепторів³⁹. Вона може математично зіставляти дані про токсичність кожного виду для певної сполуки, щоб побудувати криву розподілу, чутливу до виду. Метод SSD є основним методом, який використовують багато країн для визначення контрольного показника водного середовища. Для оцінки токсичності нафтових вуглеводнів для водних організмів накопичено велику кількість відповідних даних про гостру токсичність. Проте рідко повідомлялося про дослідження шкідливої концентрації або контрольної концентрації нафтових вуглеводневих забруднювачів у водному середовищі з використанням методу SSD.

Однією з ключових екологічних проблем прісноводних систем є зростаючий світовий тиск антропогенних хімічних факторів стресу⁴⁰. Хоча більшість із хімічних речовин присутні у компонентах довкілля у низьких концентраціях, вони викликають екотоксикологічне забруднення, оскільки зустрічаються у складних сумішах разом із продуктами трансформації та невизначеними хімічними речовинами, які можуть взаємодіяти один з одним. Що ще більше ускладнює ситуацію, так це виявлення хімічних речовин у навколишньому середовищі за допомогою хімічного аналізу, що не обов'язково означає, що вони є біодоступними, а також те, що вони спричинятимуть помітний або шкідливий вплив на біологічні системи. Таким чином, для оцінки ризику того, що хімічні суміші можуть завдати шкоди водним екосистемам, хімічний моніторинг буде дедалі менш інформативним і забезпечуватиме слабкий зв'язок із негативним впливом на екосистеми⁴¹.

³⁹ Smetanová, S., Bláha, L., Liess, M., Schäfer, R.B., Beketov, M.A. (2014) Do predictions from Species Sensitivity Distributions match with field data? *Environmental Pollution*, 189, 126-133. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2014.03.002>

⁴⁰ Reid, A.J., Carlson, A.K., Creed, I.F., Eliason, E.J., Gell, P.A., Johnson P.T., Kidd, K.A., MacCormack, T.J., Olden, J.D., Ormerod, S.J. (2019) Emerging threats and ongoing problems of freshwater biodiversity conservation. *Biol. Rev.*, 94 (3), 849-873

⁴¹ Brack, W., Aissa, S.A., Backhaus, T., Dulio, V., Escher, B.I., Faust, M., Hilscherova, K., Hollender, J., Hollert, H., Müller, C. (2019) Effect-based methods are key. The European Collaborative Project SOLUTIONS recommends integrating effect-based methods for diagnosis and monitoring of water quality. *Environ. Sci. Eur.*, 31 (1), 1-6

Насправді хімічний моніторинг часто проводиться не окремо, а в поєднанні з екологічним моніторингом. Екологічні індекси є найпоширенішим методом оцінки екологічного стану в усьому світі та включають вибірку організмів у системі моніторингу для оцінки структурних або функціональних кінцевих точок⁴². Індекси узагальнюють видове різноманіття в одне значення та додатково служать для опису загального екологічного стану⁴³. Отже, основною перевагою екологічного моніторингу є висока екологічна значущість, оскільки він надає вичерпну інформацію про екосистему та об'єднує загальний вплив хімічних факторів стресу, включаючи ефекти сумішей і біодоступність. Однак недоліком екологічних індексів є їхня обмежена здатність ідентифікувати приховані стресори, що викликають негативні екологічні наслідки. Крім того, виміряні реакції відображають зміни в екосистемі, які вже відбулися, і менш корисні як профілактичний інструмент.

Очевидно, що існують деякі вади щодо хімічного та екологічного моніторингу, і зростає потреба щодо необхідності додаткових методів⁴⁴. Ці потреби можна вирішити за допомогою еколого-токсикологічних методів досліджень, які можуть створити міст між хімічним моніторингом та екологічними показниками. Еколого-токсикологічні експериментальні дослідження визначаються як системи випробувань, які піддають вплив біологічних компонентів навколишнього середовища та згодом оцінюють біологічні ефекти хімічних стресорів на різних рівнях біологічної організації, від молекулярного до спільнот та екосистем. Ці тести варіюються від вимірювання реакцій суборганізмів у моделях *in vitro* до ефектів на рівні екосистем *in vivo*,

⁴² Siddig, A.A., Ellison, A.M., Ochs, A., Villar-Leeman, C., Lau, M.K. (2016) How do ecologists select and use indicator species to monitor ecological change? Insights from 14 years of publication in Ecological Indicators. *Ecol. Indic.*, 60, 223-230

⁴³ Siddig, A.A., Ellison, A.M., Ochs, A., Villar-Leeman, C., Lau, M.K. (2016) How do ecologists select and use indicator species to monitor ecological change? Insights from 14 years of publication in Ecological Indicators. *Ecol. Indic.*, 60, 223-230

⁴⁴ Altenburger, R., Brack, W., Burgess, R.M., Busch, W., Escher, B.I., Focks, A., Hewitt, L.M., Jacobsen, B.N., de Alda, M.L., Ait-Aissa, S. (2019) Future water quality monitoring: improving the balance between exposure and toxicity assessments of real-world pollutant mixtures. *Environ. Sci. Eur.*, 31 (1), 1-17

включають методи, засновані на ефектах, (стандартні) тести на токсичність, біотести, біомаркери, а також мікро-, мезо космічні експерименти, і можуть бути виконані в лабораторіях або в польових умовах (*in situ*). Інтеграція тестів на екотоксичність, що вимірюють біологічні ефекти, у практику моніторингу може подолати обмеження екологічних індексів та моніторингу на основі хімічних речовин трьома шляхами: 1) шляхом надання більш повної та реалістичної оцінки впливу та реакції водних організмів на хімічні стресори^{45/46/47}; 2) допомагати розглядати основні механізми, що призводять до несприятливого впливу на водні екосистеми⁴⁸; 3) функціонувати як сигнал раннього попередження, що дозволяє вживати превентивних заходів⁴⁹. Це робить методи екотоксикологічного тестування адекватним інструментом як для проспективної, так і для ретроспективної оцінки ризику токсикологічного забруднення.

У всьому світі порогові рівні впливу під назвою «регуляторно прийнятні концентрації», «прогнозовані концентрації без ефекту» тощо визначаються за результатами екотоксикологічних тестів. На нижчих рівнях, наприклад, системи оцінки ризику пестицидів, результати стандартних тестів на токсичність, проведених із стандартними тестовими видами, використовуються для

⁴⁵ Brack, W., Aissa, S.A., Backhaus, T., Dulio, V., Escher, B.I., Faust, M., Hilscherova, K., Hollender, J., Hollert, H., Müller, C. (2019) Effect-based methods are key. The European Collaborative Project SOLUTIONS recommends integrating effect-based methods for diagnosis and monitoring of water quality. *Environ. Sci. Eur.*, 31 (1), 1-6

⁴⁶ Altenburger, R., Brack, W., Burgess, R.M., Busch, W., Escher, B.I., Focks, A., Hewitt, L.M., Jacobsen, B.N., de Alda, M.L., Ait-Aissa, S. (2019) Future water quality monitoring: improving the balance between exposure and toxicity assessments of real-world pollutant mixtures. *Environ. Sci. Eur.*, 31 (1), 1-17

⁴⁷ Wernersson, A.-S., Carere, M., Maggi, C., Tusil, P., Soldan, P., James, A., Sanchez, W., Dulio, V., Broeg, K., Reifferscheid, G. (2015) The European technical report on aquatic effect-based monitoring tools under the water framework directive. *Environ. Sci. Eur.*, 27 (1), 7

⁴⁸ Leusch, F.D., Khan, S.J., Laingam, S., Prochazka, E., Froscio, S., Trinh, T., Chapman, H.F., Humpage, A. (2014) Assessment of the application of bioanalytical tools as surrogate measure of chemical contaminants in recycled water. *Water Res.*, 49, 300-315

⁴⁹ Крайнюкова, А. М., Крайнюков, О. М., Кривицька, І. А. (2021) Використання методик біотестування для оцінювання екологічного стану поверхневих вод. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна серія «Екологія»*, (24), 103-116. <https://doi.org/10.26565/1992-4259-2021-24-09>.

визначення захисних порогових рівнів ефектів⁵⁰. Однак на вищих рівнях нестандартні тести з використанням нестандартних досліджуваних видів і нестандартних кінцевих точок ефекту також дозволені для уточнення ризиків, визначених нижчим рівнем, і можуть стосуватися будь-якого рівня біологічної організації, який має відношення до оцінки рівня забрудненості.

⁵⁰ Крайнюкова, А. М., Крайнюков, О. М., Кривицька, І. А. (2021) Використання методик біотестування для оцінювання екологічного стану поверхневих вод. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна серія «Екологія»*, (24), 103-116. <https://doi.org/10.26565/1992-4259-2021-24-09>.

ТЕХНІЧНІ НАУКИ**Швиденко Андрій**

кандидат технічних наук, доцент,
Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

Щіпець Станіслав

кандидат технічних наук, доцент,
Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

Майборода Артем

кандидат педагогічних наук, доцент,
Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

Касярум Сергій

кандидат педагогічних наук, доцент,
Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

Борсук Олена

кандидат технічних наук,
Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНОГО МАТЕМАТИЧНОГО
ТА ФІЗИЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ
ВОГНЕСТІЙКОСТІ БУДІВЕЛЬНИХ КОНСТРУКЦІЙ**

Прискорення науково-технічного прогресу в будівництві тісно пов'язане із скороченням термінів досліджень ефективних конструкцій. Це обумовлює широке використання ЕОМ у всьому комплексі наукових досліджень.

Сучасне використання математичного та фізичного моделювання у дослідженні вогнестійкості будівельних конструкцій є надзвичайно важливим і напрямом активно розвивається. Це зумовлено підвищеними вимогами до безпеки будівель та споруд, особливо в умовах урбанізації та зростання кількості висотних будівель.

Кінцево-елементний аналіз (FEM)^{1/2/3} є одним з найпоширеніших методів для моделювання поведінки будівельних конструкцій під час пожежі. Цей метод дозволяє розбити складні конструкції на менші елементи і детально проаналізувати теплопередачу, деформації та напруження в матеріалах під впливом високих температур.

Математична суть підходу до розрахунку конструкцій на основі ідеалізації континуального середовища дискретними елементами, названого методом кінцевих елементів^{4/5} обґрунтована заміною системи диференціальних рівнянь системою алгебри, мають канонічну форму (структура інваріантна по відношенню до конкретного вигляду конструкцій), в матричній формі записується у вигляді:

$$AX = P + F, \quad (1)$$

де A – матриця коефіцієнтів системи, залежна від параметрів опису системи;

P – матриця, залежна від параметрів опису дій на систему;

X – матриця невідомих, залежна від параметрів поведінки системи;

F – матриця параметрів початкового стану системи.

¹ Hallquist, J.O. LS-DYNA Theory Manual, Livermore Software Technology Corporation: California, USA 2005

² Bakeer T. Collapse analysis of masonry structures under earthquake actions. Publication Series of the Chair of Structural Design, TU Dresden, 2009

³ Основи методу кінцевих елементів і його застосування в інженерних розрахунках: Навчальний посібник. – Краматорськ: ДДМА, 2008. – 380 с.

⁴ Hallquist, J.O. LS-DYNA Theory Manual, Livermore Software Technology Corporation: California, USA 2005

⁵ Bakeer T. Collapse analysis of masonry structures under earthquake actions. Publication Series of the Chair of Structural Design, TU Dresden, 2009

Розрахункова модель конструкції складається з двох частин: розрахункової схеми і набору апроксимуючих функцій. Розрахунковою схемою можна вважати графічне представлення конструкції, складене з набору розрахункових елементів, зв'язків між ними, і граничних умов закріплення.

Пристаюючи до розрахунку конкретної конструкції, слід представити конструктивне рішення у вигляді розрахункової схеми, закодувати відповідно до інструкції та програми всю інформацію про розрахункову модель і отримати ряд числових масивів, кожен з яких має певний зміст: загальний опис системи і завдання в цілому; структура системи; геометрія системи; граничні умови; характеристики матеріалів; дані про дії; дані для обробки результатів.

В дослідженні⁶ було суттєво проаналізовані можливі математичні та фізичні моделі по визначенню меж вогнестійкості будівельних конструкцій та визначені можливі переваги та недоліки даних моделей.

Стохастичні моделі враховують випадковий характер деяких параметрів (наприклад, теплопровідність матеріалів), що дозволяє більш точно передбачати поведінку конструкцій при пожежі.

Існують спеціалізовані програмні комплекси, такі як FDS (Fire Dynamics Simulator), ANSYS, ABAQUS, які дозволяють моделювати поведінку конструкцій під час пожежі. Вони об'єднують математичні моделі теплопередачі, механічних властивостей матеріалів та динаміки пожежі⁷.

Застосування математичних методів стримується диспропорцією, що існує в даний час, між високим рівнем автоматизації самого обчислювального процесу і відсутністю алгоритмічних прийомів побудови розрахункових схем реальних споруд, що ставить здобуття результатів в залежність від суб'єктивних якостей дослідника. Достовірні результати можуть бути отримані експериментально.

⁶ Поздєєв С.В. Розробка уточненого розрахункового методу для визначення меж вогнестійкості несучих залізобетонних конструкцій. / Поздєєв С.В., Левченко А.Д. // Науковий вісник національного технічного університету «Львівська політехніка». – Львів: НТУ «Львівська політехніка». - 2011. – С. 264 – 269

⁷ Шналь Т. М. Розвиток наукових основ розрахункової оцінки вогнестійкості будівельних конструкцій за умов впливу параметричних температурних режимів пожеж : дис. доктора техних наук. Львів. 2019

Проте із складністю конструкцій і споруд істотно зростають трудомісткість, вартість і терміни проведення досліджень. Це відноситься і до методів фізичного моделювання.

Фізичні випробування вогнестійкості включають проведення лабораторних експериментів, під час яких будівельні конструкції піддаються впливу реальних або змодельованих пожежних умов. Це можуть бути випробування на термостійкість, несучу здатність та інші характеристики.

Фізичне моделювання (натурні випробовування) є важливою частиною досліджень, не дивлячись на те, що це той процес, який вимагає витрати великої кількості ресурсів. В цілях прискорення і підвищення ефективності таких досліджень з позиції системного підходу об'єм його має бути необхідним і достатнім для вирішення завдань:

- визначення і уточнення невідомих параметрів розрахункових моделей;
- перевірки адекватності розрахункової моделі (встановлюється критерій оцінки її достовірності і точності).

Фізичною моделлю вважається матеріальна система, властивості і параметри якої подібні до реального об'єкту, з контрольованими вхідними і вихідними параметрами, оснащена необхідним обладнанням. Прикладом даної моделі може бути проведення натурних випробовувань елементів будівельних конструкцій по визначенню фактичної межі вогнестійкості⁸.

Фізичне моделювання включає:

- розробку методики експериментальних досліджень та робочих креслень моделі і пристосувань для її випробувань;
- виготовлення та монтаж моделі і обладнання для випробувань;
- підготовку моделі до випробувань, оснащення її приладами і тензометричними датчиками;
- випробування моделі відповідно до методики досліджень та обробку результатів експерименту.

⁸ ДСТУ EN 1363-1:2023 Випробування на вогнестійкість. Частина 1. Загальні вимоги (EN 1363-1:2020, IDT)

Найбільші похибки в результатах експерименту (систематичні, грубі і випадкові) обумовлюються:

- неоднорідністю фізико-механічних та неточністю геометричних характеристик об'єктів досліджень та зміною зовнішніх умов;
- недосконалістю пристроїв, що створюють необхідну дію на об'єкт та похибкою вимірювального комплексу.

Результати прямих вимірів параметрів мають бути представлені у формі:

$$\bar{x} \pm \Delta x, P, \quad (1)$$

де \bar{x} – результат вимірів (математичне очікування);

Δx – допустимі межі вимірюваної величини;

P – допустима вірогідність (надійність виконаних вимірювань).

Повномасштабні пожежні випробування дозволяють оцінити поведінку конструкцій в реальних умовах. Такі випробування дають можливість перевірити розрахункові моделі та адаптувати їх до реальних умов експлуатації.

Інтеграція моделей вогнестійкості з Building Information Modeling (BIM)⁹ дозволяє включати дані про пожежну безпеку на етапі проектування та будівництва. Це сприяє будівництву більш безпечних споруд та зменшенню ризиків на етапі експлуатації.

Використання сучасних методів математичного та фізичного моделювання дозволяє значно підвищити безпеку будівельних конструкцій при пожежі. Інтеграція цих методів з новітніми технологіями проектування та будівництва сприяє створенню більш безпечних і стійких до впливу пожеж будівель. На основі проведеного аналізу було висунуто пропозицію щодо використання поєднання математичного та фізичного моделювання, що дозволяє зробити висновок про забезпечення найбільш точних та достовірних досліджень по визначенню меж вогнестійкості залізобетонних конструкцій при мінімальній витраті ресурсів.

⁹ National Building Information Model Standard Project Committee, [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http:// www.buildingsmartalliance.org/ index.php/nbims/faq](http://www.buildingsmartalliance.org/index.php/nbims/faq)

Максимов Артур Леонідович

старший викладач

Одеський національний університет ім. І.І. Мечнікова

Максимова Юнна Артурівна

студент

Одеський національний університет ім. І.І. Мечнікова

ПРОБЛЕМИ І МЕТОДИ ВИРІШЕННЯ СИНХРОНІЗАЦІЇ ГОДИННИКІВ У РОЗПОДІЛЕНИХ СИСТЕМАХ

Синхронізація годинників у розподілених системах залишається актуальним завданням, незважаючи на наявність відомих протоколів синхронізації, таких як NTP, RTP та їх аналогів. Хоча ці протоколи забезпечують точну синхронізацію часу, їх використання у деяких типах розподілених систем, зокрема веб-додатках, ускладнюється через обмеження браузерів та відсутність підтримки в стандартних мережевих протоколах для веб-комунікацій. На відміну від NTP чи RTP, протоколи HTTP та WebSocket не мають вбудованих механізмів вимірювання та компенсації асиметрії каналів передачі даних, покладаючись на нижчі рівні моделі OSI для забезпечення надійної доставки даних. Незважаючи на ці обмеження, в роботі пропонуються методи вирішення проблеми синхронізації годинників для таких розподілених систем.

Метою даної роботи є запропонування методів для ефективної синхронізації годинників у розподілених системах, де є можливість встановлення безпечних каналів зв'язку між вузлами та виконання спеціальних процедур обміну часовими мітками. Основний акцент робиться на розробці алгоритмів та протоколів, які дозволяють мінімізувати інтервали невизначеності параметрів синхронізації між вузлами системи шляхом обміну часовими мітками через захищені канали зв'язку та перехресної перевірки узгодженості отриманих даних.

У роботі¹ представлені фундаментальні обмеження на точність розв'язання цього завдання у разі детермінованої (афінної) моделі комп'ютерного годинника і каналів передачі даних без варіації часу передачі сигналів, проте з невідомою асиметрією та заздалегідь невідомим часом поширення. Ці обмеження не дають можливості забезпечувати хорошу якість синхронізації без наявності у вузлах мережі високоточних (атомних) годинників або обладнання з аналогічними функціями. Однак, за наявності апріорної інформації про тип стабільного каналу зв'язку та його мінімальної і максимальної довжини, або інформації про коефіцієнт асиметрії каналу ξ , отриманої шляхом досліджень реальних каналів передачі даних, можна значно збільшити точність синхронізації.

Твердження 1. Якщо припущення про симетричність затримок виявилось хибним, помилка $|\partial\theta| = |\theta \sim_0 - \theta|$ визначення поточної неузгодженості за формулою 1

$$\theta = \frac{(T_1 - \tau_0) - (\tau_3 - T_{02})}{2} \quad (1)$$

обмежена нерівністю:

$$\frac{1}{2} \left| \frac{\xi_a - 1}{\xi_a + 1} \right| \Delta . \quad (2)$$

Доказ:

Припустимо, що ми маємо дві затримки: пряму δ_f і зворотну δ_b . Якщо ми припускаємо, що вони симетричні, то ми припускаємо, що $\delta_f = \delta_b = \frac{\Delta}{2}$, де Δ - це загальна затримка.

Але в реальності ці затримки можуть бути асиметричними. Тоді ми можемо визначити коефіцієнт асиметрії $\xi_a = \frac{\delta_f}{\delta_b}$.

¹ Nikolaos M. Freris, Scott R. Graham, P. R. Kumar Fundamental Limits on Synchronizing Clocks Over Networks. IEEE Transactions On Automatic Control, Vol. 56, № 6, June 2011, P. 1352–1364
² D. L. Mills Internet time synchronization: The network time protocol, IEEE Trans. Commun., vol. 39, no. 10, pp. 1482–1493, Oct.1991*заг. цит. до роботи*

Тепер розглянемо помилку $|\partial\theta| = |\theta^{\sim}_0 - \theta|$. Якщо ми використовуємо формулу (1) для оцінки θ_0 , то ми отримуємо $\theta_0 = \frac{\Delta}{2} = \frac{\delta_f + \delta_b}{2}$. Але якщо затримки асиметричні, то реальне значення буде відрізнятися. Ми можемо визначити $\delta_f = \xi_a \cdot \delta_b = \xi_a \cdot \frac{\Delta}{\xi_{a+1}}$.

Тоді максимальна помилка буде $|\partial\theta| = |\theta^{\sim}_0 - \theta| = \left| \frac{\Delta}{2} - \frac{\xi_a \cdot \Delta}{\xi_{a+1}} \right| = \frac{1}{2} \left| \frac{\xi_a \cdot \Delta}{\xi_{a+1}} \right| \Delta$. (3)

Твердження 2. Верхня межа оцінки помилки $\delta\theta$ є точною та фіксуючою:

$$|\partial\theta| = \frac{1}{2} \frac{\xi_a \cdot \Delta}{\xi_{a+1}} \Delta. \quad (4)$$

Якщо припущення про симетричність затримок виявилось хибним, але нам відомий коефіцієнт асиметрії ξ_a , скоригована помилка $\partial\theta' = \theta^{\sim}_0 - \theta = (\theta^{\sim}_0 + \partial\theta) - \theta$ визначення поточної неузгодженості θ^{\sim}_0 за формулою (1) дорівнює 0.

Доказ. Якщо нам відомий коефіцієнт ξ_a , то ми можемо коригувати нашу оцінку θ^{\sim}_0 так, щоб порахувати асиметрію. Замість використання виразу $\frac{\Delta}{2}$, ми можемо використати формулу $\frac{\xi_a \cdot \Delta}{\xi_{a+1}}$, яка враховує асиметрію.

Тоді скоригована помилка буде:

$$|\partial\theta|' = |\theta'^{\sim}_0 - \theta| = \left| \frac{\xi_a \cdot \Delta}{\xi_{a+1}} - \frac{\xi_a \cdot \Delta}{\xi_{a+1}} \right| = 0. \quad (5)$$

Отже, якщо нам відомий коефіцієнт асиметрії ξ_a , то скоригована помилка визначення поточної неузгодженості θ^{\sim}_0 за формулою (1) буде рівна нулю, незалежно від того, чи виявилось припущення про симетричність затримок хибним. Це доводить, що знання ξ_a дозволяє нам точно визначити поточну неузгодженість мережевих годинників, навіть якщо затримки асиметричні.

Якщо для інформаційного каналу нам відомі межі вимірювань коефіцієнта асиметрії $[\xi_{\min}, \xi_{\max}]$, то ми отримуємо інтервал невизначеності для оцінки

$\theta^{\sim}_0 = T_0 - \tau_0$ поточної неузгодженості між часовими помітками клієнта та сервера:

$$[\theta^{\sim}_{\min}, \theta^{\sim}_{\max}] = [\theta^{\sim}_0 + \partial\theta_{\min}, \theta^{\sim}_0 + \partial\theta_{\max}] = [\theta^{\sim}_0 + \frac{\xi_{\min}^{-1} \Delta}{\xi_{\min} + 1}, \theta^{\sim}_0 + \frac{\xi_{\max}^{-1} \Delta}{\xi_{\max} + 1}]$$

Легко показати, що $\theta^{\sim}_{\min} < \theta^{\sim}_{\max}$. Насправді розглянемо $\partial\theta_{\Delta}$ як функцію від (ξ) при Δ розглядаємому як параметр. Оскільки функція $\partial\theta_{\Delta}(\xi) = \frac{\xi^{-1} \Delta}{\xi + 1}$ є монотонно зростаючою на інтервалі $[0, \infty]$, то і функція $\theta^{\sim}(\xi) = \theta_0 + \partial\theta_{\Delta}(\xi)$ також є монотонно-зростаючою функцією, тобто $\theta^{\sim}(\xi_{\min}) < \theta^{\sim}(\xi_{\max})$, оскільки $\xi_{\min} < \xi_{\max}$. І отже $\theta_{\min} < \theta_{\max}$.

Якщо ми розглядаємо пов'язану інформаційну мережеву систему з кількістю вузлів більшим 2 і фізична топологія, що лежить в основі побудови каналів зв'язку цієї системи, містить незалежні канали (або частини каналів) між усіма парами вузлів цієї системи, у нас з'являється можливість уточнення інтервалів параметрів синхронізації між клієнтами та сервером, тобто зменшення інтервалів невизначеності $[\theta^{\sim}_{\min}, \theta^{\sim}_{\max}]_i$ i -го клієнта з сервером.

Для цього слід між клієнтами i та j встановити безпосереднє з'єднання (у сучасному інтернеті це нетривіальне завдання, але одним із варіантів є з'єднання за протоколом WebRTC), вибрати одного з цих клієнтів, наприклад i , тимчасовим сервером і виконати процедуру синхронізації годинників між ними з визначенням інтервалу $[\theta^{\sim}_{\min}, \theta^{\sim}_{\max}]_{ij}$ невизначеності для оцінки $\theta^{\sim}_{ij} = \tau_i - \tau_j$ поточної неузгодженості між часовими помітками клієнта i та клієнта j , має виконуватися рівність:

$$\theta^{\sim}_{oi} + \theta^{\sim}_{ij} = \theta^{\sim}_{ij},$$

де θ_{oi}^{\sim} , θ_{ij}^{\sim} , θ_{ij}^{\sim} - це оцінки поточної неузгодженості між часовими помітками сервера з клієнтом i , клієнта i з клієнтом j , та сервера з клієнтом j відповідно.

Однак ми маємо замість точних оцінок інтервали і тому маємо виконати узгодження інтервалів. Це можна зробити багатьма способами, адекватність яких потребує подальших досліджень. У нашій роботі ми коротко окреслимо два способи.

Першим кроком у цьому підході буде отримання суми інтервалів.

Розглянемо інтервали $[a, b]$ та $[c, d]$. Тоді їхньою сумою буде $[a, b] + [c, d] = [a + c] + [b + d]$. А потім ми уточнюємо інтервал $[e, f]$ з отриманим сумарним інтервалом $[a + c] + [b + d]$ за формулою $[e', f'] = [\max(a + c, e), \min(b + d, f)]$

Інший підхід полягає у використуванні для узгодження інтервалів методів нечітких множин цьому підході на інтервалах визначаються нечіткі множини і, крім самих інтервалів, слід задати функції приналежності до нечітких множин (наприклад, трикутну функцію приналежності), функції узгодження інтервалів (наприклад, мінімум) та методу нормалізації нечітких множин.

³. IEEE Standard for a Precision Clock Synchronization Protocol for Networked Measurement and Control Systems, 2008*заг. цит. до роботи*

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

Подольська Я. А.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»

**ВИКОРИСТАННІ КЕЙС-МЕТОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ
У ВНЗ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ М'ЯКИХ НАВИЧОК**

Зміст сучасних навчальних курсів з іноземної мови у ВНЗ дозволяють розвинути мовні компетентності, які імпліцитно включають в себе м'які навички. Завдання в рамках комунікативного методу на заняттях з іноземних мов, має великий потенціал для надання студентам можливості їх успішно засвоювати та практикувати. Організаційні форми роботи на заняттях мають значний ресурс розвитку м'яких навички. Завдання в рамках проблемного навчання, зокрема, кейс-метод, впливають на формування відповідних персональних та міжперсональних навичок.

Навички, які студенти отримують під час вивчення іноземної мови за допомогою кейс-методу, допоможуть їм не лише у навчальному процесі, але й у подальшій кар'єрі. Вони зможуть ефективно комунікувати з колегами, приймати обґрунтовані рішення, а також працювати у міжнародних колективах. Таким чином, робота з кейсами на заняттях з іноземної мови у ВНЗ дозволяє студентам розвивати не лише мовні, а й важливі особистісні якості, які необхідні для успішної комунікації та співпраці в міжнародному середовищі.

Кейс-метод дозволяє студентам отримати практичний досвід у вирішенні реальних проблем, що зустрічаються в їхній майбутній професійній діяльності. Вони навчаються аналізувати інформацію, робити узагальнення, вести дискусії та висловлювати свої думки. Крім того, важливою є можливість розвивати комунікативні навички, такі як вміння вести діалог, переконувати аудиторію,

аргументувати свої позиції.

Цей метод також сприяє розвитку критичного мислення та роботі з інформацією. Студенти навчаються визначати основні проблеми, виділяти ключові аспекти ситуації, шукати альтернативні рішення та робити висновки. Це допомагає їм розвивати логічне мислення та аналітичні здібності, що є важливими у сучасному світі. Такі завдання надають можливість студентам розвинути навички саморозвитку і самоосвіти, що буде корисним у подальшій професійній діяльності. Крім того, кейс-метод також сприяє розвитку самоконтролю та самоорганізації у студентів. Вони повинні самостійно аналізувати інформацію, приймати рішення та відповідати за їх наслідки. Цей процес допомагає їм відчувати себе відповідальними за свої вчинки та розвивати навички самоконтролю, що є важливими в сучасному світі. Використання кейсів у навчальному процесі стимулює активну участь студентів, сприяє збільшенню їх мотивації та зацікавленості у вивченні іноземної мови.

Крім того, такі завдання допомагають студентам розвивати творчість та креативне мислення. Вони навчаються дивитися на проблему з різних ракурсів, шукати нестандартні рішення та впроваджувати їх у життя. Такий підхід сприяє розвитку інноваційного мислення та готовності до викликів, які можуть зустрітися у майбутній професійній діяльності студентів.

Завдяки кейс-методу студенти можуть реалізувати свої таланти та вміння в практичній діяльності. Вони навчаються співпрацювати з одногрупниками, обмінюватися ідеями та шукати оптимальні рішення разом. Це допомагає підготувати їх до реальних викликів і професійних завдань, які вони зустрінуть у майбутньому.

Для успішного використання цього методу на заняттях з іноземної мови важливо враховувати індивідуальні особливості студентів, їхні попередні знання і вміння.

¹ Корнюш Г.В. Формування м'яких навичок у студентів закладів вищої освіти в контексті навчання іноземних мов // Викладання мов у вищих навчальних закладах освіти на сучасному етапі: Міжпредметні зв'язки. 2020. № 36. С. 99–110*заг. цит. до роботи*

² Losey T. Why learning soft skills and English go hand-in-hand. EF. The Corporate Training Blog website URL: <https://www.ef.com/wwen/blog/corporate/soft-skills-english/> *заг. цит. до роботи*

Кожен кейс повинен бути підібраний таким чином, щоб він відповідав рівню знань групи і сприяв активній участі студентів у дискусіях та обговореннях. Важливо також враховувати різноманітні методи викладання та взаємодії зі студентами під час роботи з кейсами, щоб забезпечити максимальний рівень засвоєння матеріалу і розвитку м'яких навичок.

Не слід забувати про важливість стимулювання колективної роботи під час аналізу кейсів. Робота в групі сприяє розвитку комунікативних навичок, співпраці та взаємодопомоги, які згодом можуть бути корисними в умовах роботи в колективі. Такий підхід допомагає студентам вчитися не лише від інструктора, але й взаємодіяти між собою, обмінюючись досвідом та знаннями.

Кейс-метод також сприяє зміцненню співпраці між студентами, сприяє їхньому взаєморозумінню та здатності працювати в команді. Рольові ігри, які часто використовуються при застосуванні кейс-методу, допомагають студентам легше відчувати себе в ролі іншої особи, що розвиває їхню емпатію та сприяє покращенню міжособистісних відносин. Крім того, кейс-метод дозволяє студентам навчатися на помилках і вчитися з них, що є важливим елементом розвитку м'яких навичок. Цей метод допомагає студентам навчатися не лише з книг, а й через практичний досвід, сприяючи їхньому глибокому розумінню матеріалу та розвитку важливих життєвих навичок.

Завдяки цьому методу студенти навчаються працювати в команді, співпрацювати, слухати і чути один одного, враховувати різні точки зору. Це сприяє формуванню їх комунікативних навичок, які є ключовими для успішної співпраці в міжнародному оточенні. Крім того, кейс-метод допомагає студентам розвивати лідерські якості, вирішувати конфлікти та керувати командою. Студенти, які активно застосовують кейс-метод на заняттях з іноземних мов, мають можливість не лише поглибити свої знання мови, а й розвинути навички комунікації, співпраці та розв'язання проблемних ситуацій. Цей підхід допомагає стимулювати інтерес до вивчення мови, оскільки студенти беруть активну участь у процесі навчання і відчують практичну користь від вирішення кейсів.

Крім того, кейс-метод сприяє розвитку емоційного інтелекту,

формуванню толерантності та взаєморозуміння між студентами різних культур і національностей.

Він сприяє не лише академічному успіху студентів, а й їхньому особистісному зростанню та. Вивчення мови за допомогою кейсів дозволяє студентам стати більш емоційно розвиненими та відкритими до спілкування з різними культурними середовищами, готовими до міжнародного спілкування. Студенти, які вже мають досвід роботи з кейсами на заняттях з іноземної мови, набувають навичок і вмінь, які надають їм перевагу на ринку праці. Вони вміють швидко адаптуватися до нових умов, здатні швидко приймати рішення та вирішувати складні проблеми. Крім того, розвиток емоційного інтелекту також сприяє покращенню міжособистісних відносин у колективі та сприяє спільному розвитку під час групових проєктів. Розвиток емоційного інтелекту на заняттях з іноземних мов допомагає студентам стати ефективними комунікаторами, які здатні будувати успішні відносини як у професійній сфері, так і в особистому житті.

Загалом, розвиток емоційного інтелекту на заняттях з іноземних мов у ВНЗ має великий потенціал для підготовки студентів до успішної кар'єри, сприяючи їх розвитку як професіоналів і як особистостей.

Крім того, застосування цього методу на заняттях сприяє підвищенню мотивації студентів до вивчення іноземної мови. Розв'язання реальних ситуацій, над якими їм доводиться працювати, стимулює їх інтерес та бажання досягати кращих результатів. Такий підхід дозволяє створити сприятливу атмосферу на заняттях, де студенти відчують себе важливими та залученими до навчання.

Кейс-метод також допомагає студентам вчитися розв'язувати конфліктні ситуації, виробляти навички взаємодії з іншими та бути гнучкими у спілкуванні. Це дуже важливо в міжнародному середовищі, де спілкування з представниками різних культур та національностей вимагає вміння ефективно взаємодіяти та розуміти інші точки зору.

³ Mosquera I. Ideas to bring soft skills into the English classroom. British Council. Teaching English: website. URL: <https://www.teachingenglish.org.uk/blogs/> *заг. цит. до роботи*

Узагальнюючи, кейс-метод на заняттях з іноземної мови у ВНЗ сприяє не лише покращенню рівня володіння мовою, а й розвитку важливих навичок, необхідних у сучасному світі. Працюючи з кейсами, студенти мають можливість розширювати свої знання, поглиблювати розуміння складних проблем і навчатися приймати обґрунтовані рішення, що безумовно корисно для їхнього майбутнього професійного успіху.

Кейс-метод – ефективна технологія вивчення іноземних мов, яка сприяє розвитку не лише когнітивних, а й м'яких навичок студентів. Саме завдяки роботі з кейсами студенти вчаться аналізувати складні ситуації, шукати власні рішення, вміти працювати в команді та приймати вагомі рішення. Все це грає важливу роль в підготовці майбутніх фахівців до професійної діяльності, де важливою є не лише знання мови, а й вміння застосовувати її у практичній діяльності. Тому робота з кейсами на заняттях з іноземної мови у ВНЗ є не тільки актуальною, але і необхідною для успішної підготовки студентів до майбутньої кар'єри.

Червоненко Катерина Сергіївна

кандидат педагогічних наук, доцент,

Хортицька національна академія

УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Однією з важливих передумов успішного професійного навчання здобувачів вищої освіти, особливо першокурсників, виступає їх успішна адаптація до освітнього простору закладу, яка передбачає не лише пристосування до умов нового соціального та освітнього середовища, а сприяє підвищенню мотивації, навчальної активності та соціальної мобільності студентів, формування здатності до саморегуляції поведінки, налагодження нових соціальних контактів, виконання соціальних ролей тощо. Проте, умови сьогодення, посилені воєнним станом в Україні, спричинили трансформацію у дистанційний та змішаний формат системи вищої освіти, що додатково ускладнює адаптаційний період першокурсників та вимагає створення спеціальних умов для оптимізації цього процесу.

Проблема адаптаційного періоду першокурсників неодноразово ставала предметом наукових дискусій та досліджень вітчизняних вчених В. Білополого, Ю. Бохонкової, М. Бикової, М. Гладиш, О. Глівінської, Л. Дмитрук, Т. Йопи, В. Кисельова, Н. Кулик, В. Лесового, А. Остапова, В. Петрук, М. Складановської, С. Фурдуй та інших.

У роботах О. Дорогань, О. Іванченко, Л. Кібенко, Л. Кондратенко, О. Коханова, Л. Науменко, І. Непоради, Я. Прохоренко, Я. Сікори, О. Стеценко, О. Столярчук, О. Сорокіної, М. Фроловой, Н. Харченко, Т. Шаповалової та ін. акцентується увага на проблемах адаптації першокурсників, які навчаються у змішаному та дистанційному форматі, що в умовах карантинних обмежень та

воєнного стану в Україні виступили альтернативами традиційному очному навчанню й зумовили нові виклики для учасників освітнього процесу.

Категорія «адаптація» з латинської мови означає «пристосування» і в довідникових джерелах визначається як «пристосування людини або групи людей до нового соціального середовища з метою співіснування та взаємодії»¹. Численні визначення поняття «адаптація» представлені дослідниками дозволяють розуміти твердження як процес і результат пристосування особистості до умов нового для неї середовища з метою налагодження успішної життєдіяльності в ньому.

Ґрунтуючись на результатах наукових розвідок вчених та наших попередніх висновках, адаптацію першокурсників визначаємо як «процес інтеграції студентів у нове соціальне середовище, що передбачає засвоєння й відтворення відповідних норм, цінностей та ролей, побудову нових соціальних відносин з метою гармонійного співіснування та налагодження ефективної взаємодії з учасниками освітнього процесу ЗВО»². Для першокурсників важливими складовими адаптаційного періоду виступають дидактична та соціально-психологічна. Дидактична складова передбачає пристосування студента до нових умов навчання, готовність до самоменеджменту. Соціально-психологічна – спрямована на налагодження першокурсником взаємовідносин у новому соціальному середовищі, набуття нових соціальних ролей та статусу.

Процес адаптації першокурсників складний та індивідуальний, його тривалість залежить від різних факторів. Так, серед соціальних факторів, що впливають на адаптаційний період та його ефективність можна виділити соціальний статус особистості, можливості отримати підтримку від

¹ Словник термінів і понять сучасної освіти (2020) / уклад.: Л. М. Михайлова, О. В. Пагава, О. В. Проніна. Северодонецьк. 194 с.

² Червоненко К. С., Федусенко М. О. (2023). Адаптація першокурсників в умовах дистанційного навчання у закладі вищої освіти. Науковий журнал Хортицької національної академії. (Серія: Педагогіка. Соціальна робота) : наук. журн. / [редкол. : В. В. Нечипоренко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : Вид-во комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради. Вип. 2(9). С.115–123.

найближчого соціального оточення (сім'я, друзі), доступність до різної інформації, толерантне освітнє середовище, високий рівень соціальної мобільності тощо.

Серед індивідуальних факторів важливими є власне психологічні характеристики особистості першокурсника (рівень стресостійкості, самооцінки, тривожності), його навчальну мотивацію, комунікабельність, готовність до конструктивної взаємодії та особистісного розвитку, здатність до самоорганізації, самоконтролю, критичне мислення, життєвий досвід, стан здоров'я тощо.

Вищезазначені фактори можуть негативно впливати на адаптаційний період першокурсників та провокувати виникнення низки проблем академічного (збільшення навчального навантаження, неорганізованість, відсутність навичок самостійної навчальної роботи), соціального (відсутність підтримки соціального оточення, труднощі в освоєнні нових соціальних ролей, неготовність налагоджувати соціальні зв'язки та комунікацію у новому середовищі) та психологічного (стрес, підвищена тривожність, занепокоєння, невпевненість у новому оточенні, занижена самооцінка) характеру.

В умовах дистанційного формату навчання, що передбачає здобуття освіти за опосередкованої взаємодії учасників освітнього процесу з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, проблеми адаптаційного періоду першокурсників особливо актуалізуються та вимагають нових рішень щодо його оптимізації в умовах синхронної, асинхронної та змішаної форм взаємодії.

Варто наголосити, що оптимальною для синхронної взаємодії у режимі дистанційного навчання виступає відеоконференція, де учасники мають можливість ділитися враженнями, дискутувати, представляти своє бачення, демонструвати наробки, обговорювати різні питання тощо. Такий формат взаємодії у закладі вищої освіти можна використовувати на лекційних, практичних, лабораторних, семінарських заняттях, під час опитувань, онлайн-тренінгів тощо. Асинхронний режим спрямований на самостійну роботу

студентів відповідно до наданого викладачем плану та методичних матеріалів для її виконання. Змішаний формат дистанційної взаємодії складається з елементів синхронної та асинхронної форм і дуже часто використовується під час організації групової роботи зі студентами, якою передбачено одночасно самостійну діяльність, обговорення та представлення результатів³.

Спираючись на вищезазначене визначаємо умови, які, на нашу думку, сприятимуть оптимізації адаптаційного періоду першокурсників під час дистанційного навчання у закладі вищої освіти: толерантне освітнє середовище, психологічна підтримка, організований кураторський супровід, змістовна соціокультурна діяльність. Зосередимося докладніше на характеристичі визначених умов.

1. Створення толерантного освітнього середовища у закладі вищої освіти, на наш погляд, виступає важливою передумовою оптимізації адаптаційного періоду першокурсників під час дистанційного навчання. В академічній спільноті, членами якої вони стали, має панувати атмосфера взаємоповаги, цінності кожного, взаємодовіри, співробітництва, суб'єкт-суб'єктних відносин, готовності прийти на допомогу. Першокурсник буде потребувати допомоги та роз'яснень від усіх учасників освітнього процесу: адміністрації, викладачів, здобувачів.

2. Цілеспрямована психологічна підтримка спрямована на профілактику дезадаптації першокурсників. В умовах дистанційного навчання психолог може здійснювати діагностування з визначення психологічного стану та психологічних проблем, консультувати, проводити індивідуальні й групові бесіди, тренінгові й арт-терапевтичні заняття, спрямовані на розвиток впевненості в собі, формування позитивних відносин у студентській групі, розкриття можливостей самопізнання та самовираження, зниження тривожності, розвиток критичного мислення, емпатії, підвищення стресостійкості та

³ Воскобойник В. І. (2022) Використання кейс-методу на заняттях з іноземної мови в умовах дистанційного навчання. Забезпечення якості вищої освіти: підвищення ефективності використання інформаційних технологій у здійсненні освітнього процесу : зб. матеріалів IV Всеукр. наук.-метод. конф., 13-15 квіт. 2022 р. С. 26–29.38.

самооцінки тощо. Важливо відмітити, що дистанційне навчання в умовах воєнного стану особливо актуалізує надання кваліфікованої психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу.

3. Організований кураторський супровід виступає важливою умовою адаптації студентів-першокурсників під час дистанційного навчання. Куратор допомагає ознайомитися з особливостями дистанційного освітнього процесу: розібратися з розкладом, навчальними графіками, навчальною платформою, способами відео зв'язку, засобами дистанційної комунікації з викладачами та адміністрацією закладу через офіційні сайти, чати у соціальних спільнотах/мережах, академічних групах тощо; проводить мотиваційні бесіди щодо підвищення мотивації до професійного навчання, сприяє розвитку міжособистісної взаємодії, формує позитивну атмосферу у колективі студентської групи; залучає до активної соціально значущої та наукової діяльності, сприяє розвитку дружньої атмосфери та підтримки у студентській групі.

4. Організована соціокультурна діяльність у дистанційному форматі дозволить першокурсникам долучитися до студентських ініціатив відповідно до своїх здібностей та бажань, реалізувати свій творчий потенціал й забезпечити індивідуальне самовираження в умовах роботи наукових гуртків та секцій, участі в діяльності секторів органів студентського самоврядування. Соціокультурна діяльність сприяє формуванню ціннісних орієнтацій та розвитку соціальних навичок студентської молоді у відповідності до соціального середовища освітнього закладу. Неформальне спілкування під час різноманітних культурних, спортивних та розважальних заходів зміцнює дружні зв'язки між одногрупниками, а також розширює коло спілкування зі студентами старших груп, що можуть виступати неформальними тьюторами для першокурсників та надавати додаткову інформаційну підтримку, ділитися власним досвідом.

Отже, важливим завданням закладів вищої освіти під час дистанційного навчання виступає створення сприятливих умов для оптимізації адаптаційного періоду першокурсників: створення толерантного освітнього середовища,

надання психологічної підтримки, організація кураторського супроводу та їх залучення до змістовної соціокультурної діяльності.

Хомишак Оксана

кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри
практики англійської мови і методики її навчання,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка

THE ENGLISH LANGUAGE EDUCATION IN THE CONTEXT OF WAR

Since September 1, 2017, the school education system in Ukraine has been working on the project of the new State Curriculum of Primary Education, which ensures the implementation of the Concept of the New Ukrainian School. The challenges of the time have led to the development of the Conceptual Principles of the Reform of Secondary Education - a document that proclaims the preservation of the values of childhood, the need for the humanization of education, a personal approach, the development of students' abilities, the creation of an educational and subject environment, which in turn ensures psychological comfort and promotes the manifestation of children's creativity. The leading goal of each educational reform, including the current one, is to improve the quality of education¹.

The principles of learning are the starting points that determine the goals, content, methods and organization of learning. The principles of learning answer the question "How to organize the educational process?"².

It should be noted that today the learning and teaching of English is carried out on the basis of traditional didactic and methodological principles. However, general didactic principles of teaching acquire a certain specificity, due to the peculiarities of the subject "Foreign Language". The didactic principles of teaching a foreign language include: the principle of visibility; the principle of accessibility and feasibility; the

¹ *Нова українська школа: поради для вчителя* / Під заг. ред. Бібік Н. М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с

² *«Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни»* : посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти. К., 2022. 52 с

principle of strength and effectiveness of learning outcomes; the principle of consciousness; the principle of scientificity; the principle of activity; the principle of educational learning (multi-faceted development of personality); the principle of individualization; the principle of forming positive motivation for learning, etc.³.

Modern Ukrainian methodical studies have outlined special methodical principles for teaching English at the initial stage, namely: the principle of nature-friendly learning, the principle of developing learning and the principle of cultural-forming learning^{4/5}. The principle of nature-friendly learning covers the consideration of the age and individual characteristics of students (involuntary attention and memorization; intuitive understanding and experience; emotions and imagination; tendency for play). The principle of developing learning involves learning in cooperation with the teacher, taking into account the students' cognitive processes; development of students' cognitive processes using the subject; support for the processes of awareness of the ways of mastering the language and language patterns. The principle of cultural-forming learning includes awakening in students an interest in a new language and culture of another people; the implementation of foreign language activity on the basis of visual, artistic, musical, game and other types of activity.

However, new realities, challenges and priorities of Ukrainians, and especially significant changes can be observed in education under new circumstances. The full-scale invasion of Russian troops on February 24, 2022, has affected all spheres of our activity, actively involving in volunteering, supporting the military, helping internally displaced persons, etc. The death of loved ones, the destruction of homes, the occupation of Ukrainian territories, shelling - all this depletes a person's internal resources, destroys their psyche. But if adults have formed protective mechanisms, then for children the loss of a sense of security, stability, and confidence in the future has

³ «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни» : посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти. К., 2022. 52 с

⁴ «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни» : посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти. К., 2022. 52 с

⁵ *Методика навчання іноземних мов і культур: теорія і практика* / Бігич О. Б., Бориско Н. Ф., Борець. К, 2013. 590 с

become a cause of severe stress, prolonged exposure to which can lead to serious consequences. That is why the primary task of parents and the educational community today is to provide emergency assistance and psychological support to children, which will allow them to cope with the stress of war, as well as prevent the emergence of more complex problems⁶.

Therefore, a new challenge for educators is the psychologisation of the educational process in wartime conditions, since the teacher must be able to support himself psychologically in times of crisis, as well as simultaneously teach and interact with children. Today, for this purpose, numerous online trainings, webinars are held, as well as advanced training courses for educators are developed, such as, for example, "First psychological assistance to participants in the educational process during and after the completion of hostilities", created by the Ministry of Education and Science of Ukraine, jointly with the Institute of Modernization of Educational Content and the Association of Innovative and Digital Education with the participation of leading international experts in psychology. As a result of studying the course, teachers, regardless of their subject area, should be able to identify the features of the educational process during hostilities, its normative and legal support in wartime conditions, understand the etiology of stress and its impact on learning, determine the manifestations of stress in a child, master the tools of psychological support for internally displaced students, develop skills of informal interaction with students, use distance learning platforms, establish cooperation between the school and the family in wartime⁷.

Within the framework of the implementation of international educational projects, manuals are also being developed to provide psychological assistance to teachers and students. To this end, the Public Organization "GoGlobal", together with

⁶ *Нова українська школа: порадник для вчителя* / Під заг. ред. Бібік Н. М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с

⁷ «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій» [Електронний ресурс]: <https://hryoutest.in.ua/courses/programa-pidvishchennya-kvalifikaciji-psiologichnoji-pidtrimki-dlya-osvityan-ta-batkiv>

the Center "CSR Development" and the expert platform Career Hub within the framework of the program "We Dream and Act" developed the manual "When the World on the Verge of Change: Adaptation Strategies. Psychological Support for Teachers and Children in Times of War", addressed to teachers, social educators and psychologists. The materials can be used for conducting lessons and trainings, on the basis of which teachers will be able to take care of their own emotional state, tune in to work in conditions of uncertainty, learn how children of different ages experience and react to stress during the war, enrich themselves with means and techniques of supporting children in order to cope with stress⁸.

In our opinion, regardless of the subject area, the teacher must possess psychotechniques for working in the classroom in wartime conditions. In view of such transformations in modern conditions in Ukraine, we propose to adhere to the principle of psychologization of the educational process, including English in primary school, which provides for taking into account the mental processes (attention, memory, thinking) and emotions of students during and after the war.

Let's illustrate this principle on the example of Israel - a country of high "psychologization" of education. Psychoemotional support for students and teachers is one of the priorities of the Israeli education system. The "psychologization" of education here is very high. This means that psychological aspects are "embedded" in the educational material, and the educational process is built taking into account the psychological characteristics of children of different ages. In local schools, the teacher does not separate teaching from psychological support, does not oppose knowledge to the child's emotional comfort. If the teacher cannot solve a problem, he can turn to a consultant or psychologist who is the tutor of this school⁹.

⁸ *Методика навчання іноземних мов і культур: теорія і практика* / Бігич О. Б., Бориско Н. Ф., Борець. К, 2013. 590 с

⁹ *Ракетні обстріли під час навчання: досвід Ізраїлю* [Електронний ресурс]. Доступно: <https://osvitoria.media/experience/raketni-obstrily-pid-chas-navchannya-dosvid-izrayilyu/> Дата звернення: Гр., 02, 2022

Primary school teachers should be aware and remember that: cognitive processes in younger schoolchildren, in general in a stressful situation are extremely slow, therefore classes should have a resource-cognitive nature to restore the psycho-emotional state of children; it is necessary to restructure the concept of implementing the educational process radically, the style of communication with students: to update the traditional didactic toolkit of lessons, to fill it with psychological tools, finally making it psycho-pedagogical; it is necessary to closely monitor the psycho-emotional state of students, record their sudden changes and immediately inform the school psychologist and parents for further correction of the situation; there is no universal psycho-pedagogical method/technique: it is worth possessing a wide range of them in order to be able to quickly choose an adequate one for a specific psycho-pedagogical situation. The best technique for children of preschool, primary and often adolescent age at the moment of anxiety (for example, during an air raid, etc.) is to switch attention to a rhymed game. Rhymed texts are easily reproduced in memory even in critical moments and significantly distract attention¹⁰.

To psychologize the process of teaching English in primary school, we propose to use authentic English rhymes by listening to these texts several times on the basis of audio or video supports. To ensure understanding of listening, it is better to use video.

Let's illustrate the techniques of work on the basis of the rhyme "One, two, buckle my shoe" (video: <https://www.bbc.co.uk/teach/school-radio/nursery-rhymes-one-two-buckle-my-shoe/zkvtqp3>). Examples of exercises and game techniques:

- a) emotional and playful imitation: children are invited to repeat the rhymed text after the teacher in different voices, for example, as a robot, parrot, angry dog, happy elephant, etc.;
- b) "Round dance": students recite the lines of the rhymed text together with the teacher, moving in a circle, increasing the rhythm by tapping their feet and demonstrating the melody by raising and lowering their hands;
- c) "Rhythmic engine": students become one after another "engine" and

¹⁰ Психопедагогічні рекомендації для роботи з дітьми 6–11 років під час і після війни. Умань, 2022. Вип. 2. 27 с

move, reciting the rhymed text, emphasizing the phrasal stress by squeezing and pushing their fists; d) "Morse code": students tap out the rhythm and stress of individual lines of text spoken by the teacher with the help of a pencil: stressed words are longer and louder, unstressed words are shorter and quieter. Choral imitation should be supplemented with individual imitation, varying the conditions of imitation: loudly quietly in a whisper, slowly quickly, joyfully sadly, with non-verbal accompaniment - without it, etc¹¹.

Therefore, taking into account the scope of our professional activity and the specifics of scientific and methodological interests, we believe that it is advisable to update the educational space in the foreign language (English) language and literature during the war. We propose to conduct an English Karaoke Club club in general secondary and/or extracurricular educational institutions to relieve anxiety and tension in students by means of music, which has a psychotherapeutic effect, as well as affects the spiritual enrichment of young people, expanding their worldview and forming musical tastes and aesthetic culture during wartime. In addition to the fact that students study songs in English lessons, English song material should be actively used in extracurricular activities and extracurricular education, since on the basis of English folklore, students acquire new socio-cultural knowledge, skills and abilities, which has a positive impact on the upbringing and development of students in general, as well as the formation of all components of foreign language communicative competence.

In order to activate interest and increase the motivation of young people to attend the music club, it can be suggested to create a logo (draw by hand or using Internet images) of a new association. For example, it can be "Microphone of the Year", or analogues of the names of world awards "Grammy", MTV Europe Music Awards" etc. To begin with, students should compile a collection of their favorite English songs, and then determine the sequence of their study. Here it is necessary to take into account a number of requirements for the song material: the diversity of genres of songs, the

¹¹ *Методика навчання іноземних мов і культур: теорія і практика* / Бігич О. Б., Бориско Н. Ф., Борець. К, 2013. 590 с

versatility of topics that go beyond the school curriculum, the correspondence of songs to the cognitive and cultural interests of students, their level of language training and age.

The head of the circle should prepare the text of the song being studied before the lesson, as well as take into account the language and psychological difficulties of studying the chosen song material. The first stage of work begins with the presentation of the song using the title, anagrams, keywords, illustrations, a fragment of a video clip, etc. To improve the presentation and perception of the song, it is more appropriate to use its audio/video recording, since teachers do not always have sufficient musical abilities. At the next stage of work with the song material, it is necessary to organize listening practice by taking notes of the words, filling in the gaps, selecting rhyming words, numbering the words, etc¹². At the final stage of work on the song, students should be involved in speaking practice based on speeding up the tempo of the song, changing lines, mixing lines, changing the mood, musical echo, prompts in the video (illustrations), as well as using ordinary percussion instruments¹³.

To create a festive atmosphere, increase the enthusiasm and creativity of students, singing songs should be held in the form of a competition to determine the winners in various categories: best vocalist, strongest performer, most skilled musician, most artistic performer, best performer (rap, pop, jazz, classical music, etc.).

Thus, by organizing English Karaoke Club in accordance with the presented sequence of teacher's actions in school or in extracurricular educational institutions, we propose to use music as a psychotherapeutic tool to improve the mental health of Ukrainian youth during the war. The teacher should carefully select the songs for the karaoke club, taking into account the age, interests, and level of English language proficiency of the students. The teacher should create a welcoming and supportive environment in the karaoke club, where students feel comfortable taking risks and

¹² *Методика викладання англійської мови* : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / уклад. Холод Ірина Василівна. – Умань : Візаві, 2018. – 165 с.

¹³ Бігич О.Б. *Особистісно-діяльнісний розвиток молодшого школяра на уроці іноземної мови*: Монографія. К.: Віпол, 2010.138 с

making mistakes. The teacher should provide feedback to students on their performance, focusing on their strengths and encouraging them to continue practicing. By following these guidelines, teachers can use the English karaoke club to help their students improve their English language skills, boost their confidence, and reduce stress.

In the new 2022/2023 academic year, it was recommended to start educational activities in out-of-school education institutions on September 1, 2022. At the same time, the form of organization of the educational process (full-time, distance, blended) was chosen depending on the security situation in each individual settlement¹⁴. In September 2022, the State Service for Quality of Education of Ukraine studied the issue of the organized start of the 2022/2023 academic year in out-of-school education institutions¹⁵. More than half of the institutions covered by the monitoring started working in full-time and blended formats in order to provide children with quality educational services. The issue of access to the Internet in shelters remains a problem. During the survey, 58% of teachers confirmed the presence of Internet access in shelters, 28% denied it, and 14% were uninformed. In the territorial communities where the study was conducted, the educational process was organized in full-time form in 37% of educational institutions (1713), in distance form - in 33% (1422), blended learning was introduced in 26% (1193)¹⁶. When organizing distance learning, methodological recommendations on teaching using distance technologies in out-of-school education and relevant teaching materials are used, posted on the websites and social media of state centers of out-of-school education¹⁷. During the survey, 93% of parents of students indicated that their children are provided with the necessary

¹⁴ Лист МОН від 10.08.2022 № 1/9105-22 “Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н. р.” [Електронний ресурс]. Доступно: <https://imzo.gov.ua/2022/>

¹⁵ Початок 2022/2023 навчального року у закладах дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти: результати моніторингу [Електронний ресурс]: <https://sqe.gov.ua/pochatok-2022-2023-navchalnogo-roku-u-aklada/>

¹⁶ Початок 2022/2023 навчального року у закладах дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти: результати моніторингу [Електронний ресурс]: <https://sqe.gov.ua/pochatok-2022-2023-navchalnogo-roku-u-aklada/>

¹⁷ Лист МОН від 10.08.2022 № 1/9105-22 “Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н. р.” [Електронний ресурс]. Доступно: <https://imzo.gov.ua/2022/>

equipment for distance learning and access to the Internet. In 76% of general secondary education institutions covered by the study, a single educational platform is used, which provides personalized access to learning for all participants in the educational process. During distance learning, the use of Google Classroom (73%), Google Workspace for Education (16%), other tools or their own platforms (40%) predominates. At the same time, 86% of pedagogical workers/coaches-teachers of out-of-school education noted that they are provided with the necessary equipment and access to the Internet for work in distance mode, while the heads of institutions believe that 67% of teachers are provided with the necessary equipment, and 31% are partially provided¹⁸.

There is a low level of satisfaction with the organization of the educational process in the field of out-of-school education. Only 20% of pedagogical workers of out-of-school education are satisfied with the organization of the educational/training process in terms of security and material and technical support, and 29% highly appreciated the variety of circles, sections, disciplines, etc¹⁹. Based on the analysis of the results of the survey of the State Service for Quality of Education, we believe that out-of-school education institutions and their founders should improve their educational and management activities, including by improving the functioning of the humanitarian direction in the conditions of martial law.

Taking into account the hostilities and difficult circumstances in the country, younger schoolchildren need psychological support, and especially interpersonal interaction. For this purpose, we propose to organize and conduct "English Speaking Clubs", which will serve as centers for natural communication. On the one hand, such clubs encourage students to express themselves and exchange thoughts, impressions,

¹⁸ Початок 2022/2023 навчального року у закладах дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти: результати моніторингу [Електронний ресурс]: <https://sqe.gov.ua/pochatok-2022-2023-navchalnogo-roku-u-aklada/>

¹⁹ Початок 2022/2023 навчального року у закладах дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти: результати моніторингу [Електронний ресурс]: <https://sqe.gov.ua/pochatok-2022-2023-navchalnogo-roku-u-aklada/>

emotions, and on the other hand, they develop language and speech skills, that is, English communicative competence at the same time²⁰.

The organization of an English club for primary school children can be carried out using the following services: Google Meet, Zoom, Microsoft Teams, Google Classroom, LAMS Moodle, Office 365, Google Hangouts, Skype, etc.

So, we summarize that the hostilities in the country significantly actualize the advisability of taking into account the principle of psychologization of the educational process, including English, in order to create a favorable psycho-emotional atmosphere in the classroom, reduce stress and tension in students during and after the war through rhyming texts in English and singing.

Learning English today is one of the essential components of out-of-school education, and fluency in the international language of communication becomes not only an indicator of a person's high cultural level but also a guarantee of their successful life. In addition, solving numerous problems of modern civilization, including during the war, often requires interaction and understanding between people belonging to different national cultures. It is obvious that the organization and holding of an English speaking club for primary school children is appropriate for providing psychoemotional support, developing communication skills and interpersonal interaction skills through the means of the English language, which contributes to mutual understanding and cultural enrichment.

²⁰ Навчальна програма з позашкільної освіти гуманітарного напрямку «Розмовляємо англійською». Трускавець, 2011. 30 с.

²¹ Хомишак О. ПСИХОЛОГІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ // *Інформаційні технології в освіті та науці*. Випуск 13. Мелітополь-Запоріжжя: ФОП Однорог Т.В., 2023. С.91-97*заг. цит. до роботи*

²² Хомишак О. Оновлення освітнього простору з англійської мови в умовах воєнного стану // *Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених «Наукова молодь-2022»*. К.: КОМПРИНТ, 2022. С. 280-283*заг. цит. до роботи*

²³ Хомишак О.Б., Воробель В.Р. Організація English speaking club з дітьми ВПО під час війни // *Організація співробітництва територіальних громад із закладами освіти у воєнний період: Міжнародна науково-практична онлайн-конференція (30 листопада 2022 року, м. Дніпро)*. Дніпро: КЗВО «ДАНО» ДОР», 2022. 135 -140 с. *заг. цит. до роботи*

ДЕРЖАВНО-УПРАВЛІНСЬКІ НАУКИ**Чистякова Ірина Миколаївна**

к. філософ. наук, доцент,

зав.каф. міжнародних відносин та права

Одеський національний політехнічний університет

Мануїлова Катерина Віталіївна

д. н. держ.упр.,

доцент кафедри публічного управління та адміністрування

Одеський національний технологічний університет

**ПАРТНЕРСТВО В НАУЦІ ТА ІННОВАЦІЯХ: СПІЛЬНЕ РОЗВ'ЯЗАННЯ
ВИКЛИКІВ В ЄС ТА УКРАЇНІ**

У сучасному світі глобальні виклики, такі як зміна клімату, пандемії, кіберзагрози та геополітичні конфлікти, вимагають ефективної координації наукових досліджень і інноваційних зусиль. Співпраця між ЄС та Україною у сфері науково-технічної політики набуває все більшої актуальності для забезпечення сталого розвитку, економічного зростання та збереження стратегічної автономії обох сторін. Ця співпраця не лише сприяє зміцненню безпеки та стабільності в регіоні, але й дозволяє більш ефективно реагувати на загальносвітові виклики.

Зокрема, зміна клімату вимагає розробки нових екологічних технологій і впровадження відновлюваних джерел енергії, що є пріоритетними напрямками для обох сторін. Спільні дослідницькі проекти у цій сфері можуть привести до значних проривів, зменшуючи залежність від викопного палива та знижуючи рівень забруднення довкілля.

Інновації мають ключове значення для стимулювання економічного розвитку та створення нових можливостей зайнятості населення та підвищення конкурентоспроможності на глобальних ринках.

Інноваційні стратегії в рамках спільної науково-технічної політики ЄС та України є надзвичайно важливими для розвитку обох регіонів. Основні напрями цієї політики включають розробку та впровадження передових технологій, підвищення конкурентоспроможності та сприяння співпраці у сфері інновацій¹.

Європейський Союз (ЄС) та Україна активно співпрацюють у сфері енергетики, особливо у розвитку та впровадженні відновлюваних технологій і джерел енергії.

Нижче наведено декілька основних аспектів їхнього партнерства в енергетичній сфері.

У 2016 році на саміті ЄС-Україна було підписано Меморандум про стратегічне енергетичне партнерство. Ця угода спрямована на посилення співпраці в різних енергетичних питаннях. Основні напрямки включають:

- Забезпечення стабільних та безпечних постачань енергії для енергетичної безпеки.
- Сприяння інтеграції енергетичних ринків для підвищення їх ефективності та конкурентоспроможності.
- Промоція ефективного використання енергії для забезпечення енергоефективності.
- Зменшення викидів вуглецю та боротьба з кліматичними змінами шляхом декарбонізації енергетики.

Спільні дослідження та розробки в енергетичній сфері для пошуку інноваційних та сталих рішень мають у наш час декілька напрямків².

¹ *Research and innovation – EU action / European Union.* (2024). European Union. https://european-union.europa.eu/priorities-and-actions/actions-topic/research-and-innovation_en

² *Joint press statement on EU-Ukraine ministerial meeting on energy.* (2024). European Commission. URL: https://commission.europa.eu/news/joint-press-statement-eu-ukraine-ministerial-meeting-energy-2020-12-10_en

1. Європейська та Українська асоціації сонячної та вітрової енергетики спільно закликали до впровадження відновлюваних джерел енергії та відновлюваного водню у процесі повоєнного відновлення України. Вони встановили амбітну мету: досягти щонайменше 50% відновлюваних джерел у виробництві електроенергії до 2030 р. Ця мета передбачає використання сонячних батарей на дахах і землі, а також реалізацію проєктів вітроенергетики як на суші, так і на морі³.
2. Поточний воєнний конфлікт в Україні має вплив на перехід Європи до чистої енергії. Деякі дослідники вважають, що війна може прискорити запровадження відновлюваних енергетичних джерел, адже Європа прагне підвищити свою енергетичну безпеку у відповідь на дії росії⁴.
3. Партнерство між ЄС та Україною розширюється, включаючи відновлювані гази, такі як біометан, водень та інші екологічно чисті гази стають об'єктом зацікавленості обох сторін у плані зменшення потреби в імпорті вугільного палива, зокрема газу з росії, одночасно працюючи над досягненням кліматичної нейтральності⁵.
4. Довгострокове бачення енергетичної безпеки: У майбутньому ЄС та Україна має перейти від режиму реагування на кризи до розробки довгострокової стратегії управління енергетичною безпекою. Це передбачає розв'язування питань постачання сировини, збільшення виробництва відновлюваної енергії, покращення міжмережевих з'єднань та вивчення можливостей для спільних закупівель енергії.

³ *European Commission and renewables associations unite for a reconstruction of Ukraine with renewables at its core* (2024) WindEurope. WindEurope. <https://windeurope.org/newsroom/press-releases/european-commission-and-renewables-associations-unite-for-a-reconstruction-of-ukraine-with-renewables-at-its-core/>

⁴ *This is how the war in Ukraine could affect Europe's clean energy transition.* (2022, 26 квітня). ENERGY TRANSITION. <https://www.weforum.org/agenda/2022/04/ukraine-war-europe-renewable-energy-transition/>

⁵ *European Commission and renewables associations unite for a reconstruction of Ukraine with renewables at its core | WindEurope.* (2023, 2 лютого). WindEurope. <https://windeurope.org/newsroom/press-releases/european-commission-and-renewables-associations-unite-for-a-reconstruction-of-ukraine-with-renewables-at-its-core/>

Отже, співпраця ЄС та України спрямована на зміцнення енергетичних зв'язків, просування відновлюваних технологій та сприяння сталому і безпечному енергетичному майбутньому для обох регіонів.

Спільні інноваційні стратегії сприятимуть розвитку передових технологій, таких як штучний інтелект, біотехнології, чиста енергія, що є критично важливим для сталого розвитку економіки як ЄС, так і України.

Європейський Союз надає фінансування за допомогою своїх довгострокових рамкових програм наукових досліджень та інновацій для підтримки своєї лідерської позиції у наукових дослідженнях, розвитку індустріальних інновацій, в тому числі вкладання в стратегічні технології, поліпшення доступу до фінансових ресурсів та підтримки малого бізнесу. Однією з важливих програм фінансування є Horizon Europe⁶.

У 2021 році була запущена Horizon Europe, програма ЄС яка спрямована на розв'язання кліматичної кризи та пандемії COVID-19, шляхом об'єднання міжнародних зусиль і ресурсів.

Horizon Europe – це ключова програма ЄС з бюджетом 95,5 мільярдів євро, призначена для фінансування досліджень та інновацій до 2027 року. Вона спрямована на протистояння змінам клімату та досягнення ЦСР ООН, підвищення конкурентоспроможності та економічного зростання ЄС. Програма сприяє міжнародній співпраці, посилює вплив наукових досліджень та інновацій на розробку, підтримку та впровадження політики ЄС, вирішуючи глобальні виклики. Вона сприяє створенню та поширенню знань і технологій, створює робочі місця, стимулює економічне зростання та підвищує промислову конкурентоспроможність, оптимізуючи інвестиції у зміцнений Європейський дослідницький простір⁷.

Horizon Europe активізує міжнародну співпрацю, розширюючи асоціації з

⁶ *The eu research & innovation programme 2021 – 27.* (2022). https://research-and-innovation.ec.europa.eu/system/files/2022-06/ec_rtd_he-investing-to-shape-our-future_0.pdf

⁷ Horizon Europe. (2024). Research and innovation. https://research-and-innovation.ec.europa.eu/funding/funding-opportunities/funding-programmes-and-open-calls/horizon-europe_en

такими новими партнерами, як Австралія, Канада, Японія, Сінгапур і Нова Зеландія, для зміцнення науково-технологічного лідерства Європи та сприяння технологічному розвитку і стандартизації. Європейські дослідники підтримують міжнародну співпрацю для глобальних благ, таких як знання, навколишнє середовище та глобальне здоров'я, і сподіваються на швидке приєднання Великобританії до Horizon Europe.

Отже, програма Horizon Europe є ключовою ініціативою ЄС з фінансування досліджень та інновацій, відкриває нові можливості для України. Приєднання України до цієї програми сприятиме інтеграції українських науковців та інноваторів в європейську науково-дослідну екосистему. Участь України у Horizon Europe дозволить отримати доступ до передових наукових досліджень, технологій та інноваційних рішень, що сприятиме її сталому розвитку та підвищенню конкурентоспроможності.

З початку співпраці між ЄС та Україною у сфері досліджень та інновацій у 2002 році до сьогодні було досягнуто значних досягнень. Україна стала повноправним учасником програми Horizon 2020 у 2015 році, отримавши значне фінансування та відзначившись у лідерстві в інноваціях та мобільності дослідників. Україна також уклала угоду про асоціацію до Програми досліджень і навчання у 2016 році. Запуск нової схеми MSCA4Ukraine в 2022 році є ще одним кроком у підтримці наукових досліджень, дозволяючи українським науковцям працювати в Європі та країнах, асоційованих з Horizon Europe, тим самим зміцнюючи наукову систему України та забезпечуючи свободу наукових досліджень⁸.

У квітні 2024 року було затверджено додаткове фінансування на суму 10 мільйонів євро для стипендій MSCA4Ukraine, які призначені українським дослідникам, що емігрували з країни. Це дозволить близько 50 додатковим дослідникам, включаючи докторантів та постдокторантів, безпечно продовжити

⁸ EU sets up €20 million support for Ukrainian start-ups through European Innovation Council. (2022, 9 червня). EEAS. https://www.eeas.europa.eu/delegations/ukraine/eu-sets-€20-million-support-ukrainian-start-ups-through-european-innovation_en?s=232

свою роботу в установах ЄС та асоційованих країнах. Додаткове фінансування також забезпечить доступ до навчання та розвитку кар'єри. Організації, що приймають дослідників, також отримують спеціальну підтримку, включаючи стипендіатів з їхніми сім'ями. Результати першого конкурсу були оприлюднені в лютому 2023 року, і схема надала стипендійну підтримку 125 українським дослідникам для їхніх досліджень у 21 країні⁹.

ЄС активно підтримує українську інноваційну спільноту через різні програми та ініціативи, такі як фінансування від Європейської інноваційної ради (EIC) для стартапів у сфері deep tech.

Глибокі технології або deep tech є стартапи, що розробляють нові інноваційні рішення на основі інженерних або наукових відкриттів. Ці стартапи мають великий вплив на ринок або створюють нові галузі, використовуючи значні ресурси та час. Для їх розвитку часто потрібні значні інвестиції на ранніх етапах, таких як дослідження та розробка прототипів та перевірка гіпотез¹⁰.

Європейська Комісія зробила значні кроки для підтримки української інноваційної спільноти, зокрема у сфері стартапів з deep tech. Шляхом цілеспрямованої поправки до робочої програми EIC на 2022 рік вони розпочали амбіційну акцію на суму €20 мільйонів для надання підтримки. Ця ініціатива спрямована на допомогу щонайменше 200 українським стартапам з deep tech з грантами до €60,000 кожен¹¹.

Крім фінансової підтримки, ці компанії також отримують нематеріальну допомогу, включаючи консультації з бізнесу, коучинг, менторство та партнерство. Метою є допомога цим стартапам у подальшому розвитку їхніх інноваційних та бізнес-активностей¹².

⁹ MSCA4Ukraine - SAR Europe. (2024, 18 квітня). SAR Europe - the European office of the global Scholars at Risk network. <https://sareurope.eu/msca4ukraine/>

¹⁰ *What Is Deep Tech? - Use Cases, Examples, & Future.* (2024). Feedough. URL: <https://www.feedough.com/what-is-deep-tech/> (date of access: 23.05.2024)

¹¹ *EU sets up €20 million support for Ukrainian start-ups through European Innovation Council - Ukraine.* (2022, 9 червня). ReliefWeb. <https://reliefweb.int/report/ukraine/eu-sets-eu20-million-support-ukrainian-start-ups-through-european-innovation-council>

¹² *Commission announces partners in European Innovation Council action to support the Ukrainian deep tech community.* (2023, 10 травня). European Innovation

Ця співпраця між ЄС та українськими стартапами є позитивним кроком у сприянні інновацій та зміцненні зв'язків між двома регіонами. Це демонструє готовність підтримувати нові технології та сприяти економічному зростанню в Україні.

Deep Tech сприяє розвитку інноваційної інфраструктури, створенню нових можливостей для підприємців та дослідників, а також зміцненню економічної стійкості України.

Спільні науково-технічні проєкти дозволять обом сторонам впроваджувати передові технології та рішення, що є критично важливими для вирішення сучасних викликів. Це включає розробку нових методів боротьби зі зміною клімату, поліпшення систем охорони здоров'я, забезпечення кібербезпеки та підвищення енергетичної ефективності.

Загалом, співпраця між ЄС та Україною у сфері науки та технологій є вкрай важливою для забезпечення стійкого розвитку, економічного зростання та безпеки обох сторін. Інноваційні стратегії, спрямовані на спільне вирішення глобальних викликів, сприяють зміцненню наукових та технологічних зв'язків, підвищенню конкурентоспроможності та інтеграції України в європейський дослідницький простір.

На наш погляд, важливими напрямками у розвитку інноваційних стратегій в рамках спільної науково-технічної політики між ЄС та Україною є подальші наукові дослідження у сфері протидії пандеміям. Пандемії, такі як COVID-19, виявили нагальну потребу в швидкому обміні науковою інформацією та розробці ефективних медичних рішень. Співпраця між ЄС та Україною у сфері біомедичних досліджень і розробок вакцин може прискорити процеси контролю та запобігання поширенню інфекційних захворювань. Крім того, пандемія підкреслила важливість тісної співпраці у сфері охорони здоров'я. Спільні зусилля в медичних дослідженнях можуть сприяти створенню нових вакцин і

ліків, що не тільки допоможуть боротися з майбутніми пандеміями, але й зміцнять системи охорони здоров'я обох регіонів.

Кіберзагрози стають усе небезпечнішими у сучасному цифровому світі. Співпраця між ЄС та Україною у розробці кібербезпекових технологій і стратегій має вирішальне значення. Спільні зусилля та обмін досвідом у галузі кібербезпеки допоможуть захистити критичну інфраструктуру, забезпечити безпеку особистих даних громадян і запобігти потенційним кібератакам, які можуть мати серйозні негативні наслідки для економіки та національної безпеки.

Поглиблена співпраця в цій сфері дозволяє ефективніше використовувати наявні ресурси та технології для виявлення й нейтралізації загроз. Об'єднання зусиль фахівців з кібербезпеки з обох регіонів сприяє розробці передових захисних механізмів і протоколів реагування на інциденти. Зокрема, це включає створення спільних навчальних програм та тренінгів, які допоможуть підвищити кваліфікацію спеціалістів і забезпечити постійний обмін знаннями та новітніми технологіями.

Крім того, спільні ініціативи в галузі кібербезпеки можуть включати обмін оперативною інформацією про поточні загрози та атаки, що дозволить швидше реагувати на інциденти й мінімізувати їхні наслідки. Це також сприяє формуванню єдиного кіберпростору, де обидві сторони працюють над зміцненням своїх цифрових інфраструктур.

Синергія між ЄС та Україною у сфері кібербезпеки не тільки підвищує захист від кіберзагроз, але й сприяє створенню стабільного та безпечного інформаційного середовища, що є основою для подальшого економічного розвитку і технологічного прогресу.

Геополітичні конфлікти, такі як російське вторгнення в Україну, підкреслюють важливість об'єднання зусиль для забезпечення стабільності та безпеки в регіоні. Міжнародна підтримка та координація є необхідними для ефективного реагування на ці виклики. ЄС активно підтримує Україну, надаючи фінансову та технічну допомогу, що сприяє стабілізації ситуації та відновленню країни.

Спільні науково-технічні проєкти відіграють важливу роль у цій співпраці, сприяючи розвитку нових технологій у галузі оборони та безпеки. Це допомагає зміцнити здатність обох сторін захищати свої інтереси. Оборонні технології та системи безпеки, розроблені в рамках таких проєктів, можуть включати передові системи кібербезпеки, інноваційні засоби захисту інфраструктури та технології спостереження і розвідки.

Співпраця між ЄС та Україною в науково-технічній сфері також сприяє інтеграції України у європейський науково-технічний простір, відкриваючи нові можливості для українських науковців та інноваторів. Українські дослідники отримують доступ до провідних європейських лабораторій, дослідницьких центрів та інноваційних платформ, що дозволяє їм брати участь у спільних дослідженнях та впровадженні передових технологій.

Крім того, спільні зусилля у науково-технічних проєктах сприяють не лише безпеці, але й економічному розвитку. Інвестиції у наукові дослідження та інновації стимулюють економічне зростання, створюють нові робочі місця та підвищують конкурентоспроможність обох регіонів на глобальному ринку. Наприклад, розвиток зелених технологій та інновацій у сфері енергетики може зменшити залежність від викопних видів палива, сприяти енергетичній незалежності та підвищити стійкість до кліматичних змін.

Таким чином, спільні зусилля у науково-технічних проєктах не лише зміцнюють обороноздатність і безпеку, але й сприяють економічному розвитку та інноваційному потенціалу обох сторін. Ця багатостороння співпраця є важливою складовою стратегії забезпечення стійкого розвитку та процвітання ЄС та України в умовах сучасних глобальних викликів.

Співпраця між ЄС та Україною в галузі науки та технологій відіграє ключову роль у зміцненні безпеки, стабільності та розвитку регіону. Ця співпраця сприяє обміну знаннями та технологіями, що дозволяє ефективніше реагувати на сучасні виклики. Наприклад, спільні наукові ініціативи, спрямовані на боротьбу зі зміною клімату, можуть сприяти розробці нових екологічно

чистих технологій. Це сприятиме зменшенню викидів парникових газів та адаптації до змін клімату.

Отже, інноваційні стратегії в рамках спільної науково-технічної політики ЄС та України є надзвичайно важливими для забезпечення сталого розвитку, економічного зростання та стратегічної автономії обох сторін. Вони дозволяють більш ефективно реагувати на сучасні виклики, забезпечуючи безпеку та добробут громадян.

Таким чином, міжнародна співпраця у сфері науки та технологій між ЄС та Україною є надзвичайно важливою для подолання сучасних глобальних викликів. Це сприяє зміцненню безпеки, стабільності та розвитку регіону, а також забезпечує ефективну відповідь на загрози, що постають перед сучасним світом.

У світлі сучасних глобальних викликів, таких як зміна клімату, пандемії, кіберзагрози та геополітичні конфлікти, співпраця між Європейським Союзом та Україною у сфері науки та технологій виявляється критично важливою. Ця співпраця створює основу для ефективної координації наукових досліджень та інноваційних зусиль, спрямованих на досягнення сталого розвитку, економічного зростання та збереження стратегічної автономії обох регіонів.

Особливо важливою є співпраця в галузі енергетики, яка має значний потенціал для розвитку сталої та ефективної енергетичної системи. Це сприятиме не лише зменшенню викидів вуглецю та залежності від викопних джерел, але й сприятиме створенню екологічно чистого енергетичного сектору, що сприяє економічному розвитку та збереженню довкілля.

Україна активно використовує можливості програм співпраці з ЄС, що сприяє її науковому розвитку та інтеграції у європейську науково-дослідну екосистему. Запуск нових ініціатив, таких як MSCA4Ukraine, підтверджує взаємний інтерес у зміцненні співпраці в галузі науки та інновацій.

Отже, співпраця між ЄС та Україною у сфері науки та технологій є ключовим чинником для спільного розв'язання сучасних викликів. Це сприяє сталому розвитку, економічному зростанню та зміцненню безпеки обох регіонів.

Продовження і розширення цієї співпраці буде вирішальним для подолання глобальних викликів і забезпечить добробут громадян обох сторін.

ЕКОЛОГІЧНІ НАУКИ**Пацева Ірина Григорівна**

доктор технічних наук, професор

завідуюча кафедри екології та природоохоронних технологій

Державного університету «Житомирська політехніка»

Кагукіна Анастасія Максимівна

здобувач вищої освіти

освітнього ступеня «доктор філософії»

спеціальності 101 «Екологія»

асистент кафедри наук про Землю

Державного університету «Житомирська політехніка»

**ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ КЛЮЧОВИХ СТРАТЕГІЙ ПОМ'ЯКШЕННЯ
ТА АДАПТАЦІЇ ДО ЗМІНИ КЛІМАТУ**

Зміна клімату - це глобальне явище, що має серйозний вплив на довкілля у всіх куточках світу, включно з Україною. Наша країна вже відчуває наслідки кліматичних змін, які загрожують її екосистемам, сільському господарству та здоров'ю населення. Одним з найбільш помітних проявів змін клімату в Україні є підвищення середніх температур¹. За останні десятиліття температура в Україні зросла приблизно на 1°C, причому потепління особливо відчутне взимку. Це призводить до танення сніжного покриву, зменшення льодоставу на річках та озерах. Зміни у режимі опадів також мають негативний вплив. В Україні спостерігається тенденція до зменшення кількості атмосферних опадів. Екстремальні погодні явища, такі як хвилі спеки, зливи, граду, шквали та посухи

¹ Кульбіда М.І., Єлістратова Л.О., Барабаш М.Б. (2013). Сучасний стан клімату України. *Проблеми охорони навколишнього природного середовища та екологічної безпеки*, (35), 118–130

стають все більш частими та інтенсивними в під впливом змін клімату. Це завдає шкоди сільському господарству, інфраструктурі та загрожує життям людей².

Зміна клімату негативно впливає на біорізноманіття України. Окремі види рослин і тварин не встигають адаптуватися до нових умов і опиняються під загрозою вимирання. Особливо вразливими є гірські та прибережні екосистеми. Крім того, кліматичні зміни можуть спричинити поширення тропічних хвороб, зокрема переносників яких раніше не було на території України. Це створює додаткові ризики для здоров'я населення. Таким чином, Україна зазнає численних негативних наслідків змін клімату для довкілля. Вжиття заходів із скорочення викидів парникових газів, адаптації до існуючих змін та захисту екосистем є життєво важливим для збереження природних ресурсів та добробуту населення країни.

Воєнні дії в Україні, безумовно, мають негативний вплив на клімат і довкілля як на території України, так і у глобальному масштабі. Викиди забруднюючих речовин від військової техніки та обладнання, а саме використання танків, літаків, ракет, артилерії та іншої техніки призводить до значних викидів вуглекислого газу, окислів азоту, зважених твердих частинок тощо, які сприяють парниковому ефекту³. Відбувається руйнування промислових об'єктів та інфраструктури. Через бомбардування та обстріли були пошкоджені чи зруйновані сотні заводів, електростанцій, нафтобаз, що спричинило масштабні викиди парникових газів і токсичних речовин в атмосферу, ґрунт і води. Пожежі на територіях бойових дій, чисельні вибухи і влучання ракет призвели до лісових і степових пожеж, під час яких в атмосферу вивільнилася величезна кількість вуглекислого газу та інших забруднювачів. Відбувається руйнування лісових масивів⁴ та сільськогосподарських угідь. Через

² Шевченко О., Сніжко С. (2019). Зміна клімату та українські міста: прояви та проєкції до кінця ХХІ століття на основі RCP-сценаріїв. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Географія*, 2(75), 11–18

³ Пацева І.Г., Кагукіна А.М. (2024). Аналіз стану атмосферного повітря міста Житомира. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Природничі науки*, (1), 77-81

⁴ Поліщук Б.В. (2008). Сучасні досягнення і проблеми в дослідженнях розвитку та стану лісів. *Геодез., картогр. і аерофотознім*, (70), 138-145

бойові дії та пересування військової техніки було пошкоджено значні площі лісів, які є важливими поглиначами вуглекислого газу. Також зазнали руйнувань родючі ґрунти, луки, пасовища⁵.

Військові дії на території України суттєво підсилюють глобальну проблему зміни клімату через надмірні викиди вуглекислого газу та інших забруднювачів. Застосування боєприпасів призвело до значного забруднення місцевості важкими металами, а саме свинцем, ртуттю, цинком та іншими токсичними речовинами. Нами було підраховано, що лише за перші 5 місяців війни в Україні обсяги викидів парникових газів становили понад 36 мільйонів тонн CO₂-еквіваленту. Це величезні обсяги, які негативно позначаються на кліматичній ситуації.

Зміна клімату матиме величезні соціально-економічні наслідки, якщо не вжити належних заходів⁶. Вплив на сільське господарство, а саме посухи, зміни режиму опадів та екстремальні погодні явища можуть призвести до значних втрат врожаїв та зниження продовольчої безпеки. Можливе збільшення кількості шкідників та хвороб рослин через зміни температури та вологості. Також, можливе загальне скорочення площ родючих сільськогосподарських угідь через опустелювання, засолення ґрунтів тощо. Збільшуються кількість випадків погіршення якості води через високі температури, що сприяють розмноженню бактерій та цвітінню водоростей, як наслідок підвищений ризик захворювань, пов'язаних із забрудненням води та поширення інфекційних захворювань, переносників, яких раніше не було в певних регіонах⁷. Виникають ризики для

⁵ Kireitseva H., Demchyk L., Paliy O., Kahukina A. (2023). Toxic impacts of the war on Ukraine. *International Journal of Environmental Studies*. (80), 267-276

⁶ Хрутьба Ю.С., Пацева І.Г., Алпатова О.М., Хрутьба О.В., Пацев І.С. (2024). Концепція GreenPM в управлінні природоохоронними проектами в контексті сталого розвитку. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Природничі науки*, (1), 82-88

⁷ Лобода Н. С. (2014). Вплив змін клімату на водні ресурси України у сучасних та майбутніх умовах (за сценарієм глобального потепління А1В) *Український гідрометеорологічний журнал*, (15), 149-159

здоров'я населення через спекотні хвилі, посухи та забруднення повітря від лісових пожеж^{8/9}.

Економічними наслідками є величезні економічні втрати для багатьох секторів економіки через екстремальні погодні явища. Необхідність витратити значні кошти на адаптацію до змін клімату та захист від їхніх негативних наслідків¹⁰. Ризики для енергетичної безпеки через обмеження ресурсів та порушення енергетичної інфраструктури¹¹. Отже, кліматичні зміни матимуть катастрофічні соціально-економічні наслідки в багатьох сферах життя людства, якщо світова спільнота не вживатиме невідкладних заходів із пом'якшення цих змін та адаптації до них. Оцінка вразливості екосистем до кліматичних змін є важливим завданням для розуміння потенційних наслідків і розробки відповідних стратегій адаптації та пом'якшення наслідків¹². Це складний процес, який враховує кілька ключових факторів. Чутливість екосистеми, оцінка того, наскільки конкретна екосистема чутлива до кліматичних змін, таких як підвищення температури, зміни опадів, тощо^{13/14}. Деякі екосистеми є більш вразливими через свої характеристики та місцезнаходження. Експозиція, визначення ступеня, в якому екосистема фактично зазнає впливу кліматичних змін, враховуючи прогнозовані тенденції для даного регіону. Адаптивний потенціал, оцінка здатності екосистеми пристосуватися або відновитися після

⁸ Пацева І., Барабаш О., Мельник-Шамрай В., Пацев І. (2023). Екологічна оцінка впливу пожеж у природних екосистемах на стан екологічної безпеки Житомирської області. *Проблеми хімії та сталого розвитку*, (3), 59-65

⁹ Пацев І.С., Барабаш О.В., Пацева І.Г. (2023). Вплив воєнних дій на лісові екосистеми Житомирщини. *Екологічні науки*, 5 (50), 114–118. <https://doi.org/10.32846/2306-9716/2023.eco.5-50.16>

¹⁰ Пацева І.Г., Герасимчук О.Л., Сікач Т.І., Івашкіна О.Л. (2023) Формування та реалізація державної екологічної політики. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. – Кременчук: КрНУ, 6(143), 60-67

¹¹ Демчук Л.І., Пацева І.Г. (2023). Організація моніторингу та прогнозування кризових ситуацій. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна Серія «Екологія»*, (29), 57-63

¹² Яворовський П. П. (2015). Вплив змін клімату на лісові екосистеми. *Лісове і садово-паркове господарство*, (6), 47-58

¹³ Пацева І.В., Кагукіна А.М. (2023). Адаптація до зміни клімату міста Житомир. *Проблеми хімії та сталого розвитку*, (3), 66-72

¹⁴ Пацева І.Г., Кагукіна А.М., Луньова О.В. (2023). Тенденції зміни клімату Житомирщини. *Екологічні науки*, 6(51), 156-159

впливу кліматичних змін. Деякі екосистеми мають більшу здатність адаптуватися через різноманітність видів або швидкість відновлення. Взаємозв'язки та взаємозалежності, розгляд того, як зміни в одній екосистемі можуть вплинути на інші екосистеми або людські спільноти, які від них залежать. Оцінка вразливості включає моделювання та аналіз сценаріїв для прогнозування потенційних наслідків за різних кліматичних умов, також враховуються інші стресові чинники, такі як втрата середовища існування, забруднення або надмірна експлуатація ресурсів.

Оцінка вразливості екосистем до змін клімату має різні рівні в залежності від врахування ключових факторів (табл.1.):¹⁵

Таблиця 1. Оцінка вразливості екосистем

Ключові фактори	Оцінка	Характеристика
Чутливість екосистеми	Низька	Екосистеми, які є відносно стійкими до змін температури, опадів та інших кліматичних факторів
	Помірна	Екосистеми, які можуть зазнавати деяких змін, але здатні витримувати певний діапазон коливань клімату.
	Висока	Екосистеми з вузьким діапазоном толерантності до кліматичних умов і тому дуже чутливі до змін.
Експозиція:	Низька	Екосистеми, розташовані в регіонах з незначними прогнозованими змінами клімату
	Помірна	Екосистеми, які передбачається зазнають деяких кліматичних змін у майбутньому.

¹⁵ Герасимчук Л.О., Пацева І.Г., Валерко Р.А., Малиновська В.В., Луньова О.В. (2024). Державний нагляд за дотриманням вимог природоохоронного законодавства на території Житомирської та Рівненської областей. *Екологічні науки*, 1(52), 146-150. <https://doi.org/10.32846/2306-9716/2024.eco.1-52.2.27> *заг. цит. до роботи*

	Висока	Екосистеми в регіонах, що очікувано зазнають значних кліматичних змін.
Адаптивний потенціал:	Високий	Різноманітні та стійкі екосистеми з високою здатністю відновлюватися після впливу.
	Помірний	Екосистеми з певною пластичністю та можливостями адаптації.
	Низький	Вразливі екосистеми з низьким різноманіттям видів та обмеженою здатністю пристосовуватися.
Взаємозв'язки та взаємозалежності	Низькі	Ізольовані екосистеми з мінімальним впливом на інші екосистеми або людські спільноти
	Помірні	Екосистеми, пов'язані з деякими іншими системами, людьми або видами.
	Високі	Ключові екосистеми, від яких сильно залежать інші екосистеми, людські спільноти або господарські види.

Комбінація цих факторів визначає загальну оцінку вразливості від низької до високої. Екосистеми з високою чутливістю, експозицією, низьким адаптивним потенціалом і важливими взаємозв'язками матимуть найвищу вразливість до змін клімату. Результати оцінки вразливості екосистем враховуються при планування заходів пом'якшення та адаптації до кліматичних змін.

Боротьба зі зміною клімату вимагає комплексного підходу, який поєднує стратегії пом'якшення та адаптації. Нами запропоновано стратегії та завдання, та проаналізовано їх ефективність в перспективі розвитку (табл.2.).

Таблиця 2. Оцінка ефективності ключових стратегій пом'якшення та адаптації

Стратегія	Завдання	Ефективність
-----------	----------	--------------

Стратегії пом'якшення		
Скорочення викидів парникових газів	Перехід на відновлювані джерела енергії (сонячну, вітрову тощо)	Висока ефективність в довгостроковій перспективі.
	Підвищення енергоефективності	Помірна ефективність, залежить від масштабів впровадження
	Захоплення та зберігання вуглецю	Потенційно високоефективно, але дороге і потребує подальших досліджень
Захист та відновлення поглиначів вуглецю	Збереження лісів та боліт	Висока ефективність, проте вимагає міжнародної співпраці.
	Відновлення деградованих земель	Помірна ефективність, залежить від масштабів
Стратегії адаптації		
Підвищення стійкості інфраструктури	Будівництво захисних споруд від повеней	Висока ефективність у короткостроковій перспективі.
	Модернізація транспортних, енергетичних та інших систем	Помірна ефективність, залежить від інвестицій
Сталі практики в сільському господарстві	Вирощування стійких до клімату сортів	Помірна ефективність залежно від майбутніх кліматичних змін
	Системи зрошення та боротьба з деградацією ґрунтів	Висока ефективність у зменшенні наслідків посухи
Управління водними ресурсами	Збереження та раціональне використання води	Помірна ефективність у запобіганні дефіциту води.

	Урізноманітнення джерел водопостачання (опріснення, переробка стічних вод)	Висока ефективність у довгостроковій перспективі
Пом'якшення наслідків для здоров'я	Системи раннього попередження та готовності до надзвичайних ситуацій	Висока ефективність у рятуванні життів
	Покращення санітарії та доступу до чистої води	Помірна ефективність у запобіганні хворобам

Стратегії пом'якшення та адаптації до зміни клімату є ключовими підходами для вирішення викликів, пов'язаних зі зміною клімату.

Ефективність цих стратегій може різнитися залежно від конкретних обставин, але загалом вони відіграють важливу роль у боротьбі зі зміною клімату та мінімізації її наслідків.

Стратегії пом'якшення, що стосуються скорочення викидів парникових газів, спрямовані на підвищення енергоефективності та використання відновлюваних джерел енергії, що може значно скоротити викиди парникових газів у таких секторах, як енергетика, транспорт і промисловість. Збереження та відновлення лісів та інших поглиначів вуглецю допомагає компенсувати викиди парникових газів. Перехід на до більш стійких практик у сільському господарстві та управлінні відходами може зменшити викиди метану та інших парникових газів. Однак, стратегії пом'якшення потребують значних інвестицій, політичної волі та міжнародної співпраці для досягнення ефективного скорочення викидів.

Стратегії адаптації, спрямовані на пристосування до наслідків зміни клімату. Покращення стійкості інфраструктури, таких як будівлі, транспортні системи та комунальні мережі, може зменшити їх вразливість до екстремальних погодних явищ. Адаптивне управління природними ресурсами, таке як інтегроване управління водними ресурсами та стійке сільське господарство,

може допомогти забезпечити продовольчу безпеку та захистити екосистеми. Підвищення обізнаності громадськості та підготовка до надзвичайних ситуацій можуть зміцнити спроможність спільнот реагувати на кліматичні загрози. Стратегії адаптації часто є більш локалізованими та специфічними для контексту, але вимагають значних ресурсів та координації між різними зацікавленими сторонами.

Максимальної ефективності можна досягти лише за умови комплексного впровадження всіх цих стратегій із залученням урядів, бізнесу та громадян на глобальному, національному та місцевому рівнях. Поєднання стратегій пом'якшення та адаптації є найбільш ефективним підходом до вирішення проблеми зміни клімату. Пом'якшення допомагає зменшити масштаб майбутніх змін, тоді як адаптація допомагає підготуватися до тих наслідків, яких неможливо уникнути. Відновлення екосистем після війни потребуватиме колосальних зусиль.

КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ НАУКИ**Пархоменко Андрій**

Східноукраїнський національний університет

імені Володимира Даля

**КУЛЬТУРНІ КОНТЕКСТИ ІННОВАЦІЙ ТА ПРОБЛЕМИ ІННОВАЦІЙ У
КУЛЬТУРОЛОГІЇ**

Розглядаючи інновації в контексті культури, варто підкреслити, що вони не тільки змінюють існуючі практики, а й створюють нові можливості для самовираження та соціальної взаємодії. У свою чергу, культура виступає як середовище, яке може або сприяти впровадженню інновацій, або стримувати їх розвиток, виходячи зі своїх специфічних особливостей та цінностей. Встановлення шляхом культурологічного аналізу ступеня та форми залежності тієї чи іншої інновації від культурних умов її впровадження-розповсюдження, з одного боку, та усвідомлення-передбачення її впливу на різні аспекти соціокультурного життя – з іншого, і буде визначенням культурних контекстів цієї інновації.

У культурологічному знанні прийнято таку класифікацію інновацій:

Технологічні інновації: використання нових технологій у культурній сфері, наприклад, цифрові медіа, віртуальна реальність, штучний інтелект у мистецтві. Такі інновації не тільки змінюють методи створення та споживання культурних продуктів, але й впливають на саму природу цих продуктів. Наприклад, мистецтво, створене за допомогою штучного інтелекту, викликає нові питання не лише щодо авторства, а і, власне, природи творчості.

Соціальні інновації: нові способи організації суспільства, які змінюють соціальні взаємодії та структури, наприклад, громадські ініціативи, рухи за права

людини. Вони часто виникають у відповідь на суспільні виклики та прагнення до більшої соціальної справедливості, включення та рівності.

Власне, культурні інновації: створення нових культурних продуктів або практик, які змінюють культурний ландшафт, наприклад, нові музичні жанри, форми літератури або мистецтва. Ці інновації можуть бути результатом як внутрішніх процесів у культурній сфері, так і впливу зовнішніх факторів, таких як глобалізація та міжкультурні взаємодії.

У культурології дослідження інновацій має свою методологічну традицію у вигляді низки теорій інновацій:

Теорії культурної динаміки розглядають інновації як невід'ємну частину культурного розвитку, де нові ідеї і практики постійно виникають і конкурують з існуючими. Цим підкреслюється, що культура не є статичною, а знаходиться в постійному русі, де кожна інновація є кроком до її еволюції¹.

Теорія культурної дифузії описує процес поширення інновацій через культурні контакти та взаємодії між різними групами та суспільствами. Інновації можуть переміщуватися між культурами через міграцію, торгівлю, війни, а також завдяки медіа та комунікаціям, створюючи нові культурні синтези².

Теорія культурної адаптації пояснює, як суспільства адаптують інновації до своїх культурних реалій, зберігаючи при цьому культурну ідентичність. Ця теорія підкреслює важливість локальних культурних характеристик у процесі впровадження інновацій і показує, як нововведення можуть бути модифіковані для кращої відповідності місцевим умовам та традиціям³.

¹ Дворецька Г. (2001). Навч. посібник. — К.: КНЕУ. 5. СОЦІОЛОГІЯ КУЛЬТУРИ. 5.3. Культурна статика та динаміка. Відтворено з <https://buklib.net/books/24504/> (дата звернення 26.05.2024)

² Шаган Т. (2024). КУЛЬТУРНА ДИФУЗИЯ В СУЧАСНОМУ КУЛЬТУРОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ. Відтворено з <https://journals.uran.ua/visnyknakkkim/article/view/302049> (дата звернення 26.05.2024)

³ Біленька І. (2011). «КУЛЬТУРНИЙ ШОК» І АДАПТАЦІЯ ДО НОВОЇ КУЛЬТУРИ. Відтворено з <https://periodicals.karazin.ua/thcphs/article/download/1981/1662/> (дата звернення 26.05.24)

Як правило, вивчення інновацій у культурології вимагає міждисциплінарного підходу, що включає:

1) Етнографічні методи – дослідження впливу інновацій на культурні практики та повсякденне життя людей через спостереження і інтерв'ю. Етнографія дозволяє глибше зрозуміти, як нові ідеї та технології інтегруються в культурні контексти, як вони змінюють поведінку людей та їх взаємодії.

2) Аналіз культурних артефактів – вивчення нових культурних продуктів, таких як мистецькі твори, медіа контент або технології, для розуміння їх культурного значення. Аналіз артефактів допомагає виявити, як нові технології впливають на форми і зміст культурних продуктів, а також як вони сприймаються і інтерпретуються в різних культурних контекстах.

3) Порівняння впливу інновацій у різних культурах для виявлення загальних тенденцій та унікальних аспектів. Такий аналіз дозволяє побачити, як інновації можуть приймати різні форми і мати різні наслідки залежно від культурного середовища, в якому вони впроваджуються.

Розглянемо приклад впровадження електронного уряду (e-government) у Скандинавських країнах та країнах Південної Азії, щоб побачити, як культурне середовище впливає на форми і наслідки інновацій. У Скандинавії, де рівень довіри до урядових інституцій високий і цифрова грамотність населення на високому рівні, електронні послуги активно впроваджуються та використовуються громадянами. Населення має рівний доступ до Інтернету, що дозволяє всім верствам суспільства користуватися перевагами електронного уряду, таким як подання податкових декларацій або реєстрація бізнесів онлайн.

У країнах Південної Азії, таких як Індія та Пакистан, впровадження електронного уряду стикається з викликами, зумовленими культурними та соціальними особливостями. Обмежений доступ до Інтернету в сільських районах та нерівність у цифровій грамотності ускладнюють процес впровадження. Крім того, низький рівень довіри до урядових інституцій та культурні бар'єри, включаючи гендерну нерівність, обмежують доступ окремих груп населення до електронних послуг. Цей приклад показує, як інновації

можуть приймати різні форми і мати різні наслідки залежно від культурного контексту, в якому вони впроваджуються.

Особливим чином потрібно відзначити вплив на культуру наукових інновацій, які змінюють як матеріальні, так і нематеріальні аспекти культурного життя: впровадження нових технологій змінює способи виробництва та споживання культурних артефактів. Наприклад, розвиток 3D-друку дозволяє створювати унікальні мистецькі об'єкти та змінює традиційні ремесла. Це також стосується нових матеріалів і технік, які відкривають нові можливості для художників та дизайнерів.

Такі інновації впливають на соціальні практики, комунікацію та ідеології. Наприклад, соціальні мережі змінюють способи взаємодії між людьми і впливають на формування ідентичності. Це також включає зміни в освітніх практиках, професійній діяльності та особистому житті, де нові технології можуть змінювати – і реально змінюють – способи навчання, роботи і відпочинку. Навіть використання промислових інноваційних технологій може спричинити суттєві «зсуви» суспільної свідомості і культурних практик – наприклад, освітніх. Так, минулого року (травень – липень 2023) міцною хвилею публікацій із значною кількістю фото- та відео-підтверджень у ЗМІ супроводжувалось будівництво «першої в Європі школи, надрукованої на 3D принтері»⁴. А рік потому виявилось, що «у Львові досі не завершили будівництво корпусу школи на 3d-принтері», і названі у ЗМІ причини, з яких це трапилося, навряд чи можна вважати за поважні⁵. Загальний для всій країни культурний контекст – активна фаза військового конфлікту – мав би враховуватись менеджерами цього проєкту, проте у вказаній публікації є посилання на «візуалізації» (2022 року), які справляюць дуже позитивне враження, але вони

⁴ Забазнова Н., Дузько І. (2023). У Львові за допомогою 3D-принтера будують корпус початкової школи. Суспільне, Львів, 16 травня 2023 р. Відтворено з <https://suspilne.media/lviv/478063-u-lvovi-za-dopomogou-3d-printera-buduut-korpus-pocatkovoi-skoli/> (дата звернення 27.05.24)

⁵ МЕДІА-ХАБ «ТВОЄ МІСТО». (2024). Відтворено з https://tvoemisto.tv/news/budivnytstvo_korpusu_shkoly_na_3dpryneri_u_lvovi_chomu_ne_zavershyly_dosi_ta_koly_zdadut_v_ekspluatatsiyu_163901.html (дата звернення: 27.05.24)

заміщують собою фактичну відсутність побудованого освітнього простору, тобто тут ми маємо справу із буквальним симулякром – знаком, який замінює реальність.

Не менш суперечливим є використання комп'ютерних технологій для створення нових форм мистецтва, таких як цифрові інсталяції, відеоарт, віртуальна і доповнена реальність. Цифрові інструменти дозволяють митцям експериментувати з новими формами виразності та взаємодії з аудиторією, створюючи інтерактивні та занурювальні досвіди. У той же час використання нових технологій може викликати етичні дилеми, такі як конфіденційність, авторські права та вплив на психічне здоров'я. Наприклад, впровадження штучного інтелекту в мистецтво ставить питання про авторство, а використання віртуальної реальності викликає занепокоєння щодо втечі від реальності.

Свого часу проривною інновацією в культурі став кінематограф, в якому – після «оздоблення» його звуком та кольором – виявилось «місце всьому»: раціоналізованим і нераціоналізованим уявленням та переживанням, зоровим та слуховим реальним спогадам, фантазійним елементам «зі снів» та діяльності штучного інтелекту (ШІ, нейромереж).

Не випадкові оцінки мистецтва кіно як візуалізованого «потoku свідомості», як повного аналога «внутрішнього мовлення» – цієї базисної онтологічної основи людини. За словами Сергія Ейзенштейна, «Немає жодної специфічної риси кінематографічного явища чи прийому, які не відповідають специфічній формі перебігу психічної діяльності людини» (цит. за: Скуратівський В., 1996, с. 74).⁶ Якщо новоєвропейське зображення, починаючи від самого свого народження, у всій амплітуді від Джотто до ренесансної картини періоду її розквіту і далі, через усі школи постренесансного (переважно реалістичного) живопису аж до імпресіонізму, через фотографію і, нарешті, кіно відтворювало навколишній предметно-матеріальний світ, то кіно, крім того, виникло саме через унікальну можливість бути рентгенограмою людської душі

⁶ Скуратівський В. (1996. – № 1–2. – С. 65–88). Кіно – як відкриття людини. // Філософ. і соціол. думка

та візуалізувати все те, що тривалий час перебувало поза компетенцією свідомого семіозису⁷.

Варто пам'ятати, що із самого початку вплив кіно на культурне ціле розглядався як амбівалентний: одночасно як «ліквідація цінності традицій», і як «оновлення людства». З одного боку, кіно набагато більшою мірою, ніж інші види мистецтва, що тиражують художню продукцію (і, ширше, ніж інші способи тиражування інформації), сприяло розповсюдженню масової культури. З іншого боку, кіно, особливо документальне, стало здатним – як ніякий інший спосіб культурної пам'яті – зображувати факти, виводячи на екран візуально достовірне уявлення про них.

Проте з плином часу та розвитком ІТ, зокрема, ШІ «документальність» кіно-зображення і не меншою мірою фото-«документів» подеколи обмежується лише вказаною зовнішньою рисою – візуально достовірним (або навіть таким, що перевершує достовірність-реалістичність зорового сприйняття) уявленням, яке може ані на йоту не співвідноситися із реальними фактами. ШІ/нейромережі вже зараз спроможні наділити зображення тією артикуляцією (і, відповідно, тим текстом – із відповідним змістом!), яка запропонована, тобто «вкладена в уста» будь-якому згенерованому персонажеві, а то і реальній людині не просто безпосередньо тим, хто виготовлює даний контент, а, можливо «замовником» відповідної «новини» чи наративу (з будь-якою метою – від популяризації того/тих, у чому/кому цей замовник зацікавлений, до приховування або навіть свідомого спотворення справжнього стану справ).

Відносно автономний пласт проблем інновацій в культурі становлять інноваційні культурні інституції та впровадження інноваційних підходів у роботу музеїв, театрів та інших закладів культури. Наприклад, використання віртуальних турів та інтерактивних експозицій⁸. Ці інновації, так само, як і т.зв. нові медіа (подкасти, стрімінгові платформи, а також впровадження штучного

⁷ Скуратівський В. (1996. – № 1–2. – С. 65–88). Кіно – як відкриття людини. // Філософ. і соціол. думка

⁸ Сайт Національної історичної бібліотеки України (сторінка «Віртуальні екскурсії музеями України та світу»). Відтворено з <https://nibu.kyiv.ua/virttour/museum/> (дата звернення 28.05.24)

інтелекту для створення персоналізованого контенту) дозволяють залучати нові аудиторії, робити культурні об'єкти доступнішими, створювати нові форми взаємодії з відвідувачами/авдиторією, а також надавати нові можливості для самовираження і комунікації, але у той же час можуть і посилювати соціальну нерівність, оскільки доступ до нових технологій і культурних продуктів часто обмежений для окремих груп населення. Це може призвести до створення нових бар'єрів у доступі до культурних ресурсів і можливостей для розвитку й актуалізувати питання щодо культурних контекстів інновації.

Інновація в культурології – як модус інновацій в культурі – це процес створення та впровадження нових ідей і методологій, які трансформують парадигму пізнання, етос науки, культурні норми пізнавальної діяльності, її цінності та традиції. До значних культурологічних інновацій, безумовно, у першу чергу слід віднести семіотичний метод дослідження явищ/текстів культури, залучення ідей синергетики та системного підходу до аналізу процесів культуротворчості, впровадження в гуманітаристику гендерної парадигми та розробку концепції академічної доброчесності і практик її дотримання.

Культурологічні інновації також можуть виникати як результат наукових відкриттів, технологічних досягнень або соціальних, у тому числі, політичних, змін. Вони здатні змінювати світогляд та навіть культурну ідентичність дослідника, але не завжди це відбувається «на користь» розвитку культурного/наукового потенціалу. Так, вже доволі розповсюджена логіка «культури скасування» (Cancel culture) застосується стосовно російськомовних джерел («Забороняється цитування в тексті та внесення до бібліографічних списків тих джерел, які опубліковані російською мовою в будь-якій країні, а також джерел іншими мовами, якщо вони опубліковані на території росії та білорусі», – повідомляє інформаційний лист щодо даної монографії), і вітчизняні дослідники позбавлені можливості долучати наприклад, видані у США цілком інноваційні, цікаві та, на наш погляд, корисні праці Михайла Епштейна – відомого та авторитетного культуролога й мистецтвознавця, який у 90-ті рр. ХХ

ст. емігрував з СРСР і подеколи пише російською, зокрема, по темі війни, послідовно займаючи позицію підтримки України.

Серед викликів, що їх породжують інновації в культурі та культурології, також назвемо загрозу збереженню традиційної культурної спадщини, практик та знань, які можуть бути витіснені новими технологіями та ідеями. Важливо знайти баланс між впровадженням нових технологій і збереженням цінних культурних традицій і практик, у тому числі, шляхом інтегрування технологій у культурну спадщину, тобто використання їх для збереження та популяризації (наприклад, створюючи цифрові архіви, 3D-сканування історичних об'єктів тощо). Це дозволяє робити культурні пам'ятки доступнішими для ширшої аудиторії і зберігати їх для майбутніх поколінь.

Ключовим фактором у підготовці суспільства до прийняття й ефективного використання нових технологій та ідей є освіта. Тому найважливіша роль належить підвищенню культурної та інформаційної грамотності, розробці освітніх програм, які сприяють розумінню та критичному аналізу культурних інновацій.

Теоретичні основи інновацій в культурології дозволяють глибше розуміти їх природу та механізми впливу, а прикладні аспекти допомагають ефективно впроваджувати нові ідеї в культурну сферу.

Незважаючи на численні виклики, інновації продовжують відігравати ключову роль у розвитку культури і культурологічного знання. Перспективи розвитку інноваційного процесу залежать від здатності культурних інституцій адаптуватися до швидких змін і ефективно використовувати новітні технології та методології. Співпрацю, міждисциплінарний підхід і академічну добросесність можна вважати за провідні чинники успішного розвитку інновацій у культурології.

ЕКОНОМІЧНІ НАУКИ**Коваль Зоряна**

к.е.н., доцент,

Національний університет «Львівська політехніка»

**СТРАТЕГІЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДІЯЛЬНОСТІ
ПІДПРИЄМСТВА**

Ефективність стратегічних рішень підприємств значною мірою залежить від об'єктивності та своєчасності оцінювання існуючих і очікуваних фінансових результатів його діяльності. Результати аналізу фінансових результатів діяльності підприємства становлять основу для прийняття рішень, що визначають стратегічні орієнтири, можливості та розвиток підприємств.

Підсумки стратегічного аналізу фінансових результатів діяльності підприємства у довготривалій перспективі, що характеризують їх стан та динаміку, дають змогу виявити можливе розходження між очікуваними та прогнозованими значеннями цих показників, розробити і впровадити заходи з ліквідації або мінімізації такого розходження.

Підвищення ефективності діяльності підприємства, що проявлятиметься у зростанні показників його рентабельності та забезпечить його стратегічний розвиток, є найважливішою метою стратегічного аналізу фінансових результатів. Цю мету можна досягти завдяки успішному вирішенню наступних завдань:

- аналіз динаміки, структури та формування прибутку підприємства (як абсолютного показника фінансових результатів);
- аналіз динаміки рентабельності підприємства (як відносного показника фінансових результатів), визначення та оцінка витратних, ресурсних та дохідних показників рентабельності;

- прогнозування очікуваних значень показників прибутку та рентабельності, розроблення та обґрунтування стратегічних значень цих показників;

- оцінка впливу факторів внутрішнього та зовнішнього середовищ на показники прибутку та рентабельності підприємства;

- виявлення та оцінка можливих резервів підвищення показників прибутку і рентабельності, розроблення заходів з їх використання.

Стратегічний аналіз динаміки, складу та формування прибутку підприємства передбачає широке застосування методів прогнозування фінансових результатів. До цих методів належать трендовий метод, евристичні методи (сценарний, експертний метод, метод мозкового штурму), методи моделювання (структурне, мережеве, матричне, імітаційне) та екстраполяції тенденцій (найменших квадратів, ковзних середніх, адаптивного згладжування), кореляційно-регресійний та дисперсний методи тощо¹.

У стратегічному аналізі особливу роль відіграє дослідження особливостей процесу формування прибутку. Важливою є оцінка впливу факторів внутрішнього та зовнішнього характеру, що визначають склад і значення цього показника, прогнозування їх впливу у довгостроковій перспективі, врахування його при розробленні загальної та функціональних стратегій підприємства.

Зокрема, до внутрішніх факторів впливу на прибуток підприємства доцільно віднести фактори: обсяг виробництва і реалізації продукції підприємства, асортимент та якість продукції, цінова політика, стан та ефективність використання ресурсів підприємства, рівні доходів і витрат, політики. Внутрішні фактори поділяють на виробничі та невиробничі. Виробничі фактори характеризують наявність та використання засобів і предметів праці, трудових та фінансових ресурсів. Їх поділяють на екстенсивні та інтенсивні. Перші визначають процес отримання прибутку через кількісні зміни: обсягу засобів та предметів праці, фінансових ресурсів, тривалості роботи обладнання,

¹ Загородній А.Г., Кіндрацька Г. І., Коваль З. О., Тивончук О. І. Теорія економічного аналізу. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2012. 328 с

чисельності персоналу, фонду робочого часу тощо. Другі - через якісні зміни: підвищення продуктивності обладнання та його якості, використання якісних сировини і матеріалів, прогресивних технології виробництва, прискорення оборотності оборотних коштів, навчання працівників та підвищення їхньої продуктивності праці, зниження трудомісткості продукції, більш ефективного використання фінансових ресурсів, покращення організації праці, підвищення конкурентоспроможності продукції і підприємства. Невиробничими факторами, що впливають на показник прибутку є репутація та імідж підприємства, його соціальна відповідальність, організація соціальних умови праці працівників тощо^{2/3}.

Відповідно, до зовнішніх факторів впливу на прибуток підприємства належать: державне регулювання цін, систему оподаткування, зміну нормативних документів з кредитування, збільшення облікової ставки за користування кредитними ресурсами, політику держави з формування та індексації доходів населення, рівень конкуренції в галузі, характер та змінність споживчого попиту тощо⁴.

Основні резерви зростання прибутку від реалізації продукції підприємства містить рис. 1.

² Константюк Н., Борко Н. Оцінювання фінансових результатів діяльності підприємства з метою пошуку резервів їхнього зростання. Міжнародна науково-практична конференція «Формування механізму зміцнення конкурентних позицій національних економічних систем у глобальному, регіональному та локальному вимірах». 2018. Т.1. С.111-113

³ Блонська В., Венгжин О. Ефективне управління прибутком підприємства – основа його стратегічного потенціалу. Науковий вісник НЛТУ України. 2016. Вип. 21.17. С. 160-165

⁴ Дяків В. Технологія аналізу фінансових ресурсів підприємства. http://www.rusnauka.com/16_NPRT_2013/Economics/10_140042.doc.htm 113

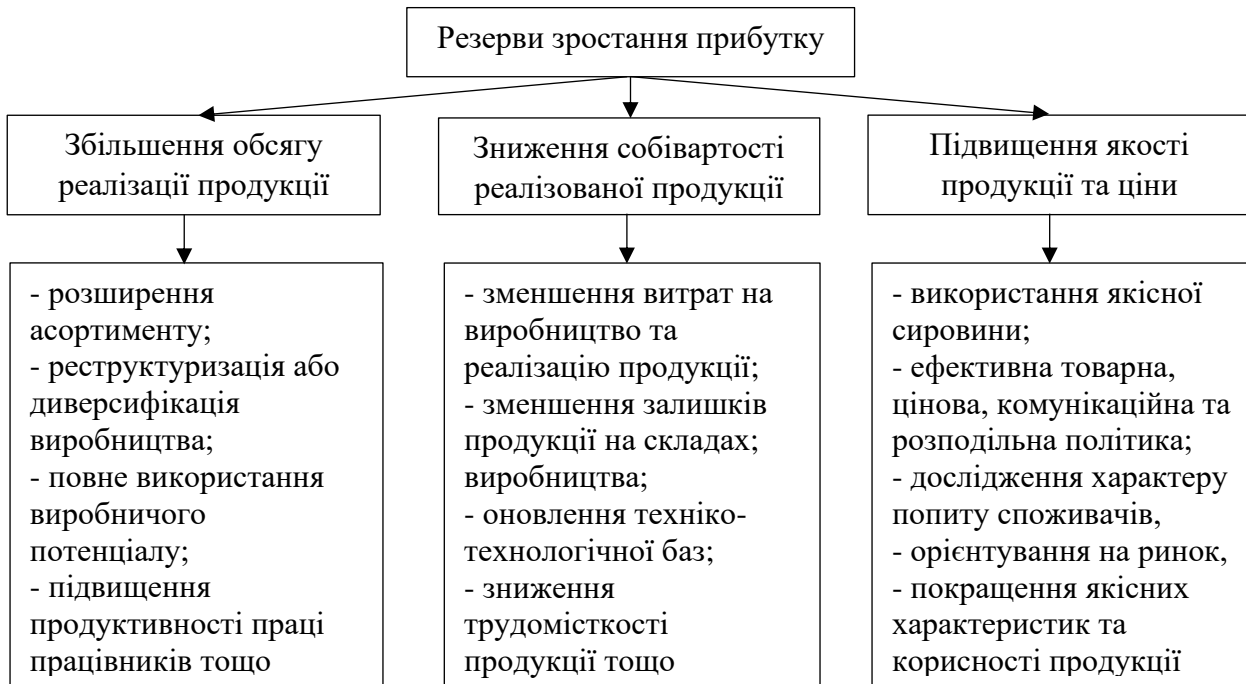


Рис. 1. Резерви зростання прибутку

Заходи із забезпечення використання стратегічних резервів підвищення прибутку підприємства умовно можна групувати на:

- організаційні, що полягають в удосконаленні виробничої структури підприємства та організаційної структури управління, диверсифікація або реструктуризація виробництва, повнішому використанні кадрового потенціалу;

- технічні, що полягають в оновленні технічної бази, впровадження прогресивних технологій, вдосконалення характеристик продукції, покращення її якості та конкурентоздатності);

- економічні, що полягають в удосконаленні системи стимулювання кадрів, обґрунтоване підвищення ціни на продукцію, прискорення обігу оборотних коштів тощо⁵.

Показники рентабельності, будучи відносними показниками фінансових результатів та ефективності діяльності підприємства, дають змогу оцінити ефективність діяльності підприємства загалом, а також у розрізі його видів діяльності (зокрема, таких як виробництво продукції, господарська, звичайна та

⁵ Романова Т. В., Даровський Є. О. чинники, що впливають на збільшення прибутку підприємств України в сучасних умовах. Ефективна економіка № 4. 2015. С. 153-160

надзвичайна діяльність) та використання ресурсів, капіталу, окупності здійснених витрат та вкладень коштів тощо.

Стратегічний показник рентабельності характеризує ефективність діяльності підприємства у довготривалій перспективі, а також надає комплексну оцінку можливостям отримати стратегічний ефект (або результат) від цієї діяльності або її окремих складових та витрат потрібних стратегічних ресурсів потрібних для його отримання. Дослідження співвідношення зазначених показників дає змогу проаналізувати впливи прогнозованих факторів внутрішнього та зовнішнього середовищ функціонування підприємства на стратегічну ефективність діяльності підприємства, оцінити можливості його розвитку.

Зокрема, прикладом стратегічного аналізу показників рентабельності підприємства є модель Дюпона, що базується на факторному дослідженні коефіцієнта рентабельності власного капіталу (ROE). Цей коефіцієнт розкладають на три компоненти: рентабельність продажів, оборотність активів та коефіцієнт фінансового важеля. Така модель показників відображає трифакторну модель і характеризує ефективність використання власного капіталу і її залежність від змоги підприємства генерувати прибуток на кожную гривню виручки, рівня ефективності, з якою підприємство використовує власні активи для генерації виручки та рівня використання боргового фінансування власного капіталу. Ця модель дає змогу визначити сильні та слабкі сторони підприємства. обрати заходи щодо підвищення рентабельності власного капіталу (зокрема, посилити контроль за витратами, підвищити ефективність управління активами, покращити маркетинг тощо). Проте, початково модель Дюпона застосовувалася для оцінки рентабельності активів підприємства і включала: рентабельність продажів і оборотність активів. Важливо, що цінною особливістю показників рентабельності є можливість деталізації їх на показники нижчого рівня для наступного дослідження впливу факторів на ефективність і результативність окремих аспектів діяльності підприємства, використання

активів або капіталу, покриття або окупності витрат тощо у довготривалій перспективі^{6/7}.

Стратегічні резерви підвищення показників рентабельності підприємства мають комплексний характер застосування, оскільки їх реалізація пов'язана із перспективою існування та розвитку підприємства. Такі резерви включають в себе кілька різноспрямованих елементів. Це, наприклад, резерви: збільшення різниці між ціною товару і виробничими витратами (використання такого резерву потребує підвищення якості продукції), зростання добутку обсягу виробництва продукції і одиничного прибутку (підвищення одного множника випереджає зниження іншого), підвищення якості продукції та вихід на нові ринки збуту. Впровадження резервів є особливо результативним, якщо здійснювати його на основі концепцією «центрів фінансової відповідальності», що передбачає визначення рівня відповідальності конкретних осіб за фінансові результати своєї роботи. Застосування методів стратегічного аналізу дасть змогу виявити приховані резерви підвищення фінансових результатів підприємства.

Отже, стратегічний аналіз фінансових результатів діяльності підприємства дає змогу спрогнозувати динаміку та структуру показників прибутку і рівня рентабельності підприємства, оцінити вплив факторів на формування цих показників, визначити резерви їх підвищення та дослідити можливості використання цих резервів. Значними можливостями для підвищення показників фінансових результатів є зазначені заходи організаційного, технологічного та економічного характеру. Вміле застосування цих заходів дасть змогу не тільки підвищити рівень показників прибутку і рентабельності, але також вони створюватимуть потужну основу для зміцнення фінансового, виробничого і, загалом, внутрішнього потенціалу підприємства, формуватимуть конкурентні

⁶ Koval Z. Strategic opportunities of the enterprise and their assessment in conditions of uncertainty of the external environment. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. No. 2(29–02). Pp. 75–80. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-29-02-039>

⁷ Koval Z. Assessment of causing factors the emergence of a strategic gap. *Moderní aspekty vědy: XL. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024. str. 776-786*

переваги підприємства у ринковому середовищі його функціонування, забезпечуватимуть стійкі передумови для його розвитку.

ПОЛІТИЧНІ НАУКИ**Gardus Maxym**

European Humanities University

Student, 2nd course**ECONOMIC CONSEQUENCES OF RUSSIAN DISINFORMATION. THE
CASE OF GAS PRICES**

Maxim Gardus, Communications Specialist, Razom we Stand

The Russian government has strategically used information manipulation and disinformation as a weapon in its aggression against Ukraine. The dissemination of false information by the Russian government and its affiliates, together with the subsequent measures taken by the Ukrainian government, allied countries, and international organizations, offer valuable insights and strategies for combating misleading content.

The European Union Parliament has also conducted a study on external interference in the EU, including disinformation, cyberattacks, and hidden funding of political parties. This study examines Moscow's efforts to manipulate, influence and weaken the EU through disinformation.

Case study "Europe will freeze without Russian gas"

The manipulative message "Europe will freeze in winter" emerged in the spring of 2022 and reached a new level in September 2022 (*Illustration 1*).

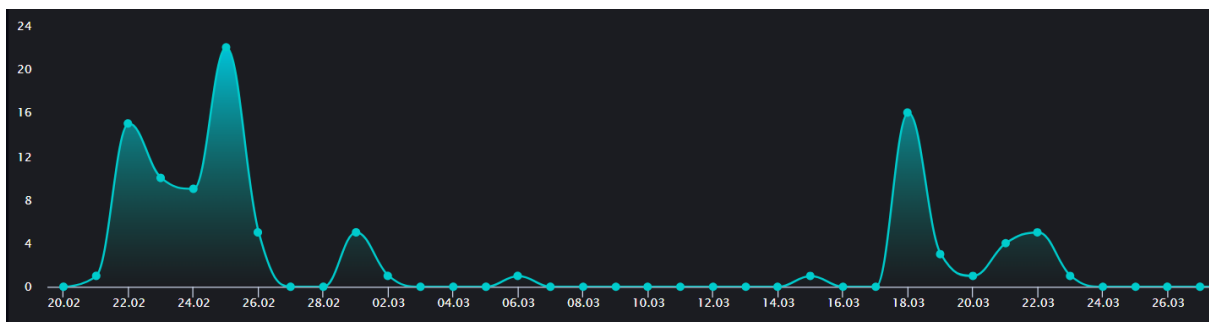


Illustration 1. Message "Europe will freeze in winter" February-March 2022

Russian propagandists played on the "fear of the cold" that they also spread in

¹ European Parliament. (2021). Study on external interference in the EU including disinformation, cyberattacks, and hidden funding of political parties. Retrieved from

Western societies. At the time, the campaign was aimed at opposing sanctions against Russia and the provision of military and financial assistance to Ukraine.

And the campaign was very successful. After all, gas prices rose at a frantic pace during the spring and summer. Among other things, because of panic.

The British newspaper Evening Standard linked the publication of the video to Russia's very real actions.

The article states that "this happened three days after Gazprom announced that the Nord Stream 1 gas pipeline would be shut down indefinitely.

The American edition of Bloomberg drew attention to the fact that "the video, which was preceded by a tweet quoting Kremlin spokesman Dmitry Peskov as saying that sanctions were the reason for the shutdown of Nord Stream, emphasizes that renewable energy is only reliable in good weather."

For example, in October, TASS published the main theses of the speech of the head of the Russian Gazprom A. Miller at the Russian Energy Week forum.

First thesis: "Gazprom predicts an abnormally cold winter for the heating season." However, the scientific community is convinced that long-term weather forecasts are not very reliable.

And in September 2022, Gazprom published a video showing European cities turning into an icy desert after a gas pipeline shutdown. The video sparked a heated discussion in the Western media.

The video was also reacted to in Russia itself. The fact is that the dead frozen city in the video is the Russian city of Krasnoyarsk, which has never been gasified. In particular, Russian media wrote that "the video uses footage of winter in Krasnoyarsk, a city of one million people that has never been gasified. The main gas pipeline is supposed to be built here in 2025-2027". In other words, Russian propaganda used footage of its own city for a propaganda video about freezing Europe.

In addition, Russia has launched an active disinformation campaign in European media and social networks (*Illustration 2*).

²[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/653635/EXPO_STU\(2021\)653635_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/653635/EXPO_STU(2021)653635_EN.pdf)

³ Bloomberg. (2022, September 5). Gazprom's video threat to freeze Europe was filmed in its own backyard. Bloomberg. Retrieved from <https://www.bloomberg.com/news/articles/2022-09-05/gazprom-s-video-threat-to-freeze-europe-was-filmed-in-its-own-backyard>

⁴ European External Action Service. (n.d.). EUvsDisinfo: Disinformation campaigns targeting Europe. Retrieved from <https://euvsdisinfo.eu>

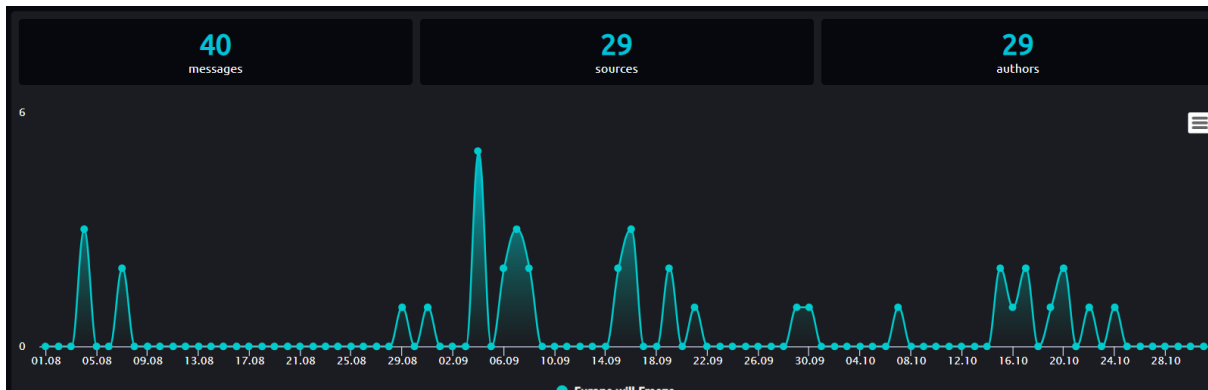


Illustration 2. Messages within the campaign

The general narrative is that Europe will freeze without Russian gas.

Campaign message:

- We need to certify Nord Stream 2 as a matter of urgency.
- Without Russian gas, residents of European cities are freezing
- Without Russian gas, the cost of utilities will rise sharply
- Without Russian gas, European industry, especially the chemical industry, will come to a standstill.

The campaign focused on the northern and central EU countries - Germany, Austria, the Netherlands, Denmark and the Czech Republic.

During this period, we have seen a sharp increase in media reports with such messages.

There have been so many of them that it can be compared to the first wave of the "freezing of Europe" crackdown in March 2022.

The wave was Russia's asymmetrical response to the imposition of sanctions by Europe as punishment for the full-scale invasion.

What is the purpose of this campaign?

The 2022 European gas crisis was brewing due to a colder-than-usual spring, a calmer-than-usual summer, and an unexpected surge in global demand caused by a faster-than-expected market recovery from COVID-19.

Russia, a major energy supplier, has taken advantage of these conditions and increased price increases, raising fears of serious shortages as the colder months approach.

Instead of supplying additional gas through its existing routes in response to higher demand, as it usually does, Russia has limited itself to contractual volumes, thus actually reducing the amount of gas coming to Europe. In this way, it hopes to force the launch of its political project Nord Stream 2 on its own terms.

Since Russia moves a large part of its gas exports through Ukraine - an important factor in deterring violence on Ukrainian territory, which is at risk if Nord Stream 2 goes into operation - the gas crisis in Europe is also a crisis in Ukraine. The experts

were asked to consider whether and how Russia uses energy as a weapon.

Let me remind you that in the summer and fall the gas situation was like this. Since spring, Russia has been stirring up panic. "If you support Ukraine, we will cut off your gas and you will freeze!"

In response, the European Commission and national governments have taken a number of measures to diversify supplies: purchasing LNG from the US, Qatar, and others, promoting interconnectors within the EU, requiring the sharing of underground storage facilities, encouraging the purchase of gas for stockpiling, contracting gas from Azerbaijan for the Balkan countries, and building new LNG terminals.

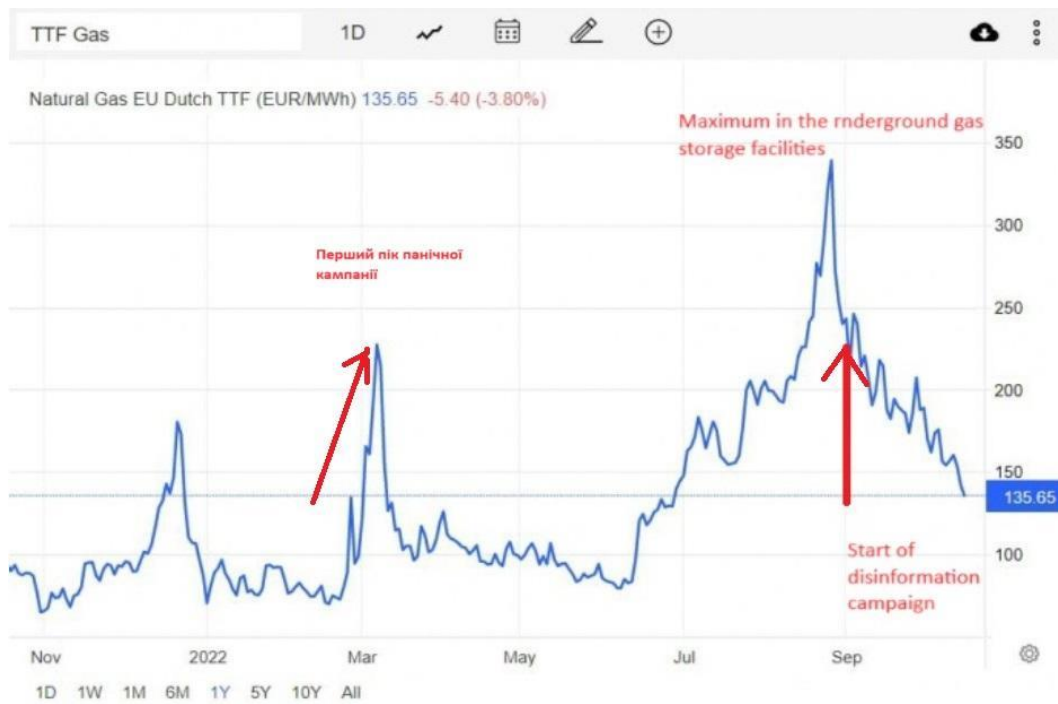


Illustration 3. Price dropped

Thus, in August 2022, the EU was fully prepared for winter. Storage facilities were 100% full. Within a week, the price dropped from a completely speculative high of 350 euros/MW to 200 euros/MW, i.e. By 42% (Illustration 3).

At the same time, a disinformation campaign was launched, which, among other things, led to a short-term increase to the level of 250 euros/MW - a 25% increase without objective reasons. Obviously, the costs of creating the fake video and distributing it paid off. Although the full amount of excess profits is not easy to calculate.

Conclusions

Such disinformation campaigns reflect a strategy of using false information to achieve specific foreign policy goals and manipulate public opinion.

Several conclusions can be drawn from the statement about a "freezing Europe":

Manipulating fears and emotions: Russian disinformation campaigns often rely on creating threatening images and emotional reactions, such as fear of negative consequences, to undermine trust in Western countries and their policies.

Creating false connections: claims that sanctions against Russia directly affect frozen Europe are intended to create false connections between supposedly unrelated events to convince people that Western policies are harmful.⁵⁶

Destabilization: Russian disinformation campaigns are aimed at destabilizing the situation both domestically and internationally. They can contribute to social divisions by generating discontent and doubts about the actions of governments.

Distrust: The goal of such campaigns is to undermine the credibility of information sources, governments and international organizations by creating doubts in people's minds about the veracity of their claims.

An additional goal is that economic disinformation will allow Russia to make excessive profits, as we saw with gas.

Conclusion: Russia's disinformation campaigns rely on manipulation and fake connections to influence public perceptions and achieve specific political or geopolitical goals.

⁵ European Commission. (2022). Energy security measures to ensure supply and resilience. Retrieved from https://ec.europa.eu/energy/home_en

⁶ Atlantic Council. (2021). Russia's strategy of using disinformation as a weapon. Atlantic Council. Retrieved from <https://www.atlanticcouncil.org/in-depth-research-reports/report/russias-strategy-of-using-disinformation-as-a-weapon/>

ІНШІ НАУКИ, ЩО НЕ УВІЙШЛИ ДО ОСНОВНОГО ПЕРЕЛІКУ

Levkovets Nataliya

Candidate of Economic Sciences, Associate Professor

National Transport University

**SOURCES OF FORMATION OF FINANCIAL RESOURCES OF THE
ENTERPRISE**

The financial resources of the enterprise are directly the key resources that can be transformed into other types of resources. Ensuring the effective use of financial resources of public catering enterprises takes place in conditions of risk and uncertainty. The main purpose of the company's activity is the effective use of financial resources and the justification of alternative proposals for their improvement.

The main sources of formation of financial resources of enterprises are own and borrowed funds. Owned assets include: statutory fund, depreciation deductions, gross income and profit. Among those involved are received loans, shares and other contributions, funds mobilized on the financial market¹.

The financial resources of enterprises are characterized by the following properties:

- financial resources are in the stage of formation;
- financial resources reflect the attitude to property;
- financial resources have sources of formation and purposes of use;
- the structure of the company's financial resources depends on the sources of formation and directions of use².

¹ On capital markets and organized commodity markets (On securities and the stock market): Law of Ukraine dated February 23, 2006 № 3480-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3480-15>

² Vorobey R. E. Optimizing the capital structure of agro-industrial companies. *Agroworld* 2023. № 18. p. 116-122

Characterizing the company's financial resources from a financial point of view, we emphasize that they are:

– an object of financial management (in the functioning and economic development of the enterprise and its practical activities, special attention is paid to financial resources);

- a source of income (the peculiarity of financial resources as a source of income is that they operate separately from other factors of production. The use of financial resources (as a source of income) is ensured by the formation of cash receipts of the enterprise in the financial and investment sectors of activity);

- a source of risk (there is always a connection between income and risk);

- a source of repayment of financial obligations (permanent payables and receivables are inherent in the activity of the enterprise)³.

Financial resources are the basis of the company's activity, because they create the necessary financial base for the company to achieve its goal, which is determined by the statute. In the process of formation of financial resources of enterprises, the structure of their sources is of great importance. An increase in the specific weight of own funds has a positive effect on the financial activity of enterprises. The high specific weight of the funds involved complicates the company's financial activities and requires additional expenses for paying interest on bank loans, dividends on shares, income on bonds, reduces the liquidity of the company's balance sheet, and increases financial risk. Therefore, in each specific case, it is necessary to think in detail about the feasibility of attracting additional financial resources.

Financial resources are formed at the expense of own and external sources. Own resources are concentrated in the statutory fund. The sources of formation of the statutory fund depend on the form of ownership:

1. private - entrepreneur's own capital;
2. share capital - share capital;
3. collective - founders' contributions;

³ Zhuravlyova T.O. Formation of financial resources of the enterprise in crisis conditions. *Economy and the state*. 2020. № 3. p. 42-45

4. state - allocation from the budget and from centralized funds.

External sources of financial resources of enterprises are money coming from the budget, targeted and centralized corporate funds, as a rule, on an irrevocable basis, as well as loans provided by banks for a fee on a revolving basis⁴.

V.M. Oparin proposes to classify the company's financial resources "according to the following characteristics: by circulation; by use; by ownership.

According to the circulation, initial financial resources are distinguished, that is, those with which the enterprise begins its activity and which are concentrated in the statutory fund, and incremental ones - received by the enterprise as a result of its activities in the form of net income - profit.

According to the nature of use, materialized financial resources are distinguished - invested in fixed assets that constantly support the production process, and those that are in circulation, serving a separate production cycle - working capital. Since fixed assets are constantly worn out, depreciation deductions are established for their renewal, which is a form of targeted financial resources.

According to the right of ownership, financial resources are divided into the own funds of the entrepreneurial structure (depending on the form of ownership, it is private, share or share capital), provided free of charge by the state from the budget or special-purpose funds or corporate formations from centralized funds, and borrowed - received credits.

Specific types of financial resources at the disposal of enterprises are: depreciation deductions, working capital, profit, budget allocations, revenues from special funds, revenues from centralized corporate funds, loans. At the same time, it should be noted that profit, budget allocations, income from special and corporate funds are not so much resources as sources of their formation. They can be aimed both at meeting production needs and non-production needs. So, for example, the profit can

⁴ Bortnikova M.G., Cherkova Yu.L. Formation of a conceptual model of management of financial resources of the enterprise in the implementation of foreign economic activity. *Economy. Finances. Right.* 2021. № 10/1. p. 9-12

be capitalized (replenishment of the statutory fund) or spent on financing social costs or paying bonuses"⁵.

The formation of financial resources through the use of various sources allows the enterprise to adequately respond to changes in market needs, expand the range of products, and increase the scale of production. However, in the process of formation of financial resources, it is important to observe the optimal ratio between the sources of their formation in order to ensure proper financial stability of the enterprise.

For the successful operation of the enterprise, it is necessary to rationally manage the process of formation of financial resources, which includes the following stages:

- identification and formulation of the problem or task of managing the company's financial resources, which must be solved using past experience and available data;

- making a balanced management decision regarding the use of financial resources and its implementation;

- analysis of the results of the adopted decision from the point of view of possible ways of its modification or change, as well as taking into account its results in the process of accumulating experience, which may well be used in the future⁶.

The management system for the formation of financial resources is a component of the financial mechanism of the enterprise. A set of financial incentives, levers, tools, forms and methods of regulating economic processes and relations creates a mechanism for the formation of the company's financial resources.

The management of the company's financial resources can be considered effective in the event that it enables not only rational use of available financial resources, but also provides an active systematic search for opportunities for further successful development of the company.

⁵ Bortnikova M.G., Cherkova Yu.L. Formation of a conceptual model of management of financial resources of the enterprise in the implementation of foreign economic activity. *Economy. Finances. Right.* 2021. № 10/1. p. 9-12

⁶ Zhuravlyova T.O. Formation of financial resources of the enterprise in crisis conditions. *Economy and the state.* 2020. № 3. p. 42-45

One of the main components of the mechanism of formation of financial resources of business entities is financial policy. This is a component of the general strategy, the essence of which depends on the concept of financial development adopted by the company, strategies that reveal the meaning of the main directions of formation, distribution and use of financial resources, as well as measures carried out by management bodies to realize the set goals. From this it can be concluded that the issues of funding adequacy and the attraction of additional financial resources, in particular for the implementation of targeted measures for the development of the enterprise, are becoming important in modern conditions.

The process of forming the company's financial resources is influenced by factors of the internal and external environment. Yes, internal factors should include:

- the level of perfection of the structure of the enterprise's financial system (detailing of financial tasks);

- analysis of the current product market;

- improving work with intermediaries, ensuring the interaction of the sales strategy with the production strategy;

- the quality of the financial resources management organization;

- monitoring of the existing product market;

- quality of tax and management accounting;

- implementation of price policy based on production costs, search for ways to reduce them, analysis of competitors' prices;

- development of criteria for matching the qualifications of workers to their positions in accordance with the organizational structure, delegation of authority and definition of the limits of responsibility⁷.

External factors that affect the use and formation of enterprise resources include the following: inflation, changes in the price of resources, the state of the financial market and the state of the country's economy as a whole. All these factors have an

⁷ Vorobey R. E. Optimizing the capital structure of agro-industrial companies. *Agroworld* 2023. № 18. p. 116-122

impact on the formation and use of financial resources by regulating the structure of various financial sources.

The formation of the company's financial resources is a complex dynamic process focused on maximum interaction with the external environment and ensuring high-quality use. Therefore, it is important to know which factors determine the formation of financial resources and affect their balance and efficiency of use.