

феномену. Охарактеризувати важливість обізнаності щодо негативних наслідків зловживання відповідними програмами. Розробити практичні рекомендації щодо протидії та допомоги здобувачам вищої освіти долати інтернет-залежність та зберігати їх особистісний ресурс в умовах сьогодення.

*Практичні рекомендації:*

1. Обмеження: намагайтеся хоча б 15-20 хвилин до сну та після пробудження не використовувати гаджети в постійній основі, збільшуючи часовий проміжок.
2. Заміна: напишіть план, який Ви повинні виконати (від 3 завдань, на одне завдання не менше 40 хв. часу) за день й поки не виконаєте – не використовуєте смартфон на постійній основі.
3. Метод Pomodoro: якщо тривало перебуваєте за комп'ютером, телефон, телевізором, використовуйте техніку 25-10-25, де 25 хв. працюєте, 10 хв. відпочиваєте. Після 4 таких циклів – повноцінний відпочинок 30-40хв.
4. Онлайн в офлайн: по можливості максимально переведіть спілкування в реальність (зустрічі з друзями, прогулянки, активний відпочинок тощо).

*Висновки.* У рамках нашого дослідження ми висвітлили поняття «інтернет-залежність» та «особистісний ресурс». Пояснили основні ознаки та симптоми залежності від соціальних мереж (Instagram, TikTok). Продемонстрували характерні етапи розвитку відповідного феномену. Охарактеризували важливість обізнаності щодо негативних наслідків зловживання відповідними програмами. Розробили практичні рекомендації щодо протидії та допомоги здобувачам вищої освіти долати інтернет-залежність та зберігати їх особистісний ресурс в умовах сьогодення.

Серед можливих тем подальшого дослідження відповідного стану, як руйнівного та максимально шкідливого феномену – аналіз відповідної залежності та її впливу на особистісні ресурси серед різних вікових груп населення в умовах війни.

**Література:**

1. Інтернет залежність / URL: [https://babykrok.com.ua/p\\_internet-zalejnist.html](https://babykrok.com.ua/p_internet-zalejnist.html). (дата звернення: 13.09.2024).
2. ПАНАСЕНКО Н. М. «ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА» / URL: <http://surl.li/kvlrez> (дата звернення: 13.09.2024).
3. Малєєва, Н. С. «Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен» Вісник Одеського національного університету. Психологія 20.3 (37) (2015).
4. Силка, Катерина. "ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ." ББК 74я5: 223.
5. Інтернет-залежність/ URL: <https://pleso.me/ua/blog/internet-zalezhnist>. (дата звернення: 13.09.2024).

**СТРАТЕГІЇ ВИБОРУ НАДАВАЧІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПОСЛУГ НАСЕЛЕННЯМ УКРАЇНИ: РЕЗУЛЬТАТИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

**Жара Г.І.**

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
zhannafarm@gmail.com*

**Актуальність.** Збільшення тягаря хвороб для системи громадського здоров'я і загострення демографічної кризи в Україні, спричинені війною, зумовлюють множинні виклики [1], подолання яких залежить не тільки від важливих управлінських рішень у нашій державі, але й від світоглядних змін у громадянській свідомості населення. Децентралізація у сфері надання медичних послуг, обумовлена катастрофічним браком фахівців, які б могли надавати висококваліфіковану медичну, психологічну, реабілітаційну допомогу, делегує частину повноважень з формування, збереження,

відновлення здоров'я громадам та самим громадянам, що підвищує відповідальність кожної людини за управління власним здоров'ям і є одним із показників сталого розвитку суспільства [3; 4].

Міжнародними донорськими організаціями та вітчизняними програмами істотна увага приділяється навчанню населення самопомозі у сфері ментального здоров'я (програми ВООЗ «Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво», «Самопоміага+», «Управління проблемами+», програма Першої леді України «Ти Як?» тощо) [2]. Водночас недостатньо уваги надається програмам фізичної реабілітації і самопоміаги за межами закладів охорони здоров'я. Це зумовлює у населення пошук ринкових пропозицій щодо реабілітаційних послуг як відгук на потреби, що зростають. На превеликий жаль, якість і наукова обґрунтованість подібних послуг часто є низькою, а подекуди – надзвичайно небезпечною для здоров'я.

**Мета** – проаналізувати відповідність потреб населення м. Чернігова у реабілітаційній допоміази, стратегій вибору пропозицій на ринку послуг з фізичної реабілітації та готовності навчатися самопоміази у фізичній реабілітації.

**Методика й організація дослідження.** Проведено рандомізоване соціологічне дослідження різних верств населення. Дослідна вибірка – 100 осіб різного віку (від 18 до 85 років,  $M_e=47$  років) і статі (46 чоловіків і 54 жінки). Основний метод збору даних – структуроване інтерв'ю.

**Результати дослідження.** Серед причин, які обумовлюють потребу респондентів або членів їх сімей у реабілітаційних послугах, вказано такі: системні захворювання опорно-рухового апарату – 36%; неінфекційні захворювання серцево-судинної системи (інсульт, інфаркт) – 32%; надмірна вага, ожиріння – 12%; поранення і травми внаслідок бойових дій – 11%; травми різного походження, не пов'язані з бойовими діями – 5%; профілактика захворювань – 2%; інші причини – 2%.

Чинники, які відіграють вирішальну роль у виборі респондентами надавачів реабілітаційних послуг: поради або досвід родичів, знайомих, колег – 53%; дешевизна послуг порівняно з іншими – 41%; масштабована реклама та відгуки в мережі Інтернет / соціальних мережах – 28%; належність надавача послуг до державних закладів охорони здоров'я – 22%; доступність (поряд з домом, невелика черга, виїзд мобільної бригади або можливість отримати послуги на дому тощо) – 16%; детальне вивчення досвіду надавача послуг і перевірка його компетентності – 4%; випадковість вибору – 2%. Варто зауважити, що дане питання було з множинним вибором, тому відсотки відповідей складають більше 100% у підсумку.

Традиційним активним руховим методикам реабілітації віддають перевагу 38% опитаних; 41% зазначили, що для них більш прийнятними є пасивні методики – масаж, мануальна терапія, остеопатія тощо. 16% респондентів схильні до використання нетрадиційних методик реабілітації (голковколуювання, біоенергетична терапія, хвильова терапія, звукова терапія за допомогою тибетських чаш та багато інших); 4% учасників опитування віддають перевагу інструментальним (апаратурним) методам реабілітації; 1% – власним розробленим та апробованим методикам реабілітації. Можливість поєднання для себе різних методик реабілітації зазначили 95% респондентів.

На запитання щодо бажання навчатися самопоміази та допоміази своїм близьким у здійсненні фізичної реабілітації відповідно до наявних нозологій позитивну відповідь надали переважно респонденти середнього віку ( $M_e=39$  років). Респонденти старше 58 років для себе такої необхідності не вбачають, орієнтуючись на фахову допомогу інших. Водночас респонденти молодого віку (молодші 25 років) більшою мірою бажали б навчитися допомагати іншим, ніж виконувати вправи для себе в якості профілактики захворювань.

**Висновки.** Як показують результати проведеного дослідження, стратегії обрання надавачів реабілітаційних послуг населенням характеризуються відсутністю

системності; воно частіше здійснюється під впливом зовнішніх впливів, аніж внаслідок усвідомленого науково обґрунтованого вибору. В умовах зростання потреб у реабілітації серед населення України перспективною буде розробка доказових програм, орієнтованих на навчання мешканців громад простим, безпечним, дієвим, універсальним методикам рухової реабілітації, спрямованим передусім на профілактику, а також на відновлення здоров'я при різних нозологіях. Подібне навчання допомогло б вирішити проблему безперервності реабілітаційного процесу у разі обмеженого доступу до реабілітаційних послуг, дозволило б сформувати усвідомленість населення щодо правильного вибору надавачів таких послуг. Також потребують перегляду деякі протоколи надання реабілітаційної допомоги і стандарти підготовки фахівців з реабілітації, а також процедури сертифікації надавачів послуг з реабілітації.

#### Література:

1. Жара Г. І. Здоров'я населення України в умовах війни та у повоєнний час: погляд з позицій системи громадського здоров'я. *Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»* (м. Київ, 16–19 квітня 2024 року): Зб. наук. Праць / За ред. Білик В. Г. Вип. 6. К. : Алатон, 2024. 227 с. С. 73–76.

2. Жара Г. І. Корекція стресообумовлених станів різних верств населення за допомогою психологічних втручань низької інтенсивності. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспектив* : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 30–31 травня 2024 р. Полтава : Астроя, 2024. 216 с. С. 61–64.

3. Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H. (2023). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1–20. <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>

4. Zhara H. I. Formation of interdisciplinary connections in public health for the realization of sustainable development goals. *Public health system in Ukraine and EU countries: realities, transformation, development vectors, perspectives* : Scientific monograph. 1st ed. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2023. 528 p. P. 31–60. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-330-9-2>.

## ОСОБЛИВОСТІ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

**Житченко Ю.В.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка  
yulya-7@ukr.net*

**Актуальність.** Упродовж ХХ ст. зусиллями вчених світу (Б. Мендельсон, Г. фон Гентінг, Р. Гассер, А. Фаттах, Л. Франк, Д. Рівман, В. Вандишев, В. Мінська, В. Рибальська, В. Полубинський, О. Джуза, В. Христенко, В. Василевич, В. Туляков, Б. Головкін, О. Юрченко, О. Литвинов, О. Михайлов та ін.) створюється цілісна кримінологічна теорія вчення про жертву злочину – віктимологія (від. лат. *victima* – жертва і грец. *logos* – вчення). Віктимологія як галузь знань про злочинність досліджує закономірності зв'язків, а іноді тісних взаємозв'язків злочинця і жертви злочину

**Мета:** проаналізувати теоретичні основи дослідження віктимності та на основі підібраних психодіагностичних методик провести вивчення специфіки проявів віктимної поведінки у підлітків.

**Методика й організація дослідження.** Тема віктимності, яку досліджували такі науковці, як Коїті Міядзава, Д.В. Рівман і В. Туляков, включає складні взаємозв'язки між