

3. Дашко І., Михайліченко Л. Адаптація військовослужбовців після повернення із зони бойових дій: психологічні труднощі та підтримка військовослужбовців. Гуманітарний форум, 2025. Том 3. №1. С. 29-34.
4. Марусинець М., Губська Є. Стресостійкість ветеранів АТО/ООС: емпіричний контекст дослідження. Актуальні проблеми психології, 2020. Том 9. Випуск 13. С.210-220.

Козут Олег

Науковий керівник – викл. Чопик Соломія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Вимушене переміщення, спричинене повномасштабним вторгненням, є одним із найпотужніших психотравмуючих чинників, що глибоко впливає на психіку людини. Статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО) в Україні неминує викликає каскад негативних психологічних наслідків, серед яких особливе місце посідає трансформація і зниження самооцінки. Втрата звичного соціального, професійного та матеріального середовища, а також розрив групової ідентичності, призводять до ерозії відчуття власної компетентності та гідності.

Рішення про вимушене переміщення, є критичним психотравматичним досвідом для внутрішньо переміщених осіб. Цей дисонанс виникає на перетині відсутності внутрішньої мотивації до зміни життєвого укладу та гострої фізичної необхідності евакуації з екстремальних, загрозливих для життя умов. Таке становище детермінує формування унікального досвіду, який виходить за межі звичних адаптивних механізмів особистості та зумовлює його деструктивний вплив на ціннісно-смыслову сферу.

Прийняття рішення про виїзд є актом, що супроводжується руйнуванням структури особистого простору, оскільки відбувається дезінтеграція звичних життєвих опор та втрата чітких перспектив майбутнього.

Ситуація вибору, в якій опиняються ці особи, характеризується тривожною невизначеністю, посиленою відчуттям провини за втрачені можливості та неможливістю раціонального прогнозування наслідків будь-якого рішення. Унаслідок цього спостерігається дестабілізація рівня домагань: особистісні цілі та прагнення, сформовані в умовах стабільності, стають недосяжними, що спричиняє фрустрацію та зниження мотиваційної сфери.

На тлі цих структурних психологічних змін ВПО переживають інтенсивні афективні стани, зокрема гострий шок (як наслідок травматичних подій, як-от обстріли, втрата близьких) та надзвичайний, пролонгований стрес, пов'язаний із тривалим перебуванням у небезпечному для існування середовищі. Зниження самооцінки та порушення рівня домагань є одними з ключових психологічних наслідків цього травматичного досвіду [4].

На підставі досліджень І. Трубавіної можна виокремити психологічні проблеми, з якими стикаються ВПО. Ці виклики є комплексними і диференційованими залежно від ролі людини в сім'ї [6].

Переміщення розриває звичну групову ідентичність та створює кризу майбутнього, замінюючи ясні перспективи емоційною розгубленістю та дезорієнтацією. Найбільш травмуючим є досвід психологічних травм, спричинених безпосереднім свідченням воєнних дій.

Щодо гендерного аспекту можна відміти наступне. Чоловіки стикаються з потужною кризою своєї традиційної соціальної ролі. Домінантним є почуття провини за нездатність забезпечити фізичну безпеку та матеріальний добробут сім'ї, що є основою їхньої маскуліної ідентичності. Жінки переживають глибоку тривогу за невизначене майбутнє та безпеку дітей, що є прямим наслідком травматичних подій. Цей страх часто трансформується у гіперкомпенсацію – збільшення опіки та відповідальності за емоційний добробут родини [1].

Варто звернути увагу і на дітей ВПО, в яких спостерігається підвищений ризик розладів психічного розвитку та низька стресостійкість. Вони зіштовхуються з труднощами у вираженні емоцій через відсутність безпечного простору чи відповідної лексики, а також відчують розгубленість через втрату звичного соціального колективу.

В свою чергу, досвід взаємодії з внутрішньо переміщеними особами, як слушно зазначає В. Кердивар, демонструє, що критерієм успішної адаптації є досягнення «переселенцем» внутрішньої гармонії з новим оточенням. Цей процес не є пасивним прийняттям, а активною акумуляцією, що охоплює як соціальний, так і психологічний виміри життя особистості [2].

Акумуляція, у цьому контексті, проявляється у глибоких змінах, включаючи перегляд соціальних установок, трансформацію ціннісних орієнтацій та корекцію рольової поведінки. Внутрішньо переміщена особа щодня перебуває під впливом негативних чинників, які вимагають постійного вирішення проблем та пристосування до нових умов життя і соціальних взаємин. Це навантаження, безумовно, впливає на становлення самооцінки [3].

Важливим є ресурсний підхід, в межах якого адаптація виступає як динамічний процес, що відображає здатність індивіда до змін у контексті втрати значущих ресурсів, якими він володів до переміщення, та ефективного набуття нових у прийнятному середовищі.

Особливо важливим є трактування І. Тітара, де адаптація внутрішньо переміщених осіб є спробою відновити особистісний і соціальний баланс. Це досягається шляхом задоволення власних життєвих потреб, реалізації поставлених цілей і, водночас, включення у нове соціальне середовище через відповідність його вимогам [5].

Підсумовуючи вище зазначене, стає зрозуміло наслідком вимушеного переміщення є значне зниження самооцінки та ерозія відчуття власної гідності. Цей феномен підживлюється кількома чинниками: втратою професійної та соціальної ідентичності; необхідністю звертатися по соціальну допомогу, що може викликати почуття сорому та провини; а також загальною втратою контролю над власним життям. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб перехід до обмежених умов та тимчасового житла стає прямим ударом по самоповазі, оскільки їхній зовнішній статус більше не відповідає їхньому внутрішньому відчуттю компетентності та

цінності, що потребує цілеспрямованої психологічної роботи для відновлення внутрішньої стійкості та впевненості у своїх силах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Соціальна робота. №1 (3). 2018. С. 6-10.
2. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2021. 142 с.
3. Михайлик С. І. Психологічні технології стабілізації та підтримки осіб, що пережили кризові події. Київ. 2022. 68 с.
4. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психологія та соціальна робота. 2023. Вип. 2(58). С. 26-34
5. Тітар І.О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Соціологія. Український соціум. Київ, 2016. № 4 (59). С. 57–68
6. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. № 8 (52). С. 434-446

Мізюк Юлія

Науковий керівник – проф. Шпак Марія

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Сучасна система дошкільної освіти переживає період значних перетворень, спричинених потребою суспільства у підвищенні якості освітнього процесу, зокрема щодо розвитку соціально-емоційної сфери дитини.

Емоційний інтелект стає визначальним чинником гармонійної соціалізації, психічного здоров'я та формування особистості дошкільника. Вихователь відіграє провідну роль у цьому процесі, адже саме він є центральною постаттю у взаємодії з дітьми та організації освітнього середовища. Професійна компетентність педагога передбачає не лише високий рівень власної емоційної культури, а й уміння ефективно спілкуватися, розуміти емоції інших і володіти навичками емоційної саморегуляції.

Сьогодні, в умовах постійних суспільних змін, зростає потреба в оновленні психолого-педагогічних підходів до розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, а також у забезпеченні педагогів сучасними методичними засобами та інструментами для роботи в цьому напрямі.

Наукові дослідження у галузі психології та педагогіки свідчать, що емоційний інтелект розглядається як комплексна особистісна характеристика, яка забезпечує здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви, виявляти емпатію, розуміти почуття інших людей і будувати гармонійні взаємини з оточенням [5; 9]. Проведений аналіз наукових джерел показує, що дослідники зосереджують увагу як на психологічних механізмах розвитку емоційного інтелекту, так і на його структурних компонентах. Так, Д. Гоулман у своїй моделі емоційного інтелекту виокремлює п'ять основних складових: усвідомлення й вербалізацію