Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Рада молодих вчених та Наукове товариство студентів
факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
Університет Миколаса Ромеріса, м. Вільнюс, Литва
Університет соціальних та гуманітарних наук у Варшаві, Польща
Ягеллонський університет, м. Краків, Польща
Інсбруцький університет, м. Інсбрук, Австрія
НОВІА університет, м. Вааса, Фінляндія
Університет м. Осло, Норвегія
Тбіліський державний університет імені Іване Джавахішвілі, м. Тбілісі, Грузія

ШЕВЧЕНКІВСЬКА ВЕСНА-2025

DOI: https://doi.org/10.59647/978-617-8633-38-7/1

МАТЕРІАЛИ
XXVII Міжнародної конференції молодих науковців

ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ НАУЦІ: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ (PPMSRPR)

24-25 квітня 2025 р.

Київ

УДК 316.4 + 159.9.01
DOI: https://doi.org/10.59647/978-617-8633-38-7/1

Рецензенти:

Родіна Н. В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова;

Сердюк Л. З. – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості ім. П. Р. Чамати Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України

Шевченко Н. Ф. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології факультету соціальної педагогіки та психології Запорізького національного університету

Редакційна колегія:

Александров Д. О., доктор психологічних наук, професор; ***Власова О. І.***, доктор психологічних наук, професор; ***Данилюк І. В.***, доктор психологічних наук, професор; ***Дембицька Н. М.***, доктор психологічних наук, доцент; ***Коваленко А. Б.***, доктор психологічних наук, професор; ***Крупельницька Л. Ф.***, доктор психологічних наук, професор; ***Марушкевич А. А.***, доктор педагогічних наук, професор; ***Мельник О. А.***, доктор психологічних наук, доцент; ***Пащенко С. Ю.***, кандидат педагогічних наук, доцент – **відповідальна за випуск**; ***Проскурня А. С.***, кандидат психологічних наук; ***Савченко О. В.***, доктор психологічних наук, професор; ***Траверсе Т. М.***, доктор психологічних наук, професор; ***Чернуха Н. М.***, доктор педагогічних наук, професор; ***Чуйко О. В.***, доктор психологічних наук, професор; ***Яблонська Т. М.***, доктор психологічних наук, професор

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 13 від 29.04.2025 р.)

Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження, 24-25 квітня 2025 р. : Матеріали XXVII Міжнародної конференції молодих науковців / За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. – 390 с. Online-видання.

ISBN 978-617-8633-38-7 (online)

У Матеріалах XXVII Міжнародної конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження», організованої та проведеної факультетом психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, окреслено актуальні проблеми психології особистості та представлено широкий спектр результатів наукових досліджень молодих вчених у галузях соціально-поведінкових та педагогічних наук. Матеріали конференції адресовано студентам, аспірантам, докторантам, дослідникам, психологам, педагогам, соціальним працівникам, викладачам вищої школи та усім тим, хто цікавиться сучасним станом розвитку наук, які вивчають особистість.

Тези опубліковано в авторській редакції.

ЗМІСТ

Аксьонова К. В.
Механізми соціального супроводу учасників бойових дій та членів їх сімей на етапі реінтеграції у цивільне середовище 11
Ананова І. В., Шевченко А. О.
Особливості уваги осіб схильних до інтернет-залежності 13
Байдарова О. О., Печончик М. Р.
Перспективи розвитку онлайн освіти в соціальній роботі..... 17
Байдарова О. О., Рогач К. І.
Підтримати vs зробити боляче: як почуваються дружини воїнів у близькому оточенні? 20
Баратюк А. Ю.
Розгляд ролі віртуальної мультисенсорної інтеграції у формуванні емоційної регуляції в процесі адаптації до vr-середовища..... 23
Бахвалова А. В.
Планування життя мовою психології..... 26
Безейко Д. О.
Вплив перфекціонізму на посттравматичне зростання 29
Бойко К. В.
Гендерні проблеми лідерства в підлітковому віці 31
Бойченко В. О.
Дослідження взаємозв'язку самооцінки тривожності з формами прояву агресії у юнацтві 34
Борець М. М., Кузьменко Н. М.
Вплив впровадження ігор на уроках інформатики на розподіл екранного часу української молоді 37
Бражко Д. П., Савченко О. В.
Методичні підходи до діагностики когнітивних викривлень..... 41
Бузулук М. В.
Можливості використання штучного інтелекту в підготовці фахівців різних спеціальностей в системі вищої освіти 44
Буряк О. Я.
Роль когнітивного залучення та когнітивної обробки у посттравматичному зростанні..... 46
Вавілова А. С.
Нейропсихологічна реабілітація постінсультних порушень 48
Васильєва-Халатникова М. О.
Реалізація принципів інклюзивної освіти щодо ЛГБТ+ спільноти в умовах війни..... 51
Ващенко В. В.
Особистісна мотивація до навчання в дорослому віці в умовах соціальних змін: досвід країн Балтії..... 53
Ващенко О. В.
Особистість у вимірах глобальних викликів сучасності..... 56

Власюк Л. П.
Вдала соціальна адаптація дитини у закладі дошкільної освіти – запорука успішного формування особистості 60
Волинець В. О., Лемтюгін М. І.
Настільні рольові ігри як інструмент розвитку навичок спеціаліста-історика 64
Врублевський С. Н.
Релігійна травма особистості: підходи до визначення 68
Герца А. В.
Аналіз явища стереотипізації у контексті досвіду суб'єкта соціальної перцепції 70
Гордієнко А-З. В.
Сексуальні дисфункції крізь призму транзактного аналізу 73
Горохова М. В.
Психологічні особливості переживання горя вдовами військовослужбовців 76
Грицик О. А., Збріщак Т. С.
Терапевтичні історії як інструмент допомоги дітям у подоланні травми війни 79
Грузинова К. М.
Особливості реалізації світоглядних переконань через вчинок 81
Давиденко В. Е.
Теоретичні підходи до вивчення механізмів соціалізації в освітньо-професійному контексті 84
Данилевський І. А.
Реляційний підхід у психотерапії: особливості сучасного етапу 88
Дворяковська Т. П.
Соціально-демографічні чинники психологічної гнучкості/негнучкості практикуючих психологів, які працюють в умовах війни 91
Дейнеко М. О.
Вплвив хронічного стресу на психологічний добробут 93
Денисова Ю. О., Чернова Т. М.
Методи саморегуляції як альтернатива нейрофідбеку: вплив на мозкову активність та варіабельність серцевого ритму 95
Деркач О. А.
Роль куратора у формуванні національно-патріотичних цінностей здобувачів освіти 98
Дудка Ю. В.
Актуальні проблеми сучасного вивчення перфекціонізму 101
Змага А. І.
Зв'язок емоційного інтелекту та відчуття самотності у підлітків, що перебувають у вимушеній міграції 103
Іваненко А. О., Сіроха Л. В.
Особливості емоційних станів жінок-мігрантів 107
Іванко Д.В., Потапов Д.С.
Педагогічна спадщина августина волошина у становленні особистості в сучасному освітньому процесі 111

Ільчук Т. В.
Роль національної ідентичності у збереженні психологічної стабільності в умовах воєнного часу 113
Іонанова Н. І., Яблонська Т. М.
Характеристика феномену ігрової залежності 116
Качан А. О.
Криза розлучень як демографічний феномен під час війни 118
Кирилюк Н. Д.
Ефективність когнітивно-поведінкової терапії у зниженні рівня генералізованої тривожності у молоді 120
Кириченко У. Г.
Вплив легкої черепно-мозкової травми на порушення сну у військовослужбовців 122
Кікбаєв Д. С.
Схильність до девіантної поведінки як передумова соціально-психологічної дезадаптації особистості 125
Кобенко А. Ю.
Соціально-психологічний супровід реінтеграції військових звільнених з полону у громаду 128
Ковальська Р. С.
Зв'язок кібербулінгу з психічним здоров'ям молоді з досвідом використання соціальних мереж 131
Кожан О. В., Мілютіна К. Л.
Основні фактори, що впливають на конфліктність особистості після розлучення 133
Козлова Д. С., Гетманська М. О.
Вплив цифрової адикції та AI-опосередкованої поведінки на прийняття рішень в умовах невизначеності 136
Компанець В. В., Запека Я. Г.
Особливості взаємозв'язку медіасоціалізації з самоефективністю та концентрацією уваги молоді 140
Копилов Д. В.
Фотографія в арт-терапії: роль у відновленні й інтеграції травматичного досвіду 143
Копилова Є. С.
Жінка як агент соціально-психологічної допомоги в умовах кризових травматичних подій 147
Копитько А. Я.
Вплив засобів каністерапії на покращення суб'єктивного благополуччя дітей молодшого шкільного віку 149
Король Д. Ю., Мельник О. А.
Психологічні особливості стереотипних проявів у зображенні жіночих персонажів 151
Кудріна Т. С., Козловська О. Є.
Особистісні чинники посттравматичного зростання ветеранів 154
Кузьмінська Т. М.
Резильєнтність українців як умова підтримки нації 157

Кулаксиз В. І., Гудімова А. Х.
Сепарація та рівень тривожності молоді: теоретичний аспект 159
Ладигіна О. В.
Особливості психологічного реагування учасників бойових дій під час російсько-української війни 162
Лелюк М. Г.
Психологічна допомога постраждалим у кризових травматичних подіях..... 165
Литвиненко О. В.
Особливості психічних станів цивільних осіб під час війни 168
Лісневський А. П.
Роль відеоконтенту у формуванні медіаграмотності молодших школярів та його освітній потенціал 171
Лісневський В. Р.
Чинники наркотичної залежності молоді в сучасних умовах: психологічний вимір проблеми (до постановки дослідження) 174
Літтіх М. С.
Арт-терапетичні техніки безпечного опрацювання травматичних спогадів у дорослих клієнтів 175
Ліщенко О. С.
Вплив умов небезпеки (війни)на психоемоційний стан вагітних жінок 178
Лобанова Д. Р.
Професійна ідентичність майбутніх психологів: теоретичне підгрунтя та результати емпіричного дослідження 181
Лобода В. І.
Психологічні особливості самоідентифікації у змісті ідентичності особистості 183
Любочкіна Г. О.
Психічне здоров'я обдарованих дітей: виклики та шляхи підтримки 185
Макаренко А. П.
Психологічні особливості емоційного інтелекту особистості в умовах військового часу 188
Максимець В. В.
Особливості зв'язку дитячо-батьківської взаємодії та самооцінки підлітка 190
Матвійчук Є. С.
Роль арт-терапії в подоланні ПТСР у осіб, які пережили травматичні події..... 193
Матняк А. В., Павлюк О. Д.
Психологічні особливості сучасної молоді, що впливають на сприймання образу політичного лідера 196
Медведєва К. А.
Вплив хронічного стресу на організм студентів медичного факультету 199
Мелікова К. Я.
Методика формування мотивації учіння студентів педагогічних спеціальностей закладів вищої освіти в умовах воєнного стану..... 200
Муха Я. І.
Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження 203

Нагорняк Ю. В.
Емпіричне дослідження впливу чинників війни на сексуальне благополуччя пари 205
Назар Ю. О.
Трансформація системи цінностей особистості в результаті травматичного досвіду 209
Недураєва С. Ю.
Психологічна підтримка дітей-переселенців: практичний досвід роботи 212
Немченко К. О., Хрустальова Л. С.
Стресостійкість та толерантність до невизначеності як фактори підтримки психічного здоров'я в умовах кризи 215
Нізамієва І. О.
Біофідбек як інноваційний метод корекції психофізіологічних реакцій..... 217
Обухова Г. І.
Емоційні переживання та стрес ІТ-фахівців в умовах війни: результати практичного дослідження..... 220
Обушна Н. В.
Темпераментно-біологічні характеристики особистості як основа індивідуальних стратегій відновлення психологічних ресурсів: гіпотеза та авторська методика 223
Озійчук Т. С.
Психосоматичний вплив на людину 226
Олешко О. М.
Психологічний імунітет: структура, підходи, місце серед інших понять та практична значущість 229
Олійник Ю. С.
Внутрішня мотивація як психологічний чинник підвищення мотивації до успіху іт-фахівців 230
Осадчук Р. А.
Соціально-психологічна допомога людям похилого віку в умовах воєнного часу..... 233
Острянко Т. С.
Тілесно-орієнтована арттерапія як інструмент подолання травматичних подій..... 235
Павлова Ю. Д.
Економічна вразливість та відновлення: соціально-психологічні аспекти підтримки молоді 238
Павлюк О. Д.
Розвиток лідерського потенціалу студентів-психологів в умовах інноваційної освіти..... 241
Павлюк О. Д., Гонтар І. Є.
Соціально-психологічні умови адаптації працівників до дистанційної роботи в умовах корпоративного середовища 245
Панькова М. І.
Сором – завада чи перспектива на шляху до індивідуації..... 247
Пархоменко К. В.
Роль соціальної підтримки у посттравматичному зростанні молоді 250

Перевязко Л. П.
Аналіз сновидінь у дослідженні психічного стану військовослужбовців 252
Пєтухова Л. І.
Зв'язок копінг-стратегій та стресостійкості молоді в період війни 255
Полякова А. С., Гудімова А. Х.
Психологічне благополуччя та резильєнтність особистості в умовах війни 256
Потоцька М. Н.
Предиктори посттравматичного стресового розладу 258
Пронич О. Р.
Роль гумору у збереженні психологічного здоров'я в умовах екстремального стресу 261
Пташинська Я. О.
Волонтерство як інструмент соціальної згуртованості: як добровільна праця об'єднує суспільство 264
Пуденко І. В.
Посттравматичне зростання матерів, які виховують дітей з особливими потребами 267
Радзивілюк Д. Г., Мельник О. А.
Психологічне значення краси для розвитку особистості 270
Рибальченко С. О.
Феномен самозванця у молодих спеціалістів: міжособистісний і соціальний вимір 273
Рогаль Н. І., Синельников Р. Ю.
Особливості психічного здоров'я студентської молоді 276
Романовська Д. Р., Чистякова А. К.
Нейропсихологія горя: як мозок адаптується до втрати 279
Рябчич Я. Є., Солод Ю. П.
Феномен лідерства в осіб, які обіймають керівні посади 282
Салімонович Ю. Ю.
Проблеми та перспективи надання психологічної допомоги дітям та підліткам, які постраждали внаслідок кризових подій 284
Самкова О. В.
Теоретичні засади феномену «співзалежність» 287
Саратовська О. Є, Ребенок Н. О.
Емоційне вигорання здобувачів освіти: психопрофілактика в контексті інноваційного середовища 291
Селейман-Гольдак А. С.
Розробка методики визначення рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку 294
Силкін Є. В.
Сутність та практичне значення компетентнісного підходу формування професійної готовності майбутніх офіцерів із соціальної роботи у військах 296
Сирота А. П.
Страх смерті як предмет психологічного дослідження 299
Ситник Г. М.
Особливості зв`язку між стилями батьківського виховання та монетарними установками учнів старшого шкільного віку 301

Скрипаль Л. С.
Патопсихологічні особливості ціннісних орієнтацій молоді 304
Смирнов В. В.
Світовий досвід використання тілесних практик у комплексній корекції стресових розладів 307
Смірнова Т. М.
Нейро-інформований підхід у подоланні наслідків бойової психологічної травми 310
Соснюк О. П., Камінська Д. С.
Психосемантичні особливості сприймання користувачами дизайну інтерфейсів вебсайтів 313
Сторчак І. С.
Основні проблеми психологічної готовності жінок до материнства 316
Студеняк О. В.
Цифрові технології в особистісному розвитку ветеранів: теоретико-методологічний аналіз сучасних підходів 318
Стульнікова Л. Ю.
Роль молоді у розвитку соціальної роботи в умовах сьогодення 320
Сугак Ю. С.
Взаємо зв'язок між самооцінкою соціальних зв'язків та впевненістю у спілкувані серед молоді 323
Сурапанені Н. В.
Формування емоційного інтелекту молодших школярів як складова становлення особистості в інноваційному освітньому середовищі 325
Такубіла О. С.
Життєтворчість осіб дорослого віку, які виїхали за кордон під час війни 2022-2025 рр 328
Теряхін О. В.
Зміна «Я»-ідентичності: корупційні метаморфози 330
Хромець В. А.
Вплив ефірних олій на психоемоційний стан людини в умовах хронічного стресу 334
Худолєєва Л. В.
Стиль виховання у батьківській сім'ї як чинник формування самооцінки (самоефективності) підлітка 336
Черненко Г. Ф.
Психологічні аспекти реабілітації жінок хворих на рак молочної залози 339
Чернов А. А., Атаманчук Н. М., Заіка В. М., Єрмоленко О. В.
Моральна травма та феномен самостигматизації як причина дезадаптації ветерана в цивільному суспільстві 342
Чернуха Н. М., Коваленко С. Ю.
Сприйнятливість до дезінформації (нісенітниці) як соціальний та психологічний феномен 344
Чорній О. В.
Вікно овертона як технологія створення наративів у контексті інформаційно-смислової війни 347

Чуйко О. В.
Упровадження психоедукаційних практик у професійну підготовку соціальних педагогів 350
Шевчук О. С.
Громадянські предиспозиції в роботі центрованих на особистості психотерапевтів у часи збройного конфлікту 354
Шищиц А. А.
Відносини з батьками як чинник формування особистості 357
Шумська В. А.
Психологічні основи мотивації та уявлень особистості про роботу 359
Щербина К.О.
Психологічна підтримка жертв сексуального насильства в умовах воєнного конфлікту: методи та практики 362
Юрчишин Х. В.
Соціально-психологічні особливості міжкультурної адаптації в умовах пережитої кризи 366
Юсупова К. В.
Фінський підхід для надання психологічної допомоги біженцям 368
Ютовець В. В.
Стратегії уникнення у військовослужбовців в умовах бойових дій 370
Ястребов М.М., Очеретний П. Л.
Здоровий спосіб життя як засіб соціалізації особистості 374
Ястребов М. М., Чень Чао
Саморегуляція як засіб позитивного впливу на психологічний стан здобувачів вищої освіти 377
Яценко В. В.
Альтруїзм, породжений війною: теоретичний аналіз просоціальної поведінки з перспективи посттравматичного зростання 379
Яценко Н. В.
Адвокація трансдіагностичного підходу до трансгенераційної психопатології материнства 382
Denchyk A.
Theoretical Concepts of Political Consumerism: Neo-Institutionalism and Other Approaches 385
Valiavko A., Antfolk J., Korkman J., Stevens L., Krasna A.
Public Attitudes Toward Survivors of Conflict-Related Sexual Violence in the Russia-Ukraine War 388

МЕХАНІЗМИ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ НА ЕТАПІ РЕІНТЕГРАЦІЇ У ЦИВІЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Аксьонова Катерина Володимирівна
аспірантка ОНП «Соціальна робота» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

В умовах повномасштабної війни, що триває з 2022 року, Україна зіткнулася з безпрецедентними викликами у сфері соціальної політики. Одним із таких викликів є масова реінтеграція ветеранів та членів їхніх родин у мирне життя. За даними Міністерства у справах ветеранів України (2023), кількість осіб, які потребуватимуть соціального супроводу у найближчі роки, може перевищити п’ять мільйонів. Такий масштаб вимагає переосмислення чинних підходів до соціальної роботи, впровадження нових механізмів підтримки та розроблення міжвідомчої системи взаємодії.

З огляду на це, важливо виявити ефективні механізми соціального супроводу учасників бойових дій та їхніх родин у кризовий період, особливо на ключових етапах: завершення військової служби, перехід до цивільного життя та інтеграція в громаду. У цьому контексті цінним є практичний досвід Veteran Hub, а також результати міждисциплінарного дослідження «Шлях ветеранів та ветеранок» [3], що дозволяють глибше зрозуміти як труднощі адаптації, так і доступні ресурси підтримки.

Одним із базових положень цієї концепції є так званий «шлях ветерана» – модель, яка поділяє процес повернення до мирного життя на кілька послідовних фаз: кінець служби, адаптація, піклування про себе, переосмислення ідентичності та вкорінення у громаді. Кожен із цих етапів супроводжується унікальними викликами, що потребують комплексного супроводу та участі фахівців різного профілю [3].

По-перше, на початковому етапі після демобілізації ветерани часто стикаються з втратою структурованості життя, тривожністю, складнощами у прийнятті рішень і побудові довгострокових планів. Як зазначає Thompson et al. (2022), ключовим індикатором успішної адаптації є наявність «горизонту планування», тобто здатності формулювати цілі, прогнозувати майбутнє та бачити в ньому особисту участь [5].

По-друге, особливу увагу слід приділяти психологічному компоненту. Багато військових після повернення опиняються в «проміжному стані» між військовим минулим та ще не сформованим цивільним майбутнім. Це супроводжується почуттям відчуження, ізоляції, нестачею соціальних зв'язків [3]. У таких випадках соціальний супровід має враховувати не лише правові чи матеріальні потреби, а й емоційну та ідентифікаційну кризу.

З іншого боку, досвід Veteran Hub демонструє ефективність мультидисциплінарного підходу. Індивідуальна робота з ветераном за участі психолога, соціального працівника, юриста та кар'єрного консультанта дозволяє забезпечити цілісну підтримку, яка враховує різні аспекти адаптації.

Крім того, учасники фокус-груп дослідження вказували на нестачу підготовки до повернення — як у правовому, так і в психологічному вимірах. З огляду на міжнародний досвід, особливо країн НАТО, доцільним є запровадження переддемобілізаційного консультування, яке допоможе не лише надати необхідну інформацію, а й сформувати внутрішню готовність до змін.

Важливою складовою успішної реінтеграції є залучення родини. Сім'я ветерана може виступати як підтримувальне середовище, але без належної уваги та ресурсів вона може перетворитися на зону конфлікту та додаткового стресу. Тому сучасна практика соціального супроводу має бути орієнтованою на всю сімейну систему, включаючи роботу з партнерами, дітьми, батьками.

Наступним рівнем впливу є громада. Реінтеграція неможлива без підготовки соціального середовища. Це означає, що громади мають бути не лише інформованими про потреби ветеранів, а й активно залученими до створення безпечного, відкритого простору для них. Зокрема, необхідно розвивати місцеві програми підтримки, інтегрувати послуги у ЦНАПи, створювати ветеранські хаби, мобільні точки супроводу.

Згідно з методичними рекомендаціями IFSA (2021), соціальний супровід ветеранів АТО/ООС має передбачати не лише формальні адміністративні процедури, а й створення умов для усвідомленого, позитивно мотивованого повернення до активного життя. Особлива увага приділяється відновленню соціальних зв'язків, рефлексії власного досвіду, формуванню нової особистісної місії у цивільному середовищі.

Крім того, методика підкреслює важливість залучення ветеранів до соціально значущої діяльності – менторства, підприємництва, освітніх ініціатив. Такі форми активності допомагають не лише інтегруватися у

суспільство, а й відчути власну цінність та значущість. Окремо акцент робиться на розвитку життєвих навичок: уміння долати стрес, уникати ізоляції, приймати допомогу.

Роль соціального працівника в цьому процесі суттєво розширюється: він має бути не лише консультантом, а посередником між ветераном, громадою та державою, фасилітатором змін і адвокатом потреб ветеранів.

Важливо також забезпечити системність підходу — взаємодію на рівнях:

- *індивідуальному* (особистісна стійкість, самозарадність);
- *мікросоціальному* (сім'я, найближче оточення);
- *мезорівні* (місцеві інституції, громади);
- *макрорівні* (державна політика, суспільний дискурс, ЗМІ).

Підсумовуючи, можна стверджувати, що соціальний супровід ветеранів — це не одноразова послуга, а довготривалий процес, що вимагає гнучкої, адаптивної, міжвідомчої та людиноцентричної моделі. Лише такий підхід забезпечить сталу реінтеграцію та сприятиме зміцненню соціального капіталу держави.

Використані джерела: 1. Elnitsky, C. A., Fisher, M. P., & Blevins, C. L. (2017). Military service member and veteran reintegration. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00369 **2.** Herman, J. (2015). *Trauma and recovery*. Basic Books. **3.** IREX & Veteran Hub. (2023). *Шлях ветеранів та ветеранок*. https://veteranhub.com.ua **4.** Міністерство у справах ветеранів України. (2023). *Національна стратегія реабілітації ветеранів*. https://mva.gov.ua **5.** Thompson, J. M., Vogt, D., & Pedlar, D. (2022). Success in life after service: A perspective on conceptualizing the well-being of military veterans. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 8(1), 9-18. https://doi.org/10.3138/jmvfh-2021-0037 **6.** IFSA. (2021). *Методичні рекомендації: Соціальний супровід ветеранів АТО/ООС у процесі їх реінтеграції та адаптації до умов сучасного соціуму*. https://ifsa.com.ua/vidannya/metodichn-rekomendacz-soczalnij-suprovd-veteranv-ato/oos-u-proczes-x-rentegracz-ta-adaptacz-do-umov-suchasnogo-soczumu.html

ОСОБЛИВОСТІ УВАГИ ОСІБ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Ананова Іванна Валентинівна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Шевченко Андрій Олександрович
магістр психології

Розвиток технологій та зростання інтенсивності інформаційного потоку істотно впливають на особистість, змінюють спосіб її життя. Сучасна людина є активним користувачем мережі Інтернет і не уявляє собі життя без нього.

Вплив Інтернету на особистість може мати специфічні наслідки, особливо в підлітковому та юнацькому віці: надмірна захопленість кіберсередовищем може призвести до появи інтернет-залежності.

Проблематику інтернет-залежності як поведінкової адикції досліджували К. Янг, А. Голдберг, М. Гріффітс, Д. Кусс, Ш-Х. Чен, Л. Відьянто, Кіт. В. Берд, К. Монтаг та ін. Наразі «інтернет-залежність» розуміють як порушення поведінки та самоконтролю особистості, пов'язані з використанням Інтернет [1]. К. Янг та А. Голдберг, які першими почали вивчення залежності від Інтернету, запропонували систему критеріїв діагностики інтернет-адикції. Серед «симптомів» інтернет-адикції зазначають: 1) симптоми відміни та компульсивність поведінки, які виявляються погіршенням фізіологічного та психологічного стану у випадках відсутності доступу до Інтернет; 2) збільшення толерантності – постійне збільшення тривалості перебування в Інтернет; 3) поява труднощів у міжособистісній взаємодії; 4) ускладнення пов'язані з керуванням власним часом. Одним з основних діагностичних критеріїв Інтернет-залежності є критерій «кількості часу», витраченого на перебування у віртуальному світі (зловживання Інтернетом).

Активний користувач Інтернет споживає та обробляє щодня надзвичайно великий обсяг інформації, істотно зростає і темп обробки цього потоку. В ситуації інформаційного перевантаження та мультизадачності особливого значення, серед інших когнітивних функцій, набуває увага. Проблеми атенційної здатності в умовах споживання медіа досліджували Д.А. Крістакіс, Ш. Грін, Ф. Зіммерман та інші. Аналіз літератури показав, що зловживання цифровими медіа, особливо споживання короткого відеоконтенту, погіршують в цілому атенційну функцію та загострюють симптоми дефіциту уваги [2].

Метою нашого дослідження було виявлення зв'язків Інтернет-залежності з властивостями уваги. Використано в якості: 1) емпіричних методів – а) опитувальник «Тест інтернет-залежності С. Чен» (CIAS-R), який дозволяє оцінити окремі прояви схильності до Інтернет-залежності такі як «симптоми толерантності та компульсивні симптоми», «симптоми відміни», «міжособистісні проблеми і проблеми зі здоров'ям», «проблеми з керуванням часом»; б) експерименти з дослідження окремих властивостей уваги з використанням: коректурної проби Бурдона для визначення показників концентрації, стійкості та розподілу уваги; методики Мюнстенберга для оцінки показників вибірковості уваги; таблиць Горбова-Шульте для оцінки показників

переключення уваги; 2) методів статистичної обробки даних – методи описових статистик, кореляційний аналіз; однофакторний дисперсійний аналіз.

Дослідницьку вибірку склали 48 осіб, віком від 17 до 20 років, студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, що навчалися на 1-ому курсі за спеціальністю «психологія». Дослідження проводилось навесні 2024 року, в два етапи. Перший етап – онлайн-опитування за допомогою Google Forms з метою оцінки рівня інтернет-залежності досліджуваних. Крім цього досліджувані мали завдання протягом тижня фіксували свій «екранний час» проведений у різних соцмережах, фіксація здійснювалась за допомогою телефонного додатку «Screen time» або подібних до нього. Другий етап – експериментальні дослідження властивостей уваги, проведені груповим способом у навчальних аудиторіях.

За результатами оцінки рівня вираженості інтернет-залежності (за тестовими нормами CIAS) виявлено, що серед студентів першого курсу 71,43% осіб мали схильність до формування інтернет-залежності (32-64 бали за CIAS), а 28,57% осіб – мали стійкий паттерн інтернет-залежної поведінки (65-104 бали за CIAS). Прикметно, що у вибірці не виявилось жодного досліджуваного з мінімальним ризиком розвитку інтернет-залежності (26-31 бал). Для більш диференційованої оцінки та порівняння осіб з різним рівнем інтернет-адикції, на підставі аналізу описових статистик, досліджуваних було поділено на три групи: низька схильність до інтернет-адикції (середній бал за CIAS – 44), помірна схильність до інтернет-адикції (середній бал за CIAS – 57), виражена схильність до інтернет-адикції (середній бал за CIAS – 74).

За результатами кореляційного аналізу виявлено, що особи з вираженими ознаками інтернет-адикції (високі бали за шкалою CIAS) мають найвищі показники «екранного часу» перебування у соцмережах (0,402; $p<0,01$). Такий же результат отримано і за даними однофакторного дисперсійного аналізу, особи з високим рівнем інтернет-адикції значно більше часу витрачають на перебування у соціальних мережах порівняно з тими, хто не схильний до інтернет-адикції ($F=3,660$; $p<0,05$). Окрім цього, виявлено, що вищі показники «екранного часу» мають особи з вираженими симптомами толерантності та компульсивними симптомами (0,308; $p<0,05$); а також, особи з міжособистісними проблемами та проблемами зі здоров’ям (0,411; $p<0,01$).

Виявлено, що показник «екранного часу» пов'язаний з концентрацією уваги. А саме, в результаті кореляційного аналізу з’ясовано, що особи, які

мають високі показники «екранного часу» перебування у соцмережах (460-960 хв. на добу) демонструють вищу продуктивність сенсорно-перцептивної діяльності (робота з коректурною пробою) за умов дії відволікаючих факторів (0,376; $p<0,05$), причому різниця показників продуктивності в умовах відволікання і без відволікання у них значно більша, ніж у тих хто має низькі показники «екранного часу» (120-230 хв. на добу). Тобто, особи, які тривалий час проводять у соцмережах, краще концентрують увагу саме в умовах відволікання.

Результати кореляційного аналізу окремих показників інтернет-адикції (шкал CIAS) з показниками вибірковості, концентрації, стійкості та переключення уваги дозволили виявити наступне:

- Особи, що мають виражені ознаки міжособистісних проблем та проблем зі здоров'ям, мають нижчу «точність» вибірковості уваги (-0,367; $p<0,05$), а також демонструють гірше переключення уваги (мають високі показники додаткового часу при переключенні уваги з однієї діяльності на іншу) (0,490; $p<0,01$).
- Особи з вираженими проблемами керування часом мають вищу точність виконання довготривалої сенсорно-перцептивної діяльності (0,421; $p<0,05$), порівняно з виконанням короткотривалої діяльності, і ця різниця найбільша саме у них; натомість, в ситуації необхідності розподілу увагу між двома видами діяльності вони демонструють істотне зниження точності виконання моторно-перцептивної діяльності (-0,449; $p<0,05$).
- Особи з вираженими ознаками інтернет-адикції (високі бали за шкалою CIAS) краще концентрують свою увагу (ефективніше здійснюють сенсорно-перцептивної діяльності) саме за умов дії відволікаючих факторів (0,367; $p<0,05$), оскільки різниця показників ефективності діяльності в умовах відволікання і без відволікання у них значно більша, ніж у тих хто має низькі бали за шкалою інтернет-адикції. Цей результат підтверджено і даними дисперсійного аналізу – в осіб з високим рівнем інтернет-адикції концентрація уваги вища саме за умов відволікання ($F=3,660$; $p<0,05$).

Отже, особи зі стійким паттерном інтернет-залежної поведінки краще концентрують увагу за умов дії відволікаючих факторів. Ті, хто має виражені ознаки міжособистісних проблем та проблем зі здоров'ям демонструють нижчу «точність» вибірковості уваги та гірше переключення уваги. У осіб з вираженими проблемами керування часом змінюється точність сенсорно-

перцептивної діяльності: підвищується стійкість уваги під час виконання довготривалої діяльності, але знижується в ситуації розподілу увагу. Показник «екранного часу», який є маркером вираженої інтернет-залежності, пов'язаний з концентрацією уваги, а саме здатністю краще концентрувати увагу в умовах відволікання.

Використані джерела: 1. Малєєва Н. С. (2017). *Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді* [Дис. канд. психол. наук, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України]. Електронна бібліотека Інституту соціальної та політичної психології. https://ispp.org.ua/2020/05/06/malyeyeva-n-s-komunikativni-internet-praktiki-zalezhno%D1%97-vid-socialnix-merezh-molodi/ **2.** Chen, Y., Li, M., Guo, F., & Wang, X. (2023). The effect of short-form video addiction on users' attention. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2893–2910. https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512 **3.** Mak, K.-K., Lai, C.-M., Ko, C.-H., Chou, C., Kim, D.-I., Watanabe, H., & Ho, R. C. M. (2014). Psychometric Properties of the Revised Chen Internet Addiction Scale (CIAS-R) in Chinese Adolescents. *Journal Abnorm Child Psychol*, 42, 1237–1245. DOI 10.1007/s10802-014-9851-3

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОНЛАЙН ОСВІТИ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

Байдарова Ольга Олегівна
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Печончик Мар'яна Русланівна
студентка 1 року навчання ОС «Магістр» ОНП «Соціальна реабілітація»
факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Повномасштабне російське вторгнення на територію України створило безпрецедентні виклики для української системи освіти й, зокрема, професійної освіти [1]. Доступ до якісної освіти для соціальних працівників в часи війни став значно обмеженим. Багатьом фахівцям доводиться працювати у надзвичайно важких умовах, а їхні потреби у розвитку професійних компетентностей та підвищенні кваліфікації в межах традиційних форм навчання неможливо задовольнити. Виникає потреба у гнучких освітніх рішеннях, що дозволяють підтримувати рівень професійної компетентності соціальних працівників навіть у кризових ситуаціях.

Онлайн навчання, щонайменше, як інструмент кризового реагування відіграло значну роль у забезпеченні можливостей доступу до формальної та неформальної освіти для багатьох українців, особливо у перший рік повномасштабного вторгнення. За даними МОН України, станом на 1 серпня

2023 року зруйновано 13 закладів професійної освіти, 146 закладів мають пошкодження різного ступеня, що значно ускладнює доступ до якісної освіти [4]. Констатовано, що в Україні неформальна освіта відіграє велику роль, зокрема, у довоєнний час – це підтримка демократичних перетворень та розвитку громадянського суспільства, а під час військового стану – це ще й можливість компенсації освітніх втрат [2, С. 6-12]. Разом з тим, стрімке зростання кількості внутрішньо переміщених осіб створило низку нових викликів, серед яких особливо гостро відчувається необхідність розвитку їх професійних навичок як у формальній, так і в неформальній системах освіти. Згідно з дослідженням щодо працевлаштування внутрішньо-переміщених осіб у Закарпатській та Львівській областях, проведеним у 2022 році, 71% респондентів зацікавлені в отриманні підтримки для кар'єрного зростання та працевлаштування, а 68% виявили бажання проходити курси з підвищення кваліфікації для розвитку у своїй професійній сфері [1]. Серйозними викликами в організації якісного освітнього процесу також стали: нестійка комунікація на територіях, наближених до зон активних бойових дій, тимчасово окупованих і деокупованих територіях, пограбування з боку окупантів та пошкодження цифрової інфраструктури, низька спроможність бюджетного фінансування в умовах воєнного стану, що наразі зумовлює потребу в мобілізації коштів від донорів і партнерів з розвитку.

Усе це створює комплекс проблем, що вимагають негайних заходів щодо оптимізації організаційних процесів та стимулювання професійної стабільності. Особливо актуальним ці виклики стають у контексті підтримки соціальних працівників в умовах кризи, коли традиційні форми навчання часто недоступні або неефективні через зовнішні обставини.

Короткострокові програми неформальної освіти з розвитку компетентностей у сфері соціальної роботи сьогодні відіграють ключову роль у професійному розвитку впродовж життя працівників і волонтерів соціальних організацій. За даними Національного інституту стратегічних досліджень, під час війни потреба у соціальних послугах у територіальних громадах зросла у 2-4 рази, водночас відчувається нестача працівників соціальної роботи, а ситуацію ускладнює постійна міграція населення, що впливає як на потреби, так і на кадровий ресурс. Через високий рівень плину кадрів у соціальній роботі до професійної діяльності залучаються фахівці, які часто не мають достатнього рівня знань та умінь, що обумовлює потребу в їхньому додатковому

професійному навчанні [5, с. 72]. У цьому контексті, інструменти онлайн-освіти можуть стати важливим засобом для навчання соціальних працівників, надаючи доступ до актуальних знань, методик та обміну досвідом навіть у кризових умовах. Упровадження онлайн-ресурсів та їх адаптація до специфіки роботи соціальних працівників дозволить не лише компенсувати втрати традиційної освіти, а й забезпечити безперервний розвиток фахівців, що є критично важливим для ефективної допомоги вразливим групам населення в період війни.

З розвитком цифрових технологій та зростанням потреби у гнучких формах навчання, Україна не залишилася осторонь світових освітніх тенденцій. Пошук нових рішень для розширення доступу до знань став особливо актуальним в умовах динамічних соціальних змін та викликів. Саме в цей період онлайн-освіта почала активно утверджуватися як повноцінний інструмент для отримання знань поза межами традиційних аудиторій. Цікаво, що в Україні цей процес відбувався майже одночасно з подібними ініціативами за кордоном. Ще у 2013 році було презентовано перші масові відкриті онлайн-курси під назвою «Університет онлайн», розроблені на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка, що стало символічним початком цифровізації української освіти та поступової інтеграції у світовий освітній простір.

Особливої уваги заслуговує і той факт, що упродовж останнього року активно розвиваються та удосконалюються популярні електронні освітні платформи, такі як BeProfi, Prometheus, ВУМ online, Дія.Освіта, EdEra, Prosvita та інші. Ці платформи створюють нові можливості для підтримки процесу навчання соціальних працівників та інших працівників соціальної сфери навіть в умовах нестабільності, забезпечуючи доступ до якісного навчального контенту [3]. Враховуючи різноманіття навчальних онлайн-платформ, виникає потреба у ґрунтовному дослідженні їх ефективності та якості в контексті неформальної освіти соціальних працівників в умовах війни. Це дозволить виявити найбільш оптимальні освітні рішення для підвищення професійної спроможності фахівців соціальної роботи.

Таким чином, в умовах повномасштабної війни інструменти онлайн-навчання стають не просто альтернативним джерелом для забезпечення безперервної освіти соціальних працівників, але й важливим елементом адаптації освітнього процесу до реалій воєнного часу. Водночас стрімкий

розвиток та різноманіття освітніх платформ вимагають системного аналізу їх якості, відповідності потребам фахівців та ефективності в контексті професійної підготовки й підтримки соціальних працівників. Саме тому постає науково-практична потреба у дослідженні навчальних онлайн-платформ, які використовуються в неформальній освіті, з метою оцінки їх потенціалу для забезпечення сталого розвитку професійної компетентності працівників соціальної роботи в умовах війни.

Використані джерела: 1. Лісогор, Л., & Шматова, В. (2024). *Розвиток навичок у сфері неформальної освіти в Україні*. Helvetas Swiss Intercooperation. **2.** Алєксєєва, С. (2024). Інновації та перспективи в освітніх практиках: неформальна освіта. *Проблеми сучасного підручника,* 32, 6-12. **3.** Коляденко, С. (Ред.). (2024). Неформальна освіта: кращі практики і проекти. «Видавничий дім "Бук-Друк"». **4.** Міністерство освіти і науки України (2023). Освіта і наука України в умовах воєнного стану. Інститут освітньої аналітики. **5.** Байдарова, О., & Семигіна, Т. (2024). «Нам марафон вже бігти треба»: аналіз досвіду проведення тренінгів із соціальної роботи в умовах війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024, 2 (13), 70-82.

ПІДТРИМАТИ VS ЗРОБИТИ БОЛЯЧЕ: ЯК ПОЧУВАЮТЬСЯ ДРУЖИНИ ВОЇНІВ У БЛИЗЬКОМУ ОТОЧЕННІ?

Байдарова Ольга Олегівна
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Рогач Крістіна Ігорівна
студентка 3 курсу ОПП «Соціальна педагогіка» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Ризики погіршення психічного здоров'я дружин військовослужбовців є багатофакторними та пов'язані з тривалим стресом, соціальними, емоційними та економічними викликами, які постають перед цією групою жінок в умовах війни. Коли чоловік вирушає на фронт, дружина військовослужбовця змушена взяти на себе повну відповідальність за сім'ю, що значно збільшує її обов'язки та рівень фізичного й емоційного навантаження. Жінка, фактично, стає головою родини. Це включає розв'язання побутових питань, забезпечення фінансової стабільності, виховання дітей, догляд за літніми членами родини, підтримку психологічного та матеріального добробуту сім'ї [2].

Рутинна та одноманітна праця, з якою дружина воїна залишається сам на сам, може здаватися нескінченною і непосильною. У своїй концепції С. Хобфолл слушно акцентує на значенні психологічних ресурсів як ключового

чинника адаптації особистості до складних життєвих обставин. Він класифікує ресурси на матеріальні та нематеріальні. Крім цього, ресурси поділяються на зовнішні, до яких належать соціальна підтримка, сім'я, друзі, професійна діяльність і соціальний статус, і внутрішні, такі як самоповага, фахові знання та вміння, особисті здібності, інтереси, захоплення, риси характеру, система цінностей та переконань [3]. Таким чином, надмірна кількість обов'язків, зміни у звичному способі життя, відсутність партнера поруч і нестача зовнішніх ресурсів підтримки значно ускладнюють процес адаптації дружин військовослужбовців до нових життєвих умов. Ускладнює процес адаптації також втрата внутрішніх ресурсів, наприклад: емоційне вигорання, втрата життєвих орієнтирів, втома, виснаження, відчуття безсилля та безвиході тощо [1].

Дружини військовослужбовців часто стикаються з нерозумінням і знеціненням їхніх переживань та проблем з боку найближчого оточення, що може спричиняти соціальну ізоляцію, почуття самотності, відсутність допомоги тощо. До найближчого оточення належать члени сім'ї, близькі друзі або будь-які інші люди, з якими є сильний емоційний зв'язок і довіра. Труднощі з наданням соціальної підтримки найближчим оточенням пов'язані з: відсутністю необхідних навичок щодо ведення підтримуючої комунікації; недостатньою обізнаністю щодо проблем, потреб, переживань дружини бійця; наявністю особистих причин, які унеможливлюють надання допомоги. Як наслідок, дружина військовослужбовця отримує лише частину від необхідної соціальної підтримки, або не отримує її взагалі. Водночас ресурси професійних надавачів послуг є обмеженими у часі та просторі, не порівнювані із підтримкою від близьких (тобто не можуть повноцінно замінити її) та вичерпні. Ці фактори значно зменшують результативність та ефективність загального процесу відновлення і підтримання психічного здоров'я дружин воїнів.

З метою зібрати якісні дані щодо емоційного стану і переживань, повсякденних викликів, особливостей комунікації з найближчим оточенням, підтримки та допомоги дружин воїнів ми провели емпіричне дослідження з використанням методу напівструктурованого інтерв'ю, що містило 18 орієнтовних питань. Ми взяли інтерв'ю у 6 респонденток (за їхньої попередньої згоди та дотримання конфіденційності даних учасниць дослідження). У цій розвідці ми представимо результати відповіді на дослідницьке питання: чи

отримують дружини військовослужбовців необхідний обсяг соціальної підтримки з боку найближчого оточення?

Якісний аналіз отриманих даних однозначно засвідчує зміни у стосунках з рідними та друзями дружин військовослужбовців після того, як чоловік пішов до сил оборони країни. Респондентки зазначали, що зміни сталися переважно у бік погіршення і «відсіювання» тих, хто не намагався зрозуміти їх, не проявив готовність підтримати та зберегти стосунки, або ж виявляв протилежну позицію, демонструючи проросійську прихильність.

Аналіз даних свідчить про звуження кола спілкування з оточенням з різних причин: несприйняття чи гострі реакції оточення на шокуючу інформацію, якою пробує ділитися дружина воїна; нерозуміння проблем, з якими стикається дружина воїна; підняття оточуючими чутливих тем у розмовах, чи навіть висловлювання, які завдають болю, травмують; намагання жінок не обтяжувати близьких своїми переживаннями й проблемами; усвідомлення, того, що оточення байдуже, проявляє лише формальний інтерес, або ж люди з близького оточення взагалі не запитують, як живе і почувається жінка, яка допомога їй потрібна. Дружини військовослужбовців переконані, що зрозуміти їхнє становище, думки та емоції здатні лише ті, хто переживає подібний досвід. Відтак, вони легше знаходять спільну мову з іншими жінками, чиї чоловіки воюють, звертаються до груп підтримки.

Респондентки вказували, що частіше за все намагаються виконувати та справлятися самостійно з усіма побутовими та іншими труднощами, оскільки відчувають дискомфорт у тому, щоб попросити близьких про допомогу. Кожна дружина зазначала, що найбільше у комунікації з близьким оточенням їм не вистачає ініціативи з боку іншого – у спілкуванні, у допомозі, у запрошеннях на прогулянку, у тому, щоб показати, що жінка все ще є частиною соціального середовища, що вона не залишилась сама, що в неї є підтримка. Часто жінки згадували потребу в опорі, яка виявляється у можливості: ділитися щиро своїми переживаннями; розділяти обов'язки, а не виконувати їх самостійно; відчувати безпеку, підтримку та прийняття; відчувати фізичний контакт з людиною, її присутність, обійми; мати час для себе, коли це потрібно, знаючи, що партнер попіклується про обов'язки. На питання щодо того, як суспільство може більше підтримувати дружин військовослужбовців, жінки відповідали, що: вони хочуть відчувати і бачити більше поваги та вдячності до військових та їхніх родин; щоб під час хвилини мовчання всі дотримувались тиші; щоб люди були чутливі

та уважні до військовослужбовців; щоб люди не використовували зневажливі та образливі вислови; щоб більше людей допомагали конкретними діями (донати, харчі, дрони, авто, спорядження тощо). Серед висловлювань, які слугують тригерами або найбільш болісно сприймаються дружинами військовослужбовців, були вказані такі: «Коли подруга скаржиться, що чоловікові прийшла повістка» (R2); «Як ти його відпустила, я б на твоєму місці в житті такого не зробила» (R5); «Діти в школі підійшли до доньки і сказали, що її тато вбиває людей» (R6); «Подруга жалілась, що чоловік їй увагу не приділяє» (R4); «Ви ж хочете дітей – народжуйте, яка різниця, що він на службі?» (R5).

Проведене дослідження допомогло краще зрозуміти, з якими саме викликами стикаються дружини військовослужбовців під час комунікації з найближчим оточенням, що виступає бар'єрами у ній, а що допомагає її трансформації у підтримуючу. Наступним етапом дослідження є розробка рекомендацій спрямованих на розвиток навичок підтримуючої комунікації серед найближчого оточення дружин військовослужбовців. Така комунікація сприяла б збереженню між ними довірливих, надійних стосунків та слугувала б складовою резильєнтності жінок, які проходять важкий шлях очікування воїна.

Використані джерела: 1. Сорокіна, О. А., & Шинкарьова, Л. В. (2020). Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, (3), 56-62. https://surl.lu/lbptar **2.** Журавльова, Н. (2018). Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології*, *3*(14), 124-151. https://surl.li/rzamof **3.** Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology. An International Review,* 50, 337-421.

РОЗГЛЯД РОЛІ ВІРТУАЛЬНОЇ МУЛЬТИСЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО VR-СЕРЕДОВИЩА

Баратюк Артем Юрійович
аспірант ОНП «Психологія»,
асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Сучасні дослідження у розрізі VR-технологій зосереджуються на розумінні особливостей взаємодії людини з віртуальними середовищами, де мультисенсорна інтеграція набуває особливого значення. Під цим поняттям

розуміють узгоджену обробку відразу кількох типів сенсорних сигналів (зорових, слухових, тактильних тощо), що надходять до мозку. Інтеграція сигналів може суттєво впливати на формування та регуляцію емоційних реакцій, адже від її злагодженості залежить, наскільки природним для користувача буде сприйняття віртуального простору. У свою чергу, вдала інтеграція визначає ефективність процесу адаптації людини до нового середовища і розширює можливості для корекції та розвитку емоційних станів за допомогою VR-технологій.

Нейрофізіологічні механізми мультисенсорної інтеграції у віртуальній реальності (VR) відіграють ключову роль у формуванні емоційних реакцій користувача. У VR взаємодія з візуальними, слуховими, тактильними та іншими сенсорними стимулами відбувається одночасно, що активує складні нейронні мережі, зокрема в тій частині мозку, яка відповідає за емоційну регуляцію — це, передусім, лімбічна система, передня поясна кора та інсулярна кора. Активація цих зон обумовлюється когерентним надходженням сенсорної інформації, і саме узгодженість або, навпаки, розбіжність між каналами стимуляції може суттєво змінити емоційний стан користувача.

Останні дослідження демонструють, що віртуальні середовища з багатоканальними сенсорними впливами здатні як посилювати емоційну залученість, так і спричиняти перевантаження, що знижує емоційну реактивність. Зокрема, дослідження M. Magalhães та ін. (2024) показало, що поєднання позитивних стимулів, зокрема дотику і смаку, вірогідно викликає сильні емоції у користувачів, однак надмірна сенсорна насиченість може призводити до когнітивного перевантаження і зниження емоційної реакції [1]. Результати підкреслюють важливість балансу між кількістю та якістю сенсорних каналів при конструюванні VR-досвіду, спрямованого на емоційну регуляцію.

На рівні нейронних механізмів мультисенсорна інтеграція у VR також вивчається через експерименти з модифікацією зорової та тактильної інформації. Так, у дослідженні K. Phataraphruk та ін. (2020) зафіксовано зміну моторної поведінки у мавп при варіації візуального зворотного зв’язку в середовищі VR, що свідчить про пластичність нейронних шляхів інтеграції сенсорної інформації та її вплив на прийняття рішень та емоційне налаштування [2]. Подібні результати підтверджують, що VR активує існуючі сенсорні системи й створює унікальні умови для їх реорганізації, що має

значення для розуміння адаптації до нових емоційних станів. Завдяки можливості одночасного залучення кількох сенсорних каналів — зору, слуху, дотику, нюху або навіть смаку — VR-дизайнери можуть створювати емоційно насичені сценарії, що впливають на психофізіологічні стани користувача. Цілеспрямоване поєднання сенсорних стимулів дозволяє не тільки викликати певні емоції та поступово змінювати або регулювати їх, що особливо корисно при роботі з тривожністю, ПТСР, розладами настрою чи афективною дисрегуляцією.

Дослідження V. Sasu та ін. (2024) фокусувалося на використанні запахів у поєднанні з візуальними образами для стимулювання автобіографічної пам'яті у VR. Результати показали, що ароматичні стимули, подані у відповідному контексті, викликали сильні позитивні емоції, пов'язані з дитячими спогадами, що зберігалися навіть після завершення експерименту. Дослідження демонструє потенціал VR як засобу регуляції емоцій через маніпуляцію сенсорними елементами, особливо у терапевтичних контекстах [3]. У контексті VR сенсорна узгодженість відіграє критичну роль у зниженні симптомів дискомфорту, зокрема тривожності, дезорієнтації або кібернудоти, які виникають внаслідок сенсорного конфлікту між візуальними, вестибулярними та соматосенсорними каналами. Коли вхідні стимули з різних сенсорних систем надходять у мозок скоординовано, ймовірність негативної емоційної реакції знижується, що сприяє емоційній стабілізації та формуванню відчуття присутності у віртуальному просторі.

Введення нових сенсорних каналів, таких як термальні чи ароматичні сигнали, за умови їх узгодженості з візуальними і слуховими стимулами, може зменшувати рівень стресу в симульованих екстремальних умовах. Наприклад, у роботі X. Xia та ін. (2024) було розроблено VR-сценарій евакуації з використанням теплових та ароматичних зворотних зв'язків. Результати показали, що саме термальна стимуляція, синхронізована з візуальними подіями, значно посилювала емоційну залученість учасників, але водночас зменшувала паніку за рахунок передбачуваності й сенсорної логічності ситуації [4].

Аналіз емпіричних даних дає підґрунтя свідчити, що раціональне поєднання різноманітних сенсорних каналів у VR має значний потенціал для емоційної регуляції і може бути успішно застосоване у терапевтичних та реабілітаційних практиках. Водночас залишається важливим питання пошуку

оптимального балансу між сенсорними навантаженнями, щоб уникнути когнітивного перевантаження та забезпечити стабільні позитивні результати. Подальші дослідження, сконцентровані на тонкощах взаємодії різних сенсорних систем, є перспективними для поглиблення розуміння нейрофізіологічних механізмів та удосконалення VR-інструментарію з урахуванням індивідуальних особливостей користувачів.

Використані джерела: **1.** Magalhães, M., Melo, M., Coelho, A., & Bessa, M. (2024). Affective Landscapes: Navigating the Emotional Impact of Multisensory Stimuli in Virtual Reality. *IEEE Access*, 12, 169955-169976. https://doi.org/10.1109/ACCESS.2024.3499858. **2.** Phataraphruk, K., VanGilder, P., & Buneo, C. (2020). Virtual Reality Platform for Systematic Investigation of Multisensory Integration and Training of Closed-Loop Prosthetic Control. *2020 42nd Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine & Biology Society (EMBC)*, 2942-2945. https://doi.org/10.1109/EMBC44109.2020.9175439. **3.** Sasu, V., Cîrneci, D., Goga, N., Popa, R., Neacșu, R., Goga, M., Podina, I., Bratosin, I., Bordea, C., Pomana, L., Stan, A., & Popescu, B. (2024). Enhancing Multisensory Virtual Reality Environments through Olfactory Stimuli for Autobiographical Memory Retrieval. *Applied Sciences*. https://doi.org/10.3390/app14198826. **4.** Xia, X., Li, N., & Zhang, J. (2024). The Influence of an Immersive Multisensory Virtual Reality System with Integrated Thermal and Scent Devices on Individuals' Emotional Responses in an Evacuation Experiment. *Proceedings of the International Symposium on Automation and Robotics in Construction (IAARC)*. https://doi.org/10.22260/isarc2024/0071.

ПЛАНУВАННЯ ЖИТТЯ МОВОЮ ПСИХОЛОГІЇ

Бахвалова Аліна Валентинівна
докторка філософії у галузі психології
асистентка кафедри загальної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Проблема планування власного життя містить велику кількість складових, чільне місце серед яких займають цілі: зовнішні (різноманітні досягнення і прагнення, пов'язані із соціальним середовищем) та внутрішні (самовдосконалення, самозміна, трансформація себе, пере- і самовиховання).

Зокрема, у напрямку інтеракціонізму є як мінімум три теорії щодо розбудови та планування власного життя: *особистісні проєкти, життєві завдання* та *особистісні прагнення* [3]. Концепт «особистісних проєктів» запропонував Б. Літл ще у 1983 році і їх можна описати як пріоритетні для людини дії та кроки: від елементарних звичок до цілей життя [4].

Автор концепту пропонує чотирьохетапну процедуру створення таких проєктів. По-перше, визначити актуальні цілі та прагнення особистості, по-друге, описати їх за п'ятьма сферами (особистісна значущість проєкту,

чіткість/структурність проєкту, спільність – тобто не/прийняття та оцінка іншими людьми проєкту, стрес – тобто наявність ресурсу для втілення проєкту, ефективність/легкість процесу втілення проєкту). По-третє, відповісти на питання «Чому/для чого?» і «Як/яким способом?» щодо основної мети проєкту та способу його реалізації. По-четверте, описати як проєкт узгоджуватиметься із іншими проєктами у системі особистості. Б. Літл підкреслює прямий зв'язок формальних повсякденних дій (які є репрезентацією особистісних проєктів) із психологічним благополуччям особистості.

Наступне поняття «життєві завдання» запропоноване Н. Кантор і К. Лангстоном у 1989 році; це ключові задачі особистості, які докорінно змінюють її рутину і щоденні дії враховуючи їх обсяг, наполегливість, необхідну для їх досягнення та джерело виникнення (зовнішнє чи внутрішнє). Власне, тут є дві стратегії щодо організації процесу досягнення: захисний песимізм (врахування найгіршого сценарію, а отже – найбільших зусиль) або сяючий оптимізм (орієнтація на успішний сценарій, якщо такий досвід був у минулому, оптимальні або менші зусилля порівняно із першою стратегією). Автори зазначають, що перша стратегія є самомотивуючою та допомагає протистояти своїм тривогам у ході виконання життєвих завдань, тоді як друга – допомагає зберігати оптимізм та захищає самооцінку у разі невдачі [1]. Дане поняття та теорію Н. Кантор продовжують використовувати і зараз для конструювання психологічних методик [5].

Третій концепт – «особистісні прагнення» – запропонований Р. Еммонсом у 1989 році. Якщо попередні два поняття були пов'язані із осмисленням та розбудовою власних планів, то це – зі спрямованістю та емоційно-мотиваційною сферою. Особистісні прагнення – це стійкі мотиви, які характеризують ступінь зацікавленості, успіх та легкість з якою досягається поставлена мета. Особливість даного концепту полягає у його індивідуалізованості: у ході паралельного номотетичного та ідеографічного дослідження з одними і тими самими спортсменами було виявлено, що, незважаючи на певні тенденції у загальній мотивації команди, кожен гравець мав свої особисті прагнення, які суттєво відрізняли його від інших гравців [2]. Отже, працюючи із особистісними прагненнями можна отримати більш ефективний результат, ніж використовуючи загальні «універсальні» мотиватори.

Підбиваючи підсумки щодо трьох вищезгаданих концептів можемо виокремити основні рекомендації щодо планування та трансформації (яка може розглядатися як один із варіантів перепланування або зміни курсу) власного життя мовою психології.

По-перше, необхідно враховувати як когнітивний, так і мотиваційний аспект: зміни і трансформації мають відбуватися як на рівні планів, так і на рівні прагнень і спрямованості (прогнути змін треба не тільки розумом, але і серцем).

По-друге, особистісні проєкти та життєві завдання – це не просто красиві образи, що мотивують, але щоденні кроки у напрямку бажаного майбутнього. Найважливішою складовою планів та змін є постійність/ періодичність реалізації та їх органічне вплетення у щоденну рутину.

По-третє, є ряд моментів, які необхідно враховувати аби плани все-таки були реалізовані: узгодженість із іншими цілями та задачами (тобто, усунення потенційних внутрішніх конфліктів ще на етапі планування та постановки задач), екологічність (прийняття нової парадигми та цілей оточуючими), наявні ресурси та потенціал до змін (адже надто великі/ нереалістичні очікування від себе так чи інакше призведуть до розчарування) тощо.

Зазначені теоретичні конструкти наразі використовуються психологами для створення методичного та психодіагностичного інструментарію, що можна позначити як подальшу перспективу для досліджень. Сучасний соціо-політичний контекст вимагає від українців змін та адаптації до нової реальності, тому наукові та прикладні розробки у проблематиці особистісних змін і трансформацій як ніколи актуальні та затребувані.

Використані джерела: 1. Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. Journal of Personality and Social Psychology, 53(6), 1178-1191. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1178. **2.** Clark, J. D., Mallett, C. J., & Coulter, T. J. (2022). Personal strivings of mentally tough Australian Rules footballers. Psychology of Sport and Exercise, 58, 102090. **3.** Krahé, B. (1992). Personality and social psychology: Towards a synthesis. Sage Publications, Inc. **4.** Little, B. R. (2023). Personal projects. Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research, 1-5. **5.** Wahhab, H. M., & Al-Yaqoubi, H. H. (2023). Measuring the life tasks of university students. Tec Empresarial, 5(1).

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ

Безейко Дар'я Олександрівна
студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Протягом останніх років кількість травматичних подій, які впливають на населення, значно зросла. Війна в Україні, пандемія COVID-19, вимушене переселення, втрата соціальних зв'язків, невизначене майбутнє — усе це фактори, які можуть спричиняти психотравмуючі переживання.

Однак травматичний досвід не завжди є негативними. Після таких подій люди можуть демонструвати посттравматичне зростання (ПТЗ) — позитивні особистісні зміни, що виникають внаслідок подолання життєвих труднощів [2; 3].

Згідно з теорією Р. Тедескі та Л. Калгуна [3], ПТЗ охоплює п'ять основних сфер змін: ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; переоцінка життєвих цінностей. При цьому наявність чи відсутність ПТЗ залежить від індивідуально-психологічних особливостей: стилю мислення, рівня усвідомленості, копінг-стратегій, соціальної підтримки та особистісних рис.

Реакція на травму може бути абсолютно різна як гальмування (апатія, заціпеніння) і збудження (фізичне, емоційне), так і відсутність реакції «в моменті». Але цікавить не стільки реакція в моменті, скільки ставлення людини до її дій та те, які очікування до неї виставляє оточення.

Негативні думки «я слабкий», «я не витримав», «усі бачили мою неадекватну реакцію» і подібні можуть погіршувати стан людини. Вони виникають через прагнення до досконалості та гіперкритичності. Саме так і описують перфекціонізм в науковій літературі – результат завищених стандартів діяльності, що висуває до себе особистість, її постійне прагнення до ідеалу [1].

У психологічній науці перфекціонізм розглядається як багатокомпонентне явище, що має як адаптивні, так і дезадаптивні прояви [1]. Адаптивний перфекціонізм пов'язаний із прагненням до вдосконалення, внутрішньою мотивацією, організованістю, високою цілеспрямованістю. Ця форма може допомагати людині зберігати психологічну стійкість і мобілізувати ресурси в умовах стресу. Натомість дезадаптивний перфекціонізм супроводжується

страхом зробити помилку, надмірною самокритикою, залежністю від оцінок інших та схильністю до румінацій, що може значно знижувати здатність до адаптації.

Сучасні дослідження вказують на те, що вплив перфекціонізму на посттравматичне зростання матиме суперечливий характер. З одного боку, адаптивна форма цієї риси сприяє формуванню нового змісту життя після травми, допомагає зберегти відчуття контролю, посилити самодисципліну та мотивацію до позитивних змін. З іншого боку, дезадаптивний перфекціонізм часто ускладнює переживання та інтерпретацію травматичних подій, фіксує людину на відчутті провини чи недосконалості, що пригнічує потенціал до змін [2].

Окрему увагу заслуговує вплив перфекціонізму на когнітивну переробку травматичного досвіду. Наприклад, дезадаптивний перфекціонізм, який проявляється у формі надмірного самозасудження або постійного відчуття можливості зробити краще, може перешкоджати людині визнати свій прогрес і відновитися після травми. Навпаки, адаптивний перфекціонізм створює внутрішню рамку стабільності та цілеспрямованості, що сприяє інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію, формуванню життєвих смислів та вмінню вчитися на кризах.

На основі розглянутих досліджень ми дійшли висновку, що існує зворотний зв'язок між рівнем деструктивного перфекціонізму та показниками посттравматичного зростання. Іншими словами, вищий рівень деструктивного перфекціонізму (наприклад, перфекціонізм, що базується на самокритиці та страху помилок) корелює з нижчим рівнем посттравматичного зростання.

Отже, перфекціонізм — особистісна риса, яка здатна сприяти або перешкоджати посттравматичному зростанню. Важливо відрізняти адаптивні та дезадаптивні форми перфекціонізму, а також розуміти, як вони впливають на процеси осмислення, переживання та інтеграції травматичного досвіду.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на емпіричне вивчення цього зв’язку, оскільки це складе основу психологічної допомоги при травмуючих ситуаціях відносно рівня та форми перфекціонізму.

Використані джерела: **1.** Карпенко, О. В. (2019). Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Наукові записки кафедри педагогіки*, (42), 78-82. Університет економіки та права «КРОК». URL : https://dspace.krok.edu.ua/bitstreams/0c84fca4-c609-48c3-9396-52868502bc18/download **2.** Климчук, В. О. (2021). Психологія посттравматичного зростання: монографія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733173 **3.** Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*(3), 455-471. https://sites.charlotte.edu/ptgi/wp-content/uploads/sites/9/2015/01/The-Posttraumatic-Growth-Inventory-Measuring-the-positive-legacy-of-trauma.pdf

ГЕНДЕРНІ ПРОБЛЕМИ ЛІДЕРСТВА В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Бойко Катерина Володимирівна
аспірантка ОНП «Освітні, педагогічні науки» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Одним із актуальних напрямків дослідження соціальних змін сучасного суспільства є вивчення проблем гендерних стереотипів юнаків і дівчат, особливості їх впливу на процес соціалізації підлітків, а також на розвиток і прояв лідерських якостей, що пов’язано з культурою, традиціями, нормами суспільства, які протягом багатьох століть диктують відмінності в життєдіяльності чоловіків і жінок. Нова соціальна реальність, вимагає переосмислення концепції гендеру в системі навчання молоді. Гендерні дослідження, які спрямовані на забезпечення рівності прав і можливостей для чоловіків і жінок, виступають важливими інструментами для підвищення обізнаності і поширення знань у суспільстві. На прикладі світового досвіду, який демонструє що розв’язання гендерних проблем залежить від формування в суспільстві культури рівності між представниками різних статей, стає зрозумілим що особливу увагу потрібно приділити вивченню гендерних стереотипів, які контролюються в процесі гендерної соціалізації.

Останнім часом серед соціально-психологічних досліджень зростає інтерес до небезпек, пов'язаних зі стереотипами. Особливу увагу слід звернути на можливості відмови від суспільних норм і культурних переконань, які нав'язуються нам. Соціальні психологи вважають, що багато гендерних відмінностей можна пояснити не лише біологічними характеристиками людини (гормонами чи хромосомами), а передусім соціальними нормами суспільтсва, які визначають для нас певні стилі поведінки, установки, ролі та інтереси відповідно до біологічної статі. Такі норми, відомі нам як статеві чи гендерні ролі що містять узагальнені уявлення про якості, притаманні кожній статі [4, с. 194].

Стереотипні уявлення про гендерні ролі та взаємини між чоловіками і жінками формувалися протягом тисячоліть як у суспільному, так і в

міжособистісному контекстах. Попри це, прогрес цивілізації значно зменшив актуальність традиційного сприйняття чоловіків і жінок як «сильної» та «слабкої» половини людства. Сучасні гендерні теорії пропонують переосмислення цієї проблематики, в основі якої лежить принцип рівноправності статей, що розглядається як важлива передумова суспільної гармонії. Цей принцип покладено в основу вітчизняних і зарубіжних досліджень, які розкривають соціально-психологічні основи гендерної ідентичності, гендерної соціалізації, гендерних відмінностей, вплив гендерних стереотипів на розвиток і самореалізацію особистості, соціально-психологічні характеристики гендерних ролей тощо [4, С. 3-4].

Перш, ніж говорити про вплив гендерних стереотипів на процес формування лідерських якостей у підлітковому віці, надамо визначення поняття «гендер». «Гендер» – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм та характеристик чоловічої та жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та відносин між жінками і чоловіками, набутих ними, як особистостями в процесі соціалізації, що насамперед визначається соціальним, політичним, економічним та культурними контекстами буття [2, с. 43]. На відміну від біологічної статі, яка класифікує чоловіків і жінок на основі анатомічних ознак, поняття «гендер» характеризує подібність або відмінності між чоловіками та жінками з огляду на соціальні ролі, стиль життя, поведінкові моделі, наміри, прагнення, а також загальноприйняті стандарти та очікування. Кожне суспільство формує власну систему норм і стандартів поведінки, стереотипи суспільної думки стосовно виконання відповідних соціальних гендерних ролей та уявлень про «чоловічу» і «жіночу» поведінку [1, с. 59].

У сучасних теоріях лідерства питання гендерної рівності обговорюється мультиваріативно, однак усі ці методології ґрунтуються на поведінкових гендерних стереотипах, сформованих у процесі історичного розвитку суспільства. На сьогодні існує безліч стереотипів щодо спроможності жінок у сфері лідерства. Жінок часто вважають менш компетентними та недосвідченими, що призводить до дискримінації та обмежених можливостей кар'єрного просування. Дослідження свідчать, що гендер суттєво впливає на життєвий досвід та розвиток навичок. Традиційно, лідерство пов'язувалося переважно з маскулінними дискурсами, де провідні ролі здебільшого належали привілейованим чоловікам. Жінки та представники інших соціальних груп з

нижчим статусом часто не відповідали цьому уявленню про лідерство і були виключені з дискурсу та досліджень на цю тему [5, с. 15].

Вплив гендерних очікувань суспільства стає дуже помітним у період формування самоідентичності, і особливо це помітно у підлітковому віці. Гендерні стереотипи можуть перешкоджати розвитку конкретних лідерських якостей як у дівчат, так і у хлопчиків. Наприклад, дівчаткам може бракувати впевненості в собі як лідерах, тоді як хлопцям може бути складно відкрито висловити свої почуття та продемонструвати співпереживання. Ці стереотипи можуть обмежувати соціальний досвід підлітків і перешкоджати розвитку їх особистих і лідерських якостей. Отже, важливо встановити відповідне середовище для зростання різних стилів лідерства, незалежно від статі, при цьому задовольняючи унікальні інтереси та сильні сторони кожного підлітка [1, с. 66].

Отже, гендерні особливості лідерства у підлітковому віці є важливою сферою для досліджень і практичного втручання. Хлопці та дівчата можуть мати різні стилі лідерства, які часто визначаються як соціокультурними, так і біологічними факторами. Для успішного розвитку лідерських навичок у молоді важливо створити умови, що сприяють рівності можливостей та індивідуальних інтересів. Підтримка з боку вчителів, психологів та батьків може допомогти зруйнувати гендерні стереотипи та розвинути всебічно розвинених, самодостатніх особистостей. Практика показує, що участь у спортивних клубах, гуртках за інтересами, громадських ініціативах та волонтерстві позитивно впливає на розвиток лідерських навичок у молоді.

Саме тому гендер у лідерстві – багатогранне питання, що вимагає усвідомлення соціальних і психологічних аспектів. Необхідно подолати стереотипи та забезпечити рівні умови для розвитку лідерських якостей у підлітковому віці, які мають базуватись на індивідуальному підході, що враховує особисті потреби та інтереси молодих людей. Важливо запропонувати комплекс заходів, який дозволить юнакам і дівчатам виявити свої сильні сторони і розвинути потрібні компетенції.

Дослідження у сфері ґендерної психології вказують на те, що негативні ґендерні стереотипи та обмеження ролей здатні мати шкідливий вплив на психологічне благополуччя особи. Вони можуть провокувати стрес, знижену самооцінку, депресію та інші психологічні розлади. З огляду на ці аспекти, критично важливо розуміти та досліджувати даний вплив і сприяти

розширенню ґендерних ролей і стереотипів. Це дозволить створювати більш справедливі та рівні умови для особистісного розвитку кожного індивіда.

Використані джерела: **1.** Богдан Ж., Мовчан Я. (2021). Гендерна психологія: навчально-методичний посібник. Харків: Типографія Мадрид. 155 с. **2.** Мельник Т. М., Кобелянська Л. С. (2005). Сучасне гендерне мислення: Словник. Київ: К.І.С., 280 с. **3.** Ткалич М. Г. (2016) Гендерна психологія : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 256 с. **4.** Шлянчак С. О., Шлянчак А. В. (2023). Сучасна проблематика гендерної психології та гендерної ідентичності в період статевої зрілості індивіда. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки 210. С. 192-199. **5.** Щотка О. В. (2019). Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М. 358 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ З ФОРМАМИ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ЮНАЦТВІ

Бойченко Вікторія Олександрівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія»
Навчально-наукового інституту перепідготовки та підвищення кваліфікації
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна

Тривожність є одним із найпоширеніших запитів до психологів сьогодення. Умови війни, в яких зараз перебувають українці, є значним викликом для суспільства. Хронічний та гострий стрес, травми й втрати стали сумною буденністю, що впливає на психічне здоров'я нації. З війною у науковому середовищі збільшилася кількість психологічних досліджень, спрямованих на вивчення цих аспектів. Емпіричні дані свідчать, що юнацький вік належать до категорії з підвищеною тривожністю. Це зумовлено тим, що їм доводиться стикатися не лише із зовнішніми викликами, пов'язаними із війною та професійним становленням, а також з внутрішніми кризами, зокрема формуванням ідентичності особистості [5]. Такі вікові кризи та тривожні стани, стали підґрунтям для глибшого вивчення цього феномену та експериментального дослідження тривожності.

Метою емпіричного дослідження стало виявлення взаємозв'язку самооцінки тривожності, як суб'єктивного індикатора здатності оцінювати власний рівень емоційного стану, із формами прояву агресії у студентів.

У роботі тривожність розглядається у широкому значенні: як адаптивний вплив (мобілізуючий до вирішення проблем) та як дезадаптивний (дезорганізуючий діяльність) [13]. Межа між ними сприяє розпізнаванню норми та патології, характеру та інтенсивності її впливу. Усвідомлене спостереження за тривожністю на фізичному, психологічному, поведінковому рівнях, її аналіз

та регуляція власного емоційного стану сприяють пошуку способів регуляції рівня тривожності до оптимального рівня прояву. Важливо підкреслити значущість формування самооцінки у період юнацтва, коли відбувається становлення ідентичності. Здатність визначати та оцінювати власні стани та прояви допомагає успішно долати внутрішні й зовнішні виклики [42].

Для виявлення взаємозв'язку між самооцінкою тривожності та формами прояву агресії був проведений констатуючий експеримент. У ньому брали участь 52 студенти віком від 15 до 20 років, різних навчальних закладів. У практичному дослідженні основна увага зосереджена на тривожності, самооцінці, мотивації, локусі контролю та формах прояву агресії.

Аналіз експериментальних даних представлений (таб. 1) у середніх значеннях, стандартних відхиленнях та аналізі результатів за рівнем обробки даних для визначення центральної тенденції.

Таблиця 1

Аналіз первинних експериментальних даних

Показники	Середні значення (До)	Стандартні відхилення (До)	Аналіз результатів психологічного тестування
Шкала проявів тривоги	23,67	8,58	Середній рівень з тенденцією до високого (15 — 25 балів)
Самооцінка	63,61	22,61	Оптимальна самооцінка для особистісного розвитку (60 — 74 балів)
Рівень домагань	84,08	20,64	Норма, реалістичний рівень домагань (60 — 89 балів)
Мотивація	11,63	4,24	Мотиваційний полюс яскраво не виражений, є певна тенденція мотивації на успіх (8 — 13 балів)
Екстернальність	11,55	3,21	Може свідчити про переконаня, що їх невдачі є результатом випадковостей, негативного впливу інших людей.
Інтернальність	11,38	3,13	Може свідчити про переконаня, що їх успіхів чи невдач залежать від компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей.
Фізична агресія	6,13	6,53	Низький показник (<10 балів) свідчить про низьку схильність до використання фізичної сили.
Непряма агресія	5,05	2,19	Низький показник (<10 балів) вказує на відсутність значної схильності до обходних форм агресії.
Роздратування	5,86	2,48	Низький показник (<10 балів) свідчать про здатність контролювати негативні почуття.
Негативізм	2,13	1,26	Низький показник (<10 балів) означає низьку схильність до опозиційної поведінки.
Образа	4,71	2,17	Низький показник (<10 балів) вказує на слабку схильність до заздрості чи ненависті.
Підозрілість	6,41	6,58	Низький показник (<10 балів) свідчить про відсутність значної недовіри до людей.
Вербальна агресія	6,88	2,91	Низький показник (<10 балів) свідчить про низьку схильність до словесної агресії.
Почуття провини	5,75	2,39	Низький показник (<10 балів) показує здорове сприйняття себе без сильних докорів сумління.
Індекс агресивності	16,31	5,96	Низький рівень агресивності, відсутність здатності відстоювати власні інтереси (до 17 балів)
Індекс ворожості	10,44	3,96	Оптимальний рівень ворожості (5-10 балів)

Оцінка результатів дослідження демонструє оптимальний рівень самооцінки для особистісного розвитку та реалістичний рівень домагань. Виявлена позитивна тенденцію мотивації до успіху. Аналіз показників локусу контролю показав рівномірний розподіл респондентів між інтернальним (вважають все залежить від них) та екстернальним (переконані, що все залежить від зовнішніх обставин) типом контролю. Показники різних форм прояву агресії демонструють загалом низький рівень агресивності, але з різною

тенденцією, за винятком індекса ворожості, який має оптимальний рівень прояву та демонструє тенденцію до підвищення.

Проведений кореляційний аналіз даних дозволив оцінити силу та напрямок взаємозв'язку між тривожністю із зазначеними показниками. Для цього було використано коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s) і порівняння p-value із стандартним порогом (0.05). В результаті визначені значущі зв'язки для подальшої інтерпретації (таб. 2).

Таблиця 2

Проранжовані показники за силою негативної кореляції

Ранг	Показник	Коефіцієнт кореляції Спірмена / r_s	Статистична значущість / p-value	Аналіз
1	Самооцінка	-0.43	0.00	Негативний зв'язок: підвищення самооцінки знижує тривожність
2	Мотивація	-0.42	0.00	Негативний зв'язок: зниження тривожності підвищує мотивацію до успіху

Негативна кореляція між тривожністю, самооцінкою та мотивацією до успіху підтверджує, що високий рівень тривожності знижує самооцінку і мотивацію до успіху. Водночас підвищення самооцінки та покращення мотивації сприяє зниженню рівня тривожності. Нижче представлено результати позитивної кореляції тривожності з формами прояву агресії (таб. 3).

Таблиця 3

Проранжовані показники за силою позитивної кореляції

Ранг	Показник	Коефіцієнт кореляції Спірмена / r_s	Статистична значущість / p-value	Аналіз
1	Образа	0.60	0.00	Найсильніший позитивний зв'язок із тривожністю
2	Індекс ворожості	0.47	0.00	↓
3	Роздратування	0.42	0.002	↓
4	Індекс агресивності	0.38	0.00	↓
5	Непряма агресія	0.34	0.01	Помірний позитивний вплив

Результати даних свідчать, що агресія у студентів в більшості проявилася у пасивних формах, таких як непряма агресія, образа та роздратування. Рівень індекса ворожості перевищує оптимальний рівень та має тенденцію до підвищення, що може проявлятися у відчутті загроги навіть у нейтральних ситуаціях. Це може створювати внутрішню напругу та провокувати агресивну поведінку у вигляді роздратування та різних пасивних форм прояву агресії.

Емпіричні дані, виявлені у межах дослідження, підтверджують взаємозв'язок загального рівня тривожності з самооцінкою, як індекатором здатності оцінювати власний стан, а також з формами прояву агресії.

Теоретичних аналіз наукових досліджень так само свідчить про зв'язок тривожності з агресивною поведінкою. Згідно з теорією переносу збудження агресія може виникати як наслідок фізіологічного збудження та емоційного напруження, викликаних станом тривожності. Відповідно до зазначеного, робота над зниженням тривожністю сприятиме ефективному зменшенню проявів агресивної поведінки.

Використані джерела: 1. Блохіна, І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2021. Вип. 4. С. 82-87. **2.** Дмитріюк, Н. С. Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляти та індикатори. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 133-143. Режим доступу: https://surl.li/aqibxf. **3.** Миропольцева, Н. І., Барановська, А. О., Іванов, О. І. Дослідження взаємозв'язку рівнів тривожності та самооцінки у період ранньої дорослості. *Габітус. Психологія особистості.* 2023. Вип. 48. С. 115-119. Режим доступу до статті: https://surl.li/llyojt

ВПЛИВ ВПРОВАДЖЕННЯ ІГОР НА УРОКАХ ІНФОРМАТИКИ НА РОЗПОДІЛ ЕКРАННОГО ЧАСУ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Борець Михайло Максимович
аспірант ОНП «Освітні, педагогічні науки» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Кузьменко Надія Михайлівна
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У дослідженні розглядаються педагогічні умови та методи впровадження ігрових технологій на уроках інформатики. Визначною особливістю цього предмета є нерозривний зв'язок із технологіями, що стрімко розвиваються. Здобувачі освіти використовують технічні пристрої щодня. Показник зацікавленості молоді інформаційними пристроями може бути кількісно оцінений як середній «екранний час» певної особи, групи осіб, населення певного регіону тощо. Показники особистого екранного часу можна контролювати за допомогою технічних засобів (існують додатки, які відображають час використання конкретного гаджета), а колективного – як технічними засобами, так і шляхом соціальних опитувань. Такі опитування відображають стрімке зростання екранного часу серед молоді.

«Результати всеукраїнського масового опитування «Медіакультура в умовах пандемії», зокрема емпіричного дослідження екранних практик та показників здоров'я підлітків в умовах пандемії (вибірка: учні 7-10 класів з усіх макрорегіонів, усього 1732 особи) показують, що порівняно з 2018 р. [у часи пандемії 2020-2021] 47,6% підлітків почали більше користуватися різними ґаджетами, а кількість дітей, які користуються інтернетом 7 годин і більше в будній день, зросла вдвічі» [1].

Варто враховувати, що частину екранного часу молодь використовує на навчання, ця частка збільшилась у часи пандемії та дистанційного навчання. Після початку повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну частина закладів освіти, зокрема зареєстровані на особливо небезпечних територіях, продовжили роботу виключно дистанційно. Школи, що мають укриття, можуть поєднувати дистанційну та аудиторну роботу. Таким чином, значну частину екранного часу діти дійсно витрачають на навчальні, розвивальні та наукові завдання. З іншого боку, значну частку часу молодь витрачає на користування соціальними мережами, комп'ютерні ігри та розваги, перегляд розважальних відео. Окрім цього, стрімкий розвиток штучного інтелекту призводить до того, що частину завдань діти виконують з його допомогою, порушуючи принципи академічної доброчесності. Вчителям інформатики на своїх заняттях важливо зазначати, що так само, як винайдення калькулятора не скасувало необхідності розвитку математичного мислення, так і розвиток штучного інтелекту не суперечить необхідності навчатись складати алгоритми самостійно. Це потрібно принаймні для розуміння принципів роботи, відправки запитів нейронним мережам та інтерпретації їх відповідей.

Метою цього дослідження є підвищення ефективності використання екранного часу. Для цього вчителі інформатики можуть використовувати цікаві та інтерактивні завдання, щоб спрямувати зацікавленість підлітків технологіями у навчальних та розвивальних цілях.

Дидактичні ігри на уроках інформатики.

Для зацікавлення учнів інформатикою вчитель може комбінувати основні види діяльності школяра: навчання із спілкуванням та грою [2].

Розглянемо декілька прикладів ігор, які проводились під час написання цієї роботи:

1. Гра «Alias» («Вгадай слово») – може бути проведена на уроці інформатики без використання гаджетів, що впливає на скорочення екранного

часу на уроці і проводиться як фронтальне опитування. Ця гра сприяє засвоєнню інформатичних термінів. Завдання учнів – пояснити вивчений матеріал, однак використовуючи синоніми. Це сприяє глибшому розумінню учнями вивченого об’єкту, розвиває вміння формулювати свою думку, швидко чітко та лаконічно створювати словесний образ поняття.

Ця гра поєднує навчання, спілкування (обговорення учнями кожного терміну) та гру та може бути використана і на інших предметах.

2. Квести можуть бути використані для посилення командної роботи.

Учні разом розгадують загадки, а знайдені відповіді вказують, де саме захована наступна загадка. Завдяки цій грі учні спілкуються між собою, обговорюють інформатичні проблеми, знаходять спільне рішення.

Квести зручно використовувати при вивченні теми «алгоритми», адже загадку можна оформити у вигляді алгоритму дій, правильне виконання якого дає можливість знайти наступне завдання.

Однак варто зазначити і недоліки квестів. Наприклад, слабкіші учні можуть пасивно спостерігати за роботою своєї команди та не долучатись до обговорень. Для вирішення цієї проблеми вчитель має уважно спостерігати за всіма учнями та спонукати кожного взяти на себе частину загадки (з урахуванням індивідуальних можливостей кожної конкретної особи).

3. Навчальні ігрові комп’ютерні тренажери – це програми, які за певним алгоритмом генерують навчальні завдання. Такі тренажери зручно використовувати для генерації математичних задач: комп’ютер генерує випадкові початкові умови і рахує правильну відповідь. Учні бачать умову та самостійно розраховують результат, який автоматично порівнюється з правильним. Для зацікавлення учнів тренажер має мати ціль гри (запуск космічного корабля, годування домашнього улюбленця, порятунок персонажа тощо) та містити відповідну анімацію, яка запускається при правильній відповіді і відображає наближення до досягнення цілі.

Ця гра не зменшує екранний час, однак направляє його на розвиток математичного мислення. Замість безцільної комп’ютерної гри учні розвивають свої навики та відпочивають одночасно. Також зазначимо, що написати таку гру можуть учні самостійно на уроці інформатики при виконанні колективних навчальних проєктів з програмування.

4. Навчальна гра «спіймай хакера» – авторська адаптація інтелектуально-психологічної гри «Мафія» для використання на уроках інформатики.

Ціль початкової гри – «спіймати мафію» перетворюється на «спіймати хакера». Цей прийом дозволяє позбавитись від згадування вбивств та жорстокості на шкільних уроках та сприяє поглибленню знань учнів з кібербезпеки та кібергігієни.

Учасники отримують ролі, пов'язані з комп'ютерами: програміст, веб-дизайнер, менеджер, монтажер відео, розробник програмного забезпечення, вчитель інформатики. Також є кілька ролей, які допомагають викрити хакера: системний адміністратор (системна адміністраторка), який (яка) може врятувати персонажа, на комп'ютер якого (якої) здійснив атаку хакер та кіберполіція, яка може перевірити підозрілого персонажа. Крім того, кілька учасників отримують ролі хакерів та мають домовитись, на комп'ютер якого персонажа здійснюватимуть атаку.

Ця гра може проводитись як із використанням комп'ютерів, так і без гаджетів – залежно від теми уроку. Якщо тема пов'язана із вивченням текстового редактора, всі учасники мають писати звіт стосовно дій свого персонажа у текстовому редакторі. Для уроків, пов'язаних із алгоритмами учні та учениці створюють образ свого персонажа за допомогою середовища програмування. При вивченні кібербезпеки гра може проводитись за партами, що знижує екранний час учнів.

Отже, навчальні ігри сприяють інтерактивній діяльності учнів на уроках. Вони поєднують основні види діяльності підлітків: навчання, спілкування, гру. Завдяки цим прийомам вчитель може зменшити екранний час учнів, або спрямувати використання гаджетів на навчальну та розвивальну діяльність.

Використані джерела: 1. Найдьонова Л. А., Умеренкова Н. Ф., Дятел Н. Л. Екранний час і здоров'я підлітків: як віднайти баланс у часи пандемії. *Наукові студіїї з соціальної та політичної психології. Збірник статей.* Київ, 2021. Вип. 48(51). С. 169-187. **2.** Борець М. М. Використання ігрових методів при викладанні математики в середній школі. *Сучасні тенденції та концептуальні шляхи розвитку освіти*: матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 27.11.2020 р. / Openscilab, Київ, 2020. С.207-215.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ

Бражко Дмитро Павлович
аспірант ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Савченко Олена Вячеславівна
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Когнітивні викривлення як систематичні відхилення у сприйнятті та мисленні, що призводять до ірраціональних суджень та оцінок, становлять значний інтерес для сучасної науки [1]. Цей інтерес зумовлений усвідомленням нераціональності людської психіки при формулюванні суджень, прийнятті рішень та рефлексії власного досвіду. При цьому, варто звернути увагу на складність діагностики когнітивних викривлень: яким чином ми можемо оцінити відповідність суджень досліджуваного дійсності, відокремивши при цьому його власну похибку від похибки інструмента і похибки суджень дослідника? Саме тому розробка та вдосконалення методів діагностики когнітивних викривлень є важливим завданням сучасної психологічної науки.

Мета роботи полягає у теоретичному аналізі та систематизації сучасних методичних підходів до діагностики когнітивних викривлень, визначенні їх переваг, обмежень та практичної цінності.

Термін «когнітивні викривлення» був введений у науковий обіг Д. Канеманом та А. Тверським, які розробили теорію перспектив, що пояснює нераціональність прийняття рішень в умовах невизначеності. Згідно з їхньою концепцією, люди схильні до систематичних помилок у судженнях та оцінках через використання евристик – спрощених правил прийняття рішень [1]. Надалі дослідження цієї проблематики стрімко розвивалося як у контексті когнітивної психології, економічної поведінки, так і в межах когнітивно-поведінкової терапії.

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити кілька основних підходів до діагностики когнітивних викривлень:

1. Експериментальні методи, що базуються на створенні спеціальних умов для виявлення певних типів викривлень. Ці методи найчастіше

застосовуються в дослідженнях прийняття рішень та включають завдання на оцінку ймовірностей, ризиків, вибір між альтернативами тощо [2].

2. Самозвітні методики (опитувальники), спрямовані на виявлення схильності до різних типів когнітивних викривлень через самооцінку досліджуваними власних думок, переконань та реакцій у типових ситуаціях. До таких методик відносять і розглянуті нижче опитувальники CDS та CD-quest.

3. Аналіз продуктів діяльності, що полягає у дослідженні письмових або усних висловлювань особи для виявлення патернів мислення, які можуть свідчити про наявність когнітивних викривлень. Прикладом такого підходу є аналіз судових рішень за різними параметрами (особистість судді, тип правопорушення, характеристики звинуваченого, часовий проміжок тощо).

4. Клінічне інтерв'ю, що дозволяє виявляти когнітивні викривлення в контексті особистісної проблематики через спрямоване опитування.

Серед сучасних стандартизованих методик діагностики когнітивних викривлень особливої уваги заслуговують:

Опитувальник когнітивних викривлень (CD-Quest), розроблений де Олівейрою та колегами [3]. Цей інструмент спрямований на оцінку частоти та інтенсивності 15 типів когнітивних викривлень: дихотомічне мислення, катастрофізація, емоційне мислення, навішування ярликів, психологічна фільтрація, надмірне узагальнення, персоналізація, повинність, стрибок до висновків, читання думок, мінімізація/максимізація, тунельне мислення, контрфактичне мислення, емоційне обґрунтування та фаталістичне мислення. CD-Quest має високі психометричні показники надійності та валідності, продемонстровані в дослідженнях на різних вибірках, включаючи клінічні та неклінічні групи. Українською мовою, нажаль насьогодні не адаптований.

Шкала когнітивних викривлень (CDS), розроблена Covin, Dozois, Ogniewicz і Seeds (2011), є інструментом, що оцінює п'ять типів когнітивних викривлень: самокритика, самозвинувачення, безнадійність, безпорадність та проблематичне пояснення небажаних подій. Опитувальник містить 40 пунктів, що описують різні ситуації, та дозволяє оцінити прояви когнітивних викривлень у двох сферах: міжособистісній та досягнень. CDS показав високу внутрішню узгодженість та конструктну валідність, а також чутливість до змін у процесі психотерапії [4].

Порівняльний аналіз цих та інших методик діагностики когнітивних викривлень демонструє, що CD-Quest має перевагу у більш широкому

охопленні типів когнітивних викривлень та можливості оцінки як частоти їх виникнення, так і інтенсивності дискомфорту, що вони спричиняють. Водночас CDS дозволяє більш диференційовано оцінити прояви викривлень у різних життєвих сферах.

Обидві методики демонструють високу кореляцію з показниками депресії, тривоги та загального психологічного благополуччя, що підтверджує їх клінічну валідність [5].

Важливо зазначити, що діагностика когнітивних викривлень стикається з низкою методологічних труднощів:

1. Проблема усвідомлення власних когнітивних процесів досліджуваними;
2. Культурна специфічність проявів когнітивних викривлень;
3. Контекстуальність когнітивних викривлень, їх залежність від конкретних ситуацій;
4. Складність розмежування адаптивних та дезадаптивних форм когнітивних процесів.

Для подолання цих обмежень перспективною є побудова в майбутньому підходу, що інтегруватиме елементи вже озвучених аспектів, проте матиме можливість надавати об'єктивну оцінку показника когнітивних викривлень, на підставі оцінки відхилення відображуваного досліджуваним судження від об'єктивної дійсності. Такий комплексний підхід дозволить не лише виявляти наявність когнітивних викривлень через самозвіт, але й вимірювати ступінь їх прояву через зіставлення суб'єктивних оцінок з об'єктивними параметрами ситуацій. Особливо перспективною у цьому напрямі є розробка і впровадження методик, які надають можливість представляти стандартизовані ситуації з контрольованими параметрами в якості стимульного матеріалу та фіксувати реальні когнітивні реакції досліджуваних. Це дозволить глибше розуміти роль когнітивних викривлень у формуванні людських суджень, підвищити точність діагностики та надасть можливість дослідити інтроваріативність людського мислення при прийнятті рішень.

Використані джерела: **1.** Kahneman, D., & Tversky, A. (2013). Prospect theory: An analysis of decision under risk. In Handbook of the fundamentals of financial decision making: Part I (pp. 99-127). World Scientific. **2.** Gigerenzer, G., & Gaissmaier, W. (2011). Heuristic decision making. *Annual Review of Psychology*, 62, 451-482. **3.** de Oliveira, I. R., Seixas, C., Osório, F. L., Crippa, J. A. S., de Abreu, J. N., Menezes, I. G., Pidgeon, A., Sudak, D., & Wenzel, A. (2015). Evaluation of the psychometric properties of the Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest) in a sample of undergraduate students. *Innovations in Clinical Neuroscience, 12(*7-8), 20-27.

4. Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy, 4(*3), 297-322. **5.** Rnic, K., Dozois, D. J., & Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*, *12(*3), 348-362.

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бузулук Марія Володимирівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Педігогіка вищої школи» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Штучний інтелект (ШІ) вже давно перестав бути виключно елементом наукової фантастики, перетворившись на одну з ключових технологій сучасності, що активно впроваджується у різні сфери людської діяльності. Однією з таких сфер є освіта, яка зазнає значних трансформацій під впливом інноваційних технологій. Сьогодні ШІ відкриває нові можливості для вдосконалення навчального процесу, забезпечуючи індивідуалізацію підходів до навчання, підвищення ефективності адміністративного управління та оптимізацію освітніх результатів.

Штучний інтелект все більш активно використовується у створенні інтелектуальних систем навчання, які адаптуються до потреб студентів, аналізують їхні сильні та слабкі сторони та пропонують персоналізовані освітні програми, індивідуальну освітню траєкторію. Крім того, технології штучного інтелекту відіграють важливу роль у вдосконаленні процесів управління освітніми установами, спрощуючи обробку великих обсягів даних, автоматизуючи рутинні завдання та сприяючи прийняттю обґрунтованих управлінських рішень. Окремо варто відзначити вплив ШІ на забезпечення доступності освіти. Використання алгоритмів машинного навчання та обробки природної мови дозволяє створювати адаптивні освітні середовища, що враховують різноманітні стилі навчання та особливості студентів, у тому числі осіб з особливими освітніми потребами. Таким чином, штучний інтелект сприяє розвитку інклюзивної освіти, де кожен студент отримує можливість реалізувати свій потенціал у комфортному для нього форматі.

На сьогодні дослідження впровадження штучного інтелекту (ШІ) в освіту ведеться як на міжнародному, так і на національному рівнях, охоплюючи

широке коло науковців, міжнародних організацій, аналітичних центрів та приватних компаній.

На глобальному рівні провідну роль у формуванні підходів до етичного та ефективного використання ШІ в освіті відіграє ЮНЕСКО. Протягом останнього десятиліття організація здійснює аналітичну та нормативну діяльність у цій сфері. У вересні 2023 року було оприлюднено Посібник з використання генеративного штучного інтелекту в освіті та дослідженнях, який став першим у світі систематизованим документом такого типу. У 2024 році ЮНЕСКО також представила рамки компетентностей ШІ для учнів та викладачів, що охоплюють теми цифрової етики, безпеки, рівного доступу та потенційних ризиків використання ШІ у навчальному процесі [1].

Серед дослідницьких інституцій, що активно вивчають цю тематику, варто виокремити ОЕСР (Організацію економічного співробітництва та розвитку), яка регулярно публікує звіти щодо цифрової трансформації освіти. Крім того, приватні компанії, зокрема Squirrel Ai Learning [2] та OpenAI, розробляють прикладні ШІ-рішення для адаптивного навчання та інтелектуальних освітніх платформ.

В Україні питання інтеграції штучного інтелекту в освіту досліджуються як державними установами, так і громадськими організаціями та приватними ініціативами. Зокрема, Інститут цифровізації освіти Національної академії педагогічних наук України проводить дослідження щодо застосування ШІ в середній освіті, зосереджуючись на адаптації освітніх технологій до сучасних вимог [3]. Мала академія наук України у співпраці з Projector Creative & Tech Institute, Factum Group Ukraine та МОН провела всеукраїнське дослідження про перспективи ШІ в середній освіті [4]. У центрі уваги — рівень обізнаності та практики використання ШІ серед учнів і вчителів.

Проведений нами аналіз літератури з цієї проблематики дає можливість стверджувати, що сучасні підходи до використання штучного інтелекту в процесі підготовки фахівців є надзвичайно актуальним у сучасних умовах. Важливо дослідити, яким чином дані технології можуть бути інтегровані в освітній процес, які переваги та виклики вони несуть, а також які перспективи їхнього подальшого розвитку. У роботі ми розглядаємо ключові аспекти застосування ШІ у вищій освіті, його вплив на підготовку кваліфікованих фахівців та можливі шляхи оптимізації навчального процесу завдяки використанню штучного інтелекту.

Використані джерела: 1. AI and education: guidance for policy-makers / M. Fengchun et al. Paris : Fontenoy, 2021. 45 p. URL: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000376709. **2.** The Future of Learning is Here. *https://squirrelai.com/*. URL: https://squirrelai.com/. **3.** Штучний інтелект в освіті та боротьбі з дезінформацією: які проєкти українські школярі презентували на Teens in AI? *Нова українська школа | Веб-ресурс НУШ*. URL: https://surl.li/wdpkur **4.** Про затвердження Статуту Інституту проблем штучного інтелекту Міністерства освіти і науки України Національної академії наук України : Наказ від 26.12.2017. URL: https://surl.li/ssrkye

РОЛЬ КОГНІТИВНОГО ЗАЛУЧЕННЯ ТА КОГНІТИВНОЇ ОБРОБКИ У ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ

Буряк Остап Ярославович
аспірант ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ,Україна

Травматичні події можуть істотно змінити світогляд людини, впливаючи на її уявлення про себе, про інших і про навколишній світ. Такий досвід часто виявляється не просто сильним стресом, а своєрідним «зламом» усталених уявлень, що скеровували життя людини до того моменту. Дослідники Tedeschi і Calhoun (2014) підкреслюють, що глибоко травматичні переживання мають «сейсмічний» характер — вони здатні радикально підірвати базові переконання щодо справедливості світу, передбачуваності подій і власної здатності впливати на життя. Така внутрішня дестабілізація нерідко змушує людину переглянути звичні способи розуміння дійсності. У цьому контексті травма виступає тригером когнітивної обробки — процесу глибокої ментальної роботи, спрямованої на осмислення події, пошук сенсу й інтеграцію нового досвіду в загальну життєву історію [4]. Цей процес важливий не лише для відновлення психічної рівноваги, а й для відчуття життєвої цілісності, яке могло бути втрачене внаслідок травми.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують: посттравматичне зростання (ПТЗ) — це не спонтанна чи автоматична реакція на психологічну травму. Воно є результатом складного, часом довготривалого процесу — рефлексивного й емоційного опрацювання події. Сам факт переживання кризи ще не гарантує зростання. Навпаки, воно частіше виникає у людей, які активно намагаються зрозуміти, що з ними сталося, які зміни це спричинило, і як вони можуть інтегрувати новий досвід у власну ідентичність [5]. Важливою умовою для цього є те, щоб травматична подія справді поставила під сумнів фундаментальні уявлення особи про себе, інших і навколишній світ. Саме така

«внутрішня криза» відкриває можливість для перегляду життєвих цінностей, переоцінки пріоритетів і формування нових смислів [2]. Парадоксально, але саме руйнування усталеного світогляду може стати передумовою для внутрішнього росту, оскільки відкриває простір для його оновлення.

Одним із ключових механізмів, що супроводжують процес осмислення, є румінація — повторювані, часто емоційно насичені думки про травматичну подію. Цей феномен має дві форми: нав'язливу (інтрузивну) та усвідомлену (рефлексивну). Спочатку думки можуть повертатися у вигляді фрагментів, спогадів або емоційних спалахів, які важко контролювати. Така інтрузивна румінація зазвичай викликає дистрес, але може виконувати роль «пускового механізму», що активує глибші процеси осмислення. З часом, за умови доступу до внутрішніх або зовнішніх ресурсів, ці думки можуть перетворитися на усвідомлену рефлексію — людина починає не лише переживати подію, а й активно шукати відповіді на запитання: «Чому це сталося?», «Що це означає для мене?» [1]. Саме така форма когнітивного опрацювання події пов'язана з посттравматичним зростанням. Перехід від хаотичних і болісних емоцій до структурованого, осмисленого обмірковування — критично важливий крок у процесі внутрішньої трансформації [3]. Зрештою, саме тривале і глибоке осмислення дозволяє сформувати нову ідентичність, здатну вмістити і прийняти досвід травми як частину життєвої історії.

Однак варто розуміти, що посттравматичне зростання не є універсальним або гарантованим результатом будь-якої психотравмуючої події. Воно значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, таких як рівень емоційної зрілості, здатність до саморефлексії, наявність навичок емоційної регуляції та схильність до смислової інтерпретації життєвих труднощів. Важливу роль відіграє також контекст — підтримка з боку близьких, доступ до психотерапевтичних ресурсів, наявність безпечного середовища для осмислення досвіду. У деяких випадках, коли ці умови відсутні, процес інтеграції травматичного досвіду може затягуватися на роки або не відбутися взагалі. Тоді особа залишається у стані внутрішнього конфлікту, незавершеної кризи чи емоційного застою [2; 5]. Замість зростання може настати посттравматична стагнація або хронічний дистрес. Саме тому підтримка, як внутрішня (через наявність стійких смислових структур), так і зовнішня (через соціальні зв'язки чи професійну допомогу), є критично важливою передумовою для можливості позитивної трансформації після травми.

Використані джерела: **1.** Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2010). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. Anxiety, Stress & Coping, 24(2), 137–156. https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901 **2.** Larsen, S. E., Fleming, C. J., Resick, P. A., & Suvak, M. K. (2023). Pathways to posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: Distinct roles of disrupted core beliefs and meaning-making. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 15(1), 97–107. https://doi.org/10.1037/tra0001252 **3.** Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. Anxiety, Stress & Coping, 22(2), 129–136. https://doi.org/10.1080/10615800802317841 **4.** Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2014). Posttraumatic growth: Theory, research, and applications. Routledge. **5.** Zhou, X., Wu, X., Wang, W., & Tian, Y. (2021). Deliberate rumination and posttraumatic growth: The role of positive emotions. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 13(3), 333–341. https://doi.org/10.1037/tra0000965

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОСТІНСУЛЬТНИХ ПОРУШЕНЬ

Вавілова Альона Сергіївна
кандидат психологічних наук
асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Згідно офіційної статистики Міністерства охорони здоров’я в Україні відбувається близько 130 тисяч випадків інсульту щороку. Близько 35% хворих – люди працездатного віку. Протягом першого місяця від початку хвороби помирають від 30 до 40% людей, близько 50% помирають на протязі одного року [1]. Значна частина пацієнтів після інсульту мають інвалідність. Тому актуальним питанням є розробка та впровадження програм нейропсихологічної реабілітації для людей, які пережили інсульт.

Інсульт — це гостре порушення мозкового кровообігу, яке спричиняє пошкодження ділянки головного мозку. Є три різновиди інсульту [2]:

- геморагічний — викликаний розривом мозкової артерії;

- ішемічний — відбувається через тромбоз чи емболію мозкових артерій;

- мікроінсульт — тимчасове порушення мозкового кровообігу через емболію артерії, симптоми якого можуть тривати не більш ніж п’ять хвилин.

Першими симптомами інсульту є такі прояви [1]: раптова поява слабкості в м’язах або оніміння однієї половини тіла (обличчя, рука, нога); раптове порушення мовлення; раптове порушення зору, двоїння предметів; раптова втрата рівноваги, через що хворий не може йти (найчастіше в поєднанні з нудотою та / або втратою свідомості); запаморочення; раптовий сильний

головний біль без явної на те причини (такого болю раніше ніколи не було); раптова втрата пам’яті на події останніх декількох годин.

Одним із найнеприємніших наслідків інсульту є порушення когнітивних навичок людини: здатність чітко мислити, здатність запам’ятовувати інформацію, здатність зосереджувати увагу, здатність висловлювати свої думки та потреби. Швидкість і ступінь відновлення організму після хвороби залежить від багатьох чинників. Саме тому важливо вчасно розпочати реабілітацію за індивідуально розробленою програмою.

Порушення пам’яті та інших когнітивних функцій внаслідок інсульту зустрічається досить часто. Проте найбільше інсульт впливає на увагу та виконавчі функції (здатність людини свідомо контролювати свої думки, емоції та дії задля досягнення поставлених цілей). У 30 % пацієнтів, які пережили інсульт, у перший рік після одужання розвивається судинна деменція – глобальне порушення роботи мозкових судин. У результаті людина втрачає пам’ять, перестає орієнтуватися в просторі, не може виконувати найпростіші побутові дії. Їй важко планувати, мислити, самостійно дотримуватися гігієни [2].

Інсульт вимагає невідкладної медичної допомоги, своєчасного лікування та обов’язкової реабілітації. Вирішальну роль у відновленні відіграє швидкість реагування. Раннє втручання може зменшити пошкодження мозку та запобігти подальшим ускладненням. Для перевірки когнітивних функцій відразу після інсульту використовують скринінгове нейропсихологічне тестування. Це короткі стандартні тести, які дозволяють швидко оцінити наявність і ступінь вираженості проблем. Фахівці рекомендують провести детальну нейропсихологічну оцінку відразу щойно це стає можливим. Вона потрібна, щоб розробити програму реабілітації більш персоналізованою та не пропустити серйозні порушення.

Тривалість лікування після інсульту залежить від тяжкості хвороби та пов’язаних із нею ускладнень. Найшвидше організм відновлюється, зазвичай, у перші місяці після інсульту, а найпродуктивніше він «працює» — у перші 6 місяців. Реабілітацію потрібно починати відразу після стабілізації стану: часто упродовж перших 48 годин [2]. Важливим компонентом реабілітації пацієнтів після інсульту є когнітивна реабілітація – комплекс лікувальних заходів, спрямованих на відновлення роботи пам’яті, мислення, мовлення та інших когнітивних функцій, порушених інсультом. Якщо повне відновлення

неможливе, когнітивна реабілітація допомагає людині компенсувати порушення та покращити якість життя. У результаті хворий може освоїти адаптивні методики й обладнання, щоб знизити свою залежність від зовнішньої допомоги.

В Україні є адаптованою система реабілітації когнітивних дисфункцій ERICA [4]. Ця система розроблена на основі моделей реабілітації дефіциту когнітивних функцій, має програмне забезпечення, призначене для відновлення та корекції уваги, пам'яті, просторових когніцій, вербальних виконавчих функцій, невербальних виконавчих функцій. Методологія ERICA базується на припущені, що вправа завжди повинна бути відкаліброваною з урахуванням індивідуальних когнітивних дисфункцій пацієнта та постійно дозволяти реабілітологу підвищувати рівень складності.

В ході нейропсихологічної реабілітації важливими моментами є повернення пацієнта до звичної рутини. Тому, щойно це стає можливо, потрібно активно залучати його до самостійного виконання буденних справ (щоденна гігієна, одягання, розмови телефоном, приготування їжі тощо). Також для хворих після інсульту важливе регулярне тренування в спілкуванні. Для вдосконалення мовних навичок, крім занять із логопедом, можна використовувати спеціальні комп'ютерні програми та мобільні застосунки, що допомагають вивчати «нові» слова й звуки. Не забувати про важливі справи пацієнтам допомагають записки-підказки, залишені на видних місцях (нагадування почистити зуби чи зателефонувати колезі тощо). Будильники та таймери можуть нагадувати вчасно приймати ліки. В цілях реабілітації після інсульту у зв'язку з порушенням пам'яті активно застосовуються мнемотехніки — це техніки запам'ятовування інформації, імен та послідовності дій на основі візуального мислення. Планування допомагає людині не метушитися і встигати виконувати заплановані завдання. Для зручності та швидкого пошуку ключі, телефон та решта потрібних дрібничок варто тримати в одному місці.

Людина, що пережила інсульт, має складності з обробкою інформації чи розумінням зверненого мовлення. Тож на етапі відновлення варто заохочувати її перепитувати чи повторювати почуте своїми словами. Це допомагає їй переконатися, що вона правильно зрозуміла співрозмовника. Помірні фізичні вправи мають позитивний вплив на людей, які пережили інсульт. Ті, хто регулярно займався фізичною активністю демонструють значне покращення пам'яті, когнітивних функцій та загальне відновлення після інсульту.

Таким чином, вчасна і індивідуально розроблена програма нейропсихологічної реабілітації збільшує шанси відновлення пацієнта після інсульту та дозволяє значно покращити якість життя.

Використані джерела: 1. Міністерство охорони здоров'я України. (2024). Що таке інсульт та як його розпізнати. Отримано з: https://moz.gov.ua/uk/scho-take-insult-ta-jak-jogo-rozpiznati. **2.** Міщенко, В. М. (2006) Постінсультні стани у хворих на ішемічні порушення мозкового кровообігу. *Ін-т неврології, психіатрії та наркології*. 20 с. **3.** Міністерство охорони здоров'я України. (2023). Стандарт медичної допомоги: когнітивні та психологічні розлади після інсульту. 26 с. Отримано з: https://www.dec.gov.ua/mtd/kognityvni-ta-psyhologichni-rozlady-pislya-insultu/ **4.** Орел, О. О. (2014) Методика реабілітації когнітивних функцій неврологічних хворих ERICA. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАНП України*. № 35. С. 186-193.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПІВ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ ЩОДО ЛГБТ+СПІЛЬНОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Васильєва-Халатникова Марина Олександрівна
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченко,
м. Київ, Україна

Україна сьогодні – це держава нової формації, яка намагається зберігти власні традиції та розділяти європейські цінності. Російсько-українська війна лише посилила прагнення відповідати найвищим стандартам європейської демократії. У 2022 року наша держава отримала документ від Європейської комісії на предмет відповідності Копенгагенським критеріям, згідно яким держава повинна:

- надати інформацію щодо організацій, які захищають та ведуть боротьбу з дискримінацією ЛГБТ+ спільноти;
- вказати чи проводяться освітні заходи з толерантності для правоохоронців, фахівців соціальної сфери, освітян на тему захисту ЛГБТ+ спільноти;
- розробити та ухвалити антидискримінаційне законодавство з врахуванням прав ЛГБТ+ спільноти [3].

ЛГБТК+спільнота – це угрупування лесбійок, геїв, бісексуалів, трансгендерів та інших квір-осіб, об'єднаних спільною культурою та соціальними рухами. Ці спільноти відзначають гордість, різноманітність, індивідуальність і сексуальність. Вона виникла як противага гетеросексизму, гомофобії, біфобії, трансфобії, сексуалізму та конформістському тиску.

Головна мета ЛГБТ+спільноти – захист та пропагування рівних прав всіх людей, чиє існування не задовольняє консервативного світобачення про бінарну систему поділу чоловіків, жінок, гетеронормативного бачення стосунків як відносин між 2 людьми – чоловіком та жінкою, циснормативну теорію відповідності гендерної ідентичності до біологічної статі та думку про обов'язковість сексуального потягу до інших людей. Також рух за рівні права сприяє соціальній адаптації представників спільноти у суспільстві [2].

Варто відмітити, що права представників ЛГБТ+спільноти різняться в залежності від країни – від легалізованих одностатевих шлюбів та одностатевих партнерств до позбавлення волі чи смертної кари.

В Україні політика щодо представників ЛГБТ+спільноти наступна:

- одностатеві сексуальні відносини знаходяться у зоні прав громадян України;
- однаковий вік згоди для сексуальних стосунків;
- антидискримінаційне законодавство в сфері зайнятості праці;
- антидискримінаційне законодавство в наданні товарів і послуг;
- антидискримінаційне законодавство в усіх інших сферах життя;
- представникам ЛГБТ+спільноти дозволено відкрито служити в армії;
- право на зміну статі;
- доступ до Екстракорпорального запліднення лесбійкам.

Разом з тим є певні питання, які державне законодавство не підтримує:

- одностатеві шлюби;
- визнання одностатевих пар, як зареєстрованих партнерів;
- дозвіл брати прийомну дитину у родини одностатевих пар;
- суспільне прийняття одностатевих пар [2].

Відтак, інклюзивний освітній простір є безпечним, ресурсним, мотивуючим простором для всіх учасників освітнього процесу, а тому числі, представників ЛГБТ+спільноти. Він потребує формування толерантного відношення, необхідність здійснювати просвіту, супровід, захист та відновлення [1].

Беручи до уваги принципи інклюзивної освіти щодо ЛГБТ+спільноти в умовах війни, варто відмітити наступні:

- індивідуальності (кожна особистість є унікальною);
- доступності (можливості для кожного);
- диференціації (бути різними – це норма);

- науковості (професійний підхід в освіті);
- наочності (демонстраційні матеріали посилюють інформаційний матеріал);
- зв’язку з життям (практикоорієнтованість в освіті);
- усвідомленості (відповідальність в освіті);
- міцності знань (закріплення знань та додаткові можливості в освіті);
- творчої активності (стимулювання творчого потенціалу особистості);
- систематичності (системний підхід в освіті);
- розвитку (професійне та особистісне становлення особистості);
- безоціночності (толерування та прийняття особистості).

Найкраще ці принципи реалізуються в умовах університетського простору та можуть бути застосовані до різних суб’єктів інклюзивної освіти.

В умовах війни представники ЛГБТ+спільноти є вразливими суб’єктами освіти, відповідно їх захист, толерування, просвіта є потребою і необхідністю.

Використані джерела: 1. Концепція розвитку інклюзивної освіти «Університет рівних можливостей» Київського національного університету імені Тараса Шевченка [Електронний ресурс] // Вчена рада Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: http://senate.univ.kiev.ua/wp-content/uploads/2020/07/КОНЦЕПЦІЯ-університет-рівних-можливостей.pdf. **2.** «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії дискримінації в Україні»: проект Закону від 19.02.2013 р. № 2342. URL: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=45813. **3.** Declaration of Principles on Tolerance : Declaration of 16.11.1995. URL: http://tolerance.tavaana.org/en/content/declaration-principles-tolerance.

ОСОБИСТІСНА МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН: ДОСВІД КРАЇН БАЛТІЇ

Ващенко Віктор Вікторович
аспірант Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна
Національна академія педагогічних наук України

Яскравим прикладом системного підходу до реалізації ідеї освіти впродовж життя є країни Балтії – Литва, Латвія та Естонія. Освіта дорослих у цих державах відіграє стратегічну роль у забезпеченні соціальної адаптації, підвищенні конкурентоспроможності населення та сталого розвитку регіону. Усі три країни інтегрували стратегії освіти дорослих у загальнодержавні плани економічного розвитку та зайнятості, що стало важливим фактором підтримки мотивації громадян до навчання [5].

З огляду на актуальні соціальні трансформації зростає потреба у впровадженні нових підходів до формування мотивації дорослого населення до навчання – таких, що поєднують індивідуальні потреби особистості з викликами сучасного суспільства.

Мотивація до навчання дорослих у країнах Балтії є ключовим чинником успішної адаптації до соціальних змін, зокрема в умовах цифровізації, змін на ринку праці та інклюзивного розвитку. Аналіз останніх досліджень дозволяє виокремити кілька основних аспектів мотивації дорослих учнів у цих країнах:

- Практична орієнтація та адаптація до ринку праці (у країнах Балтії спостерігається тенденція до інтеграції освіти дорослих із потребами ринку праці. Наприклад, у Латвії з 2022 року програми неформальної освіти повинні відповідати певним критеріям щодо результатів навчання, змісту та мови, а учасникам видається сертифікат після завершення курсу [2]. Це сприяє підвищенню мотивації дорослих до навчання, оскільки вони бачать безпосередню користь у вигляді сертифікатів, які можуть бути корисними на ринку праці).
- Розвиток цифрових компетентностей (в умовах цифровізації особливу увагу приділяється розвитку цифрових компетентностей дорослих. У Латвії, наприклад, лише 51% дорослого населення має базові цифрові навички, що значно нижче за цільовий показник ЄС – 80% до 2030 року [1]. Це створює додаткову мотивацію для дорослих покращувати свої цифрові навички через освітні програми).
- Гнучкість навчальних шляхів та визнання неформальної освіти (в Естонії спостерігається тенденція до створення гнучких освітніх шляхів, що дозволяє дорослим поєднувати навчання з іншими обов'язками. Використання мікрокваліфікацій та інструментів для оцінки цифрових навичок, таких як «Skills Compass», дозволяє дорослим учням отримувати визнання за їхні навички та знання, що підвищує їхню мотивацію до навчання [4].
- Подолання бар'єрів та підтримка інклюзивності (дослідження показують, що однією з основних причин низької участі дорослих у навчанні є відсутність мотивації. Особливо це стосується осіб, які перебувають у невигідному становищі на ринку праці. Для подолання цих бар’єрів важливо підвищувати самооцінку дорослих учнів, надавати індивідуальну підтримку та пояснювати переваги навчання [6].

- Вплив соціальних змін на мотивацію (соціальні зміни, такі як перехід до ринкової економіки, демократизація суспільства та розвиток інформаційного суспільства, мають значний вплив на мотивацію дорослих до навчання. У країнах Балтії спостерігається тенденція до зменшення значення освіти дорослих як інструменту особистісного розвитку на користь підвищення конкурентоспроможності на ринку праці [3].

Естонія, Литва та Латвія демонструють, що за умов відповідної політики, освітньої гнучкості та культурного визнання значущості навчання упродовж життя, можна ефективно підтримати мотивацію дорослих до постійного розвитку.

Вивчення досвіду країн Балтії через проведений аналіз наукових джерел і статистичних даних уможливив формулювання рекомендацій для дорослих щодо особистісної мотивації до навчання в умовах соціальних змін і рекомендацій для організаторів навчання дорослих. Презентуємо зазначені рекомендації.

Рекомендації для дорослих щодо особистісної мотивації до навчання в умовах соціальних змін.

1. Оцініть власні потреби – чітко визначте, чого ви хочете досягти через навчання: кар'єрного росту, особистісного зростання чи соціальної інтеграції.
2. Сформулюйте внутрішню установку на зростання – сприймайте навчання як ресурс, а не як тягар.
3. Використовуйте мікронавчання – короткі курси, вебінари, мобільні додатки – як зручну форму у складному графіку.
4. Шукайте підтримку – серед друзів, колег, наставників або в освітніх спільнотах.
5. Інтегруйте навчання в життя – оберіть тематику, яка є актуальною для реальних завдань.

Рекомендації для організаторів навчання дорослих.

1. Створюйте адаптивні програми – гнучкі за формою, змістом, часом та рівнем складності.
2. Враховуйте попередній досвід – спирайтеся на життєві історії, професійні ситуації учасників.
3. Формуйте підтримуюче середовище – емоційно безпечне, з повагою до думок, з можливістю обміну досвідом.

4. Інтегруйте цифрові технології – для розширення доступу до ресурсів та взаємодії.

5. Розвивайте менторство і тьюторство – як персоналізовану підтримку в освітньому процесі.

6. Мотивуйте через практичність – демонструйте прикладне значення знань, залучайте до реальних кейсів і проєктів.

Отже, досвід країн Балтії щодо особистісної мотивації до навчання в дорослому віці в умовах соціальних змін є особливо цінним і релевантним для України в сучасних умовах глибоких соціальних трансформацій, що охоплюють українське суспільство – від воєнних дій та економічної нестабільності (особливо у контексті переміщення населення, перекваліфікації ветеранів, інтеграції внутрішньо переміщених осіб) до інтеграції в європейське освітнє та трудове середовище. Розуміння мотиваційних чинників дозволятиме як самим дорослим, так і організаторам освітнього процесу адаптовувати успішні практики стимулювання особистісної мотивації до навчання в дорослому віці з метою створення гнучкої, стійкої системи навчання упродовж життя, яка здатна підтримати громадянина у часи соціальних змін.

Використані джерела: 1. Digital Skills and Jobs Platform. (2023). Latvia: Digital Decade Strategic Roadmap 2030. https://surl.lu/adelrm **2.** European Commission. (2022a). Education and training monitor: Latvia. https://surl.li/lrdtro **3.** European Commission. (2022b). Education and training monitor: Summary report. https://op.europa.eu/webpub/eac/education-and-training-monitor/en/summary.html **4.** Europass. (2023). Validation of non-formal and informal learning. https://europass.europa.eu/en/validation-non-formal-and-informal-learning **5.** Lattke, S., Jütte, W. (2014). Adult Education in an Interconnected World: Cooperation in Lifelong Learning. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag. **6.** Baltic Times (2023, October 5). Adult learning participation remains a challenge in Latvia – EC report. https://surl.li/cfnhus

ОСОБИСТІСТЬ У ВИМІРАХ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ

Ващенко Олександра Володимирівна
кандидат географічних наук
дійсний член Міжнародної академії культури безпеки, екології та здоров'я
м. Київ, України

У сучасному світі особистість перебуває під впливом численних глобальних викликів, таких як пандемії, війни, зміни клімату, технологічна революція, соціально-економічні трансформації та геополітичні зрушення, що формують нове середовище життєдіяльності, вимагаючи від індивіда переосмислення власної ідентичності, способів адаптації, ціннісних орієнтирів і стратегій виживання. Сучасна особистість функціонує в постійному режимі

турбулентності, що впливає не лише на її психічний стан, а й на соціальну поведінку та світогляд. У цьому контексті зростає роль особистості як суб'єкта адаптації, опору, самореалізації й активного перетворення дійсності [2]. Глобальні виклики формують нову парадигму особистісного розвитку – від пасивного споживача знань до активного творця, який здатен осмислювати світ, шукати альтернативи й змінювати дійсність [1], висувають нові вимоги до людини, висуваючи на перший план здатність до критичного мислення, емоційного інтелекту, морального вибору, відповідальності за себе й суспільство [4]. Вивчення цих процесів є важливим для розуміння механізмів особистісного розвитку у вимірах глобальних викликів сучасності.

Серед глобальних викликів з якими стикається особистість у сучасних умовах закцентуємо увагу на цифровізації, геополітичних конфліктах, соціально-економічних трансформаціях.

Що стосується цифровізації, то варто зазначити, що в цифрову епоху особистість стикається з новими викликами, які пов'язані з масовим впровадженням інформаційних технологій. Сфера самопрезентації, міжособистісної взаємодії, навіть самопізнання значною мірою перенесена у віртуальний простір. Сучасна психологія вказує на зростання явищ цифрової тривожності, емоційного вигорання серед молоді, цифрової залежності, а також «синдрома втоми від екрана» [5]. В окресленому аспекті виникає феномен «гіперперсоналізації», де межі між особистістю в реальному та віртуальному просторі стають розмитими. Людина прагне підтримувати ідеалізований образ себе онлайн, що в довготривалій перспективі призводить до розриву між внутрішньою автентичністю та зовнішньою проекцією [6].

Що стосується геополітичних конфліктів, зокрема війна, яка триває в Україні, створюють травматичне середовище для мільйонів людей. Вони спричиняють не лише втрату домівки, роботи, соціальних зв'язків, але й внутрішню дестабілізацію. В умовах тривалого стресу людина не лише зазнає руйнівного впливу, а й демонструє здатність до так званого посттравматичного зростання [3]. Це передбачає зміцнення ідентичності, зростання моральної свідомості, посилення громадянської відповідальності. Війна змінює базові смисли: якщо до кризи особистість зосереджувалася на індивідуальних досягненнях, то під час конфлікту фокус зміщується на колективні цінності, жертовність, солідарність [6].

Що стосується соціально-економічних трансформацій, то у глобальній економіці особистість стикається з нестабільністю, що вимагає від неї нових професійних навичок, адаптивності та гнучкості. Усе частіше виникає феномен «кар'єрного хаосу», коли людина змінює кілька сфер діяльності протягом життя. З іншого боку, це відкриває можливості для постійного саморозвитку та навчання [2].

Представимо таблицю, що уможливлює унаочнення аналізу особистості в різних глобальних контекстах за критеріями: тип стресу, ключові адаптивні механізми, ціннісні зміни, роль освіти (Таблиця 1).

Таблиця 1

Особистість у різних глобальних контекстах

Критерій	Цифровізація	Геополітичні конфлікти	Соціально-економічні трансформації
Тип стресу	Інформаційне перенавантаження, втрата приватності	Фізична загроза, ПТСР, втрата безпеки	Хронічна невизначеність, професійна нестабільність
Ключові адаптивні механізми	Цифрова гігієна, критичне мислення, саморефлексія	Психологічна підтримка, релігія, солідарність	Перенавчання, професійна мобільність, економічна креативність
Ціннісні зміни	Переоцінка часу, самозбереження, баланс онлайн-офлайн	Гуманізм, патріотизм, сенс життя	Гнучкість, ініціативність, самоосвіта
Роль освіти	Навчання цифрової грамотності та емоційного самоконтролю	Терапевтична, соціалізуюча	Розвиток навичок XXI століття, ментальне здоров'я

Серед психологічних механізмів адаптації в умовах глобальних викликів сучасності суттєве значення мають різноманітні психологічні механізми, такі як копінг-стратегії, зміна ціннісних орієнтацій, розвиток емоційної стійкості та соціальної підтримки як ресурси, що використовуються для подолання стресу. Уникнення, витіснення, заперечення або ізоляція, хоча й можуть дати короткострокове полегшення, в довгостроковій перспективі призводять до зниження адаптаційного потенціалу особистості [3]. Важливу роль відіграє також освіта, яка сприяє формуванню критичного мислення та здатності до саморозвитку.

Під впливом глобальних викликів змінюється структура цінностей особистості. Суспільні катастрофи та переломні події викликають глибокий перегляд життєвих пріоритетів – зростання цінності життя, міжособистісних стосунків, солідарності, зменшення значущості матеріальних благ, престижу, статусу [6].

Ключовим інструментом формування психологічної стійкості та соціальної відповідальності має стати освіта в умовах глобальних змін. Це не лише знання, а також розвиток емоційного інтелекту, культури діалогу, здатності до емпатії. Провідну роль у формуванні адаптивних стратегій (підтримка, просвітницька діяльність, інклюзивна політика) має відводитися інститутам громадянського суспільства [2].

Результатом дослідження особистості у вимірах глобальних викликів сучасності стали рекомендації щодо розвитку особистості в умовах глобальних викликів, які орієнтовані на саму особистість (формувати звичку до критичного мислення та саморефлексії; підвищувати емоційну стійкість через практики усвідомленості; визначати свої життєві цінності та розвивати внутрішню мотивацію; підтримувати постійне навчання (lifelong learning), зокрема у сфері цифрової, медіа- та екологічної грамотності; працювати над міжкультурною компетентністю – здатністю взаємодіяти з представниками інших культур) та на освітні інституції (нтегрувати тематику глобальних викликів у навчальні програми; створювати середовище, яке підтримує автономність і розвиток особистості; запроваджувати міжкультурні обміни, симуляційні тренінги, навчання через проєкти; розвивати в учасників освітнього процесу екологічну та соціальну свідомість; підтримувати педагогів у підготовці до роботи в умовах змін – через професійний розвиток і супервізію).

Отже, особистість, як багатовимірне соціальне утворення, формується у процесі взаємодії індивіда із середовищем, включає систему цінностей, установок, норм поведінки, способів мислення та рефлексії. У вимірах глобальних викликів зростає значення таких якостей особистості, як адаптивність (здатність швидко реагувати на зміни, гнучкість поведінки); рефлексивність (усвідомлення власних дій, мотивів, здатність до самокорекції); соціальна відповідальність (участь у житті громади, усвідомлення наслідків власної діяльності); етична свідомість (здатність приймати моральні рішення у складних ситуаціях); цифрова грамотність (критичне сприйняття інформації, безпечна взаємодія з цифровими технологіями). Особистість у вимірах

глобальних викликів сучасності постає як активний суб'єкт, що здатен не лише адаптуватися, а й впливати на хід подій. Розвиток таких особистостей потребує зусиль як з боку самих індивідів, так і з боку освітніх, культурних, громадянських інституцій. Утвердження гуманістичної парадигми розвитку особистості в умовах глобальних викликів сучасності є запорукою стабільного, безпечного та гідного майбутнього.

Використані джерела: 1. Моргун, В. Ф. (2019). Самоактуалізація особистості в умовах глобальних викликів. *Освіта і розвиток особистості*, № 1, С. 12-18. **2.** Павлик, Н. (2024). Дослідження ставлень сучасних українських педагогічних працівників до глобальних світових змін. *Психологія і особистість, 1*(17), 99-128. https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298773 **3.** Романенко, О. (2023). Методологічні засади вивчення особистісних трансформацій в умовах воєнного стану. *Юридична психологія, 2*(33), 54-61. https://doi.org/10.33270/03233302.54 **4.** Сухомлинська, О. В. (2021). Освіта в умовах глобальних трансформацій: особистісний вимір. *Педагогіка і психологія*, №3, С. 17-24. **5.** Сучасна психологія: ключ до розуміння людини та покращення життя. (2023, листопад 10). *Mentalzon*. https://mentalzon.com/uk/post/3303/сучасна-психологія-ключ-до-розуміння **6.** Чорна, Л. Г. (2023). Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та повоєнного часу. *Вісник НАПН України, 5*(1). https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5136

ВДАЛА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ – ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Власюк Ліна Петрівна
аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Початок відвідування закладу дошкільної освіти (ЗДО), є надзвичайно важливим етапом у житті дитини. Це – перший серйозний досвід соціальної взаємодії поза межами родини, який формує основу для подальшого соціального, інтелектуального та емоційного розвитку дитини. Вдала соціальна адаптація у закладі дошкільної освіти є критично важливою, адже завдяки цьому забезпечується відчуття безпеки, комфортної взаємодії із соціумом, базової довіри до світу та сприяє становленню особистості.

Соціальна адаптація у закладі дошкільної освіти – це процес пристосування дитини до нових соціальних умов, норм, правил, людей, середовища в цілому. Вона включає розвиток навичок комунікації, самостійності, емоційної регуляції та здатності бути частиною колективу.

Розробники Базового компоненту дошкільної освіти (БКДО) [2] розглядають соціальну адаптацію, як інтегральний показник здатності дитини

виконувати належні біологічні, психологічні функції та соціальні ролі в колективі.

У сучасній психологічній науці сталим є погляд на дошкільний вік, як на вік потенційних можливостей дитини адекватно сприймати навколишню дійсність та спокійно поводитись в нових соціальних умовах. У цей віковий період становлення особистості, важливою є здатність усвідомлювати зміни у своєму житті, приязно ставитися до інших людей, орієнтуватися в навколишньому середовищі, адаптуватися до соціуму.

Н. І. Алендарь, М. М. Фурманова, Н. А. Шкляр розглядають соціальну адаптацію, як складний процес пристосування дитини до нових соціальних умов, а дошкільний заклад, як важливий інститут соціалізації, в якому створено умови для особистісного розвитку дитини. М. М. Фурманова виділяє кілька ключових аспектів соціальної адаптації:

1. Емоційна стабільність: здатність дитини зберігати позитивний емоційний стан у новому середовищі
2. Соціальна взаємодія: формування навичок спілкування з однолітками та дорослими
3. Поведінкова гнучкість: готовність дитини приймати нові правила та норми поведінки
4. Когнітивна адаптація: здатність до засвоєння нової інформації та участі в ігровій діяльності [3].

Таким чином, за Фурмановою, соціальна адаптація в ЗДО є багатокомпонентним процесом, що вимагає системного підходу та активної задіяності всіх учасників освітнього процесу для забезпечення комфортного та ефективного входження дитини в нове соціальне середовище.

Н. І. Алендарь підкреслює, що соціальна адаптація є важливим етапом у становленні особистості дитини, оскільки саме в період дошкілля формуються основи соціальної компетентності, емоційної стабільності та самостійності. У процесі адаптації, дитина вчиться розуміти соціальні ролі, розвиває навички спілкування та співпраці, що є необхідним для подальшого успішного функціонування в суспільстві [1].

Адаптація дітей раннього віку до нових умов перебування в ЗДО протікає важче. Адже у дітей цього віку морфо-функціональні системи організму ще незрілі. Крім того, саме у віці до 3 років дитина переживає вікові кризи, а саме:

«Криза 1 року», «Криза 2 років» або Terrible two («Нестерпні два роки») та «Криза 3 років».

Н. А. Шкляр розглядає адаптацію дітей раннього віку до умов ЗДО, як складний процес первинної соціалізації [4].

Серед факторів, які впливають на процес соціальної адаптації дитини до закладу дошкільної освіти, виділяють:

1. Індивідуальні природні особливості дитини. Зокрема темперамент (інтровертність, активність, емоційна збудливість).

2. Родинне середовище та тип виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний), стиль спілкування дитини з дорослими, стабільність емоційних зав'язків між членами родини, готовність батьків до співпраці.

3. Організація освітнього процесу у ЗДО: наявність адаптаційних програм, якість педагогічного впливу, знання вихователем вікових норм та особливостей.

Зазвичай, процес соціальної адаптації до садка у кожної дитини різний, але в цілому, він складається з ІІІ етапів:

І етап: на зовнішні впливи дитина відповідає бурхливою реакцією, тривожністю, збудливістю. Може мати поганий сон, апетит, настрій. Тривалість цього етапу може бути до 5-7 днів. В окремих дітей і більше.

ІІ етап – це період нестійкого стану, коли дитячий організм шукає оптимальні варіанти реакцій на зовнішні впливи.

Дитина намагається брати участь у спільній діяльності з однолітками, стає більш врівноваженою. Цей етап може тривати від 2 тижнів до місяця.

ІІІ етап – це етап відносного пристосування організму дитини до нових умов. Вона починає засвоювати нову інформацію, виявляти активність під час занять. Тривалість цього етапу адаптації від 2-3 тижнів до 3 місяців.

Є такі ступені важкості процесу соціальної адаптації:

Легка – дитина швидко звикає до нового середовища, майже не проявляє негативних емоцій, активно включається в діяльність.

Середня – дитина потребує більше часу, але з підтримкою дорослих, поступово долає труднощі.

Важка – тривалий період тривожності, агресії або апатії, потреба в психологічному супроводі.

Серед стратегій, які допомагають дитині ліпше та більш вдало адаптуватися є такі:

І – пропедевтична. Партнерські стосунки та ціннісна взаємодія ЗДО та батьків. Попередня робота, яка формує позитивне ставлення та довіру до закладу.

ІІ – єднання зусиль родини та закладу дошкільної освіти. Як саме? Ознайомлення батьків з віковими особливостями дітей в адаптаційний період, тренінги для батьків, семінари та консультації.

ІІІ – забезпечення психолого-педагогічного супроводу дитині. Зокрема «супровід» – це про бути разом, підтримувати, допомагати, сприяти. Це допомога дитині, яка проходить свою першу соціалізацію. Батьки та педагоги мають бути, попередниками між широким світом, у який потрапляє малеча та її власним досвідом.

Ефективні засоби психолого-педагогічного супроводу дитини на період соціальної адаптації до ЗДО:

- гра, як провідна діяльність дошкільника. Саме в грі дитина найприродніше засвоює соціальні норми, правила поведінки вчиться співпрацювати;
- розвиток мовлення, як основи комунікації: діти, які вміють висловлювати свої думки словами, легше налагоджують контакт з однолітками та дорослими;
- арт-терапевтичні методики (малювання, казкотерапія, музика) допомагають зняти емоційну напругу, висловити переживання, а ще розслабитись;
- створення ритуалів щоденної зустрічі та прощання з дітьми, методів позитивного підкріплення;
- розробка індивідуального режиму адаптації дитини до ЗДО;
- створення для дитини сприятливого психологічного клімату.

Отже, соціальна адаптація у закладі дошкільної освіти – це не просто звикання до нового середовища, а перший крок до формування особистості. Це період становлення світогляду дитини, її внутрішніх цінностей та уявлень про себе. І від того, як дитина опанує цей етап залежить її психологічне здоров’я. Саме тому, надважливо, щоб педагоги та батьки діяли спільно, підтримуючи дитину на цьому шляху її особистісного зростання.

Вдала адаптація у ЗДО – це не лише необхідна умова комфорту дитини, а ще й інвестиція у формуванні зрілої особистості.

Використані джерела: **1.** Алендарь Н. І. Соціальна адаптація дітей старшого дошкільного віку // *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки.* – 2013. – № 8(258). **2.** Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція): державний стандарт дошкільної освіти / [уклад.: О. В. Безсонова, Н. М. Богданець-Білоскаленко, О. Л. Кононко та ін.]; за заг. ред. О. В. Безсонової. – Київ : Український інститут розвитку освіти, 2021. **3.** Фурманова М. М. Соціальна адаптація дітей до умов ДНЗ: теоретико-практичні аспекти. – Київ : Літера ЛТД, 2017. **4.** Шкляр Н. І. Проблема адаптації дітей раннього віку до умов ЗДО як психолого-педагогічна проблема // *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. – 2014.

НАСТІЛЬНІ РОЛЬОВІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ НАВИЧОК СПЕЦІАЛІСТА-ІСТОРИКА

Волинець Володимир Олегович
аспірант ОНП «Психологія» факультету психології,
асистент кафедри експериментальної та прикладної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Лемтюгін Микита Ігорович
студент ОС «Магістр» факультету історії та археології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна

Настільні рольові ігри (НРІ) – тип аналогових ігор, в яких головний оповідач або майстер гри (Game Master, ГМ) створює власні світи та події в них або адаптує вже підготовані заздалегідь сценарії.

Рухаючись за цим сценарієм, гравці приймають ролі уявних персонажів. Основним драматичним елементом такої оповіді виступає соціальна взаємодія між персонажами різних гравців, кожен з яких намагається впоратись з конфліктною ситуацією відповідно до ролі. Враховуючи, що персонажі часто мають різну мотивацію, гравцям необхідно узгоджувати різні способи вирішення однієї ситуації, динамічно розв’язувати актуальні конфлікти між персонажами та втілювати найбільш прийнятний спосіб досягнення загальної мети групи.

Враховуючи цю специфіку, можливо розглядати НРІ як гейміфікований варіант психологічної інтервенції, в яких оповідачу необхідно: сприяти зануренню гравців в історію, що надалі покращує елемент гри персонажа; підтримувати достатній рівень мотивації як гравців, так і персонажів; адекватно взаємодіяти з системою прогресії історії, розвитку персонажа та своєчасно видавати нагороди за розв’язання конфліктних ситуацій [6].

Спільним для HPI є унікальний психологічний досвід гри нової для людини ролі [1]. Не зважаючи на свою довгу історію існування, вплив HPI на розвиток особистості та можливості використання у терапії вивчався недостатньо. Проте враховуючи особливості HPI, їх можна використовувати для дослідження різноманітних психологічних феноменів. Наприклад Bowman & Lieberoth (2018) виділяють наступні складові психологічного досвіду гри:

1. Теорія розуму – тобто можливість людини створювати внутрішню модель поведінки іншого індивіда. Це наша здатність розуміти те, що інші люди можуть розуміти нас, передбачати їхні думки, опрацьовувати можливі емоційні реакції у відповідь на нашу поведінку тощо. Під час рольових ігор ми вимушені використовувати та розвивати теорію розуму для узгодження наших дій з уявним персонажем, який уособлює зовсім іншу людину. Для цього нам необхідно навчитись відділяти власну особистість від персонажів, окреслювати рамки нашої поведінки у відповідь на ширший діапазон ситуацій та поступово адаптуватись до складніших викликів. Все це вимушено призводить до розвитку зазначених навичок через їх постійне використання.

2. Відсутність спеціалізованих нейромереж для обробки віртуальної інформації. Тобто, наш мозок не «бачить» суттєвої різниці між віртуальними та реальними стимулами, оскільки обробка будь-якої інформації, незалежно від її генези, призводить до активації подібних між собою нейромереж. Регулярна активація відповідних нейромереж призводить до їх подальшого розвитку та розширення діапазону реакцій, що відповідає і розвитку теорії розуму.

3. HPI здатні впливати на розвиток мотиваційної сфери особистості, оскільки поєднують зовнішню мотивацію у вигляді винагороди за вдале розв’язання конфлікту та покарання за протилежне. Адекватно оперуючи ресурсами, ГМ здатний впливати на зовнішню мотивацію гравців, дозволяючи їм відчути вагу своїх рішень на ігровий світ, що сприяє переходу зовнішньої мотивації у внутрішню, коли гравці починають краще відігравати персонажів не заради подальшої винагороди, а заради самого акту. Все це сприяє подальшому розвитку необхідних для гри навичок, які можуть бути репрезентовані у життєвому досвіді поза HPI.

Аналізуючи дану проблематику та вивчаючи окремі праці з методології й філософії історії можна окреслити, яким саме чином HPI є ефективним інструментом для розвитку історика як спеціаліста.

Collingwood (1994) неодноразово згадував про відтворення думок діячів минулого, вважаючи це основним методом пізнання історії. Відтворення – це процес, в якому історик намагається реконструювати логіку діяча, його мотиви та автентичні обставини як свої власні. В сучасній методології історії це називають історичною емпатією. Оскільки мозок не залучає зовсім унікальні нейромережі для обробки віртуальної інформації, можна зробити висновок, що теорія розуму безпосередньо використовує та розвиває навички історичної емпатії в ігровій формі. Тобто, незалежно від реальності подій та постатей, мозок гравця в HPI залучається у форму емпатичної історичної інтроспекції.

HPI ґрунтуються не лише на взаємодії з вигаданим світом, а й на його спільному конструюванні [4]. Реальність гри існує через узгоджене уявлення про події, персоналії та загрози. А добудовується й набуває значення вона через визнання та реагування на ці елементи гравцями.

Історична колективна уява працює аналогічно. Це не є індивідуальною пам’яттю, а консенсусною конструкцією минулого, яка утворюється в межах певних соціальних груп. Групи формують уявлення про історію через ті самі узгоджені інтерпретації подій, персоналій та загроз, а також визнання окремих сюжетів як вартісних для пам’яті та рефлексії [3].

Виходячи з цього, HPI не тільки моделюють взаємодію з вигаданими світами, а й повторюють саму логіку формування історичної пам’яті. Гравці HPI, подібно до груп, маніпулюють значенням різноманітних подій та образів, надають їм ваги через реакцію, осмислення та емпатичне відтворення.

І це, своєю чергою, може вказувати на HPI не тільки як на форму розваги, а як на лабораторію історичної свідомості, де в гейміфікованій формі відтворюються механізми осмислення та закріплення історичного минулого. Враховуючи те, що в історії неможливо поставити експеримент, HPI дозволяють маніпулювати уявними моделями, які за своїми механізмами нагадують історичні процеси.

Один з незамінних інструментів історика сучасності є контрфактичний аналіз. Охарактеризувати цей інструмент можна розмірковуваннями над подіями, які суперечать дійсності, але залишаються логічними або об'єктивно можливими [5].

В HPI гравці та ГМ постійно перебувають в стані моделювання альтернативних історій: що сталося якби їх персонаж обрав інший шлях, інакше зреагував на ситуацію, по-іншому розподілив свої ресурси тощо. Як і в

контрфактичному аналізі, ці моделі підпорядковуються логіці уявного світу та причинно-наслідковим зв’язкам. Часто сесія HPI залежить від здатності ГМа передбачити дії гравців та їхні наслідки – тобто поставити питання «Що буде якщо?». Пізніше це питання трансформується у «Що було якби?» для гравців коли вони досліджують можливі результати таких дій.

Сам собою акт рольової гри несе низку переваг в контексті розвитку історичних навичок. Дослідники Hammer et al. (2018) розглядають уявну гру як ключовий елемент розвитку в ранньому дитинстві та зазначають, що ця форма ігрової активності є функціонально подібною до участі в HPI. Особливо важливо це в теорії соціального научіння, відповідно до якої люди вчаться одне від одного шляхом спостереження, моделювання, перевірки поведінки та реакції на зворотний зв'язок.

Серед переваг уявної гри, на які звертають увагу дослідники, є:

- Соціальне орієнтування, яке допомагає історикам аналізувати поведінку історичних агентів у конкретних контекстах. Також соціальне орієнтування допомагає історику з багатьма аспектами професії: аналіз великих обсягів даних, співпраця над багаторівневими проєктами, створення історичних баз даних та презентація своїх проєктів чи робіт.
- Інтерпретація намірів: історик постійно має справу з непрямими джерелами й мусить реконструювати мотивації людей минулого.
- Розуміння альтернативних уявлень про світ розвиває децентрацію, тобто здатність вийти за межі власних культурних рамок і побачити світ очима інших.

Отже, ми порівнюємо як історичний, так і психологічний аспекти застосування HPI для формування цілісного образу особистості, прикладом якого в даних тезах виступав спеціаліст-історик. Ми можемо поєднати погляди Otani et al. (2024) на використання HPI для психологічної інтервенції та нашими передбаченнями розвитку образу історика: 1) створення віртуальних світів дозволяє як гравцям, так і ГМу розвивати теорію розуму та застосовувати навички соціального орієнтування; 2) інтеграція інтерпретації намірів може сприяти частішому використанню неспецифічних нейромереж аналізу реальності, що призводитиме до їх подальшого розвитку; 3) створення та розв’язання конфліктних ситуацій підтримують необхідність розуміння альтернативних уявлень про світ та вимушено розвивають толерантність до невизначеності, даний ефект може підсилюватись випадковим характером HPI;

4) рольова гра дозволяє більш екологічно вирішити внутрішні конфлікти та сконструювати узгоджений «Я»-образ, необхідний як для психологічного комфорту, так і для розвитку особистості спеціаліста; 5) поєднання зовнішньої та внутрішньої мотивації дозволяє підтримувати необхідний рівень активності для досягнення бажаного результату діяльності.

Використані джерела: 1. Bowman, S. L., & Lieberoth, A. (2018). Psychology and role-playing games. In Zagal, José P. and Deterding, S. (eds.), Role-Playing Game Studies: Transmedia Foundations (pp. 245-264). New York: Routledge. doi:10.4324/9781315637532 **2.** Collingwood, R. G. (1994). The idea of history (Rev. ed., with lectures 1926–1928, edited by J. van der Dussen) (pp. 282-302). Oxford University Press. **3.** Halbwachs, M. (1992). On collective memory (pp. 53-54) (L. A. Coser, Ed. & Trans.). Chicago, IL: University of Chicago Press. **4.** Hammer, J., To, A., Schrier, K., Bowman, S. L., & Kaufman, G. (2018). Learning and role-playing games. In J. P. Zagal & S. Deterding (Eds.), Role-playing game studies: Transmedia foundations (pp. 283–299). Routledge. doi:10.4324/9781315637532-15 **5.** Kiser, E., & Levi, M. (1996). Using counterfactuals in historical analysis: Theories of revolution. In P. E. Tetlock & A. Belkin (Eds.), Counterfactual thought experiments in world politics (pp. 165–190). Princeton University Press. **6.** Otani, V. H. O., Novaes, R. A. C. B., Pedron, J., Nabhan, P. C., Rodrigues, T. M., Chiba, R., Guedes, J. V. C., Marques, L. M., & Vissoci, J. R. N. (2024). Framework proposal for Role-Playing Games as mental health intervention: the Critical Skills methodology. Frontiers in psychiatry, 15, 1297332. doi:10.3389/fpsyt.2024.1297332

РЕЛІГІЙНА ТРАВМА ОСОБИСТОСТІ: ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ

Врублевський Станіслав Натанович
студент ОС «Магістр» ОНП «Журналістика» Могилянської Школи журналістики
Національний університет «Києво-Могилянська академія»,
м. Київ, Україна

Релігія відіграє важливу роль в житті українців. Згідно з опитуванням Центру Разумкова 68% респондентів вважають себе віруючими, а 63% довіряють церкві [1]. Належність до релігійної спільноти має низку переваг: взаємна підтримка всередині спільноти, надання духовних і моральних орієнтирів, а також розрада у важкі часи. Водночас перебування в релігійних структурах, насамперед авторитарних та фундаменталістських, призводять до посиленого відчуття страху, провини або переживанння травматичних подій. Науковий інтерес до релігійної травми (РТ) обумовлений зростанням секуляризації суспільства, а з іншого боку – публікаціями у ЗМІ про зловживання представників релігійних інституцій.

Поняття «релігійна травма» є досить новим та не кодифікованим у класифікаторах хвороб, як DSM-V чи МКХ-11. Вперше його використала американська психологиня Марлен Вінелл у статті для британської асоціації КПТ. Вінелл визначила синдром релігійної травми (СРТ), як «стан, який

переживають люди, що намагаються вийти з авторитарної, догматичної релігії та впоратися зі шкодою від індоктринації» [3]. Психологиня розподілила симптоми СРТ на 5 категорій: когнітивні (розгубленість, труднощі з прийняттям рішень і критичним мисленням, дисоціація, порушення ідентичності), афективні (тривога, панічні атаки, депресія, суїцидальні думки, гнів, горе, провина, самотність, відсутність сенсу), функціональні (розлади сну та харчування, нічні кошмари, сексуальна дисфункція, зловживання психоактивними речовинами, соматизація), соціальні та культурні (розрив сім'ї та соціальних зв'язків, проблеми з працевлаштуванням, фінансовий стрес, проблеми з адаптацією в суспільстві, міжособистісна дисфункція) і затримка розвитку (емоційна, інтелектуальна, соціальна та сексуальна незрілість, що є наслідком контролю над інформацією та перешкоджання критичному мисленню в релігійному середовищі). На думку деяких дослідників, за симптоматикою РТ має подібність до ПТСР та комлексного ПТСР. Також РТ розглядають через оптику травми від зради (betrayal trauma) та теорії зруйнованих припущень (shattered assumption theory).

Філософиня з університету Мюррея Мішель Панчук запропонувала концепцію «релігійна травма» як певний спектр станів, або словами авторки Ballung concept [2]. У пошуку власного визначення Панчук відштовхується від визначення Марлен Вінелл, згаданого вище, та Терези Паскуаль. Зокрема, остання розглядає травму в релігійному контексті як «будь-який болісний досвід, заподіяний сім'єю, друзями, членами громади або інституціями всередині релігії». На думку Панчук, така дефініція є надміру широкою, в той час як визначення Вінелл – надміру вузькою.

Дослідниця з університету Мюррея надає три характерні ознаки РТ. По-перше, травму спричинило щось/хтось, що/якого індивід глибоко асоціює з релігією – представників божественої сутності (священнослужителів, релігійних батьків, духовних наставників), обґрунтуване з релігійних міркувань (релігійні тексти, традиції, доктрини), заподіяне з релігійних мотивів (як частина релігійних ритуалів), те, що виникає з негативного досвіду божественної сутності чи іншої духовної реальності (як у канонічних релігійних чи містичних досвідів). По-друге, людина, яка пережила травму вважає, що релігія відіграла позитивну чи негативну причинно-наслідкову роль у тому, що сталося: мотивуючи злочинця, виправдовуючи його поведінку або не в змозі захистити від неї. І, насамкінець, деякі з посттравматичних наслідків

мають релігійний тригер або об’єкт (нав'язливі спогади, викликані релігійними практиками, надзвичайний страх, недовіра чи огида до божественної сутності, або глибоке почуття ненависті до себе як результат релігійних доктрин). Підсумовуючи ці характеристики, Панчук визначає РТ як «травматичний досвід, що сприймається суб'єктом як такий, що його спричинили божественна істота, релігійна спільнота, релігійне вчення, релігійні символи чи релігійні практики. Цей травматичнй досвід трансформує особу таким чином, що її здатність брати участь у релігійному житті суттєво зменшується». У цій дефініції авторка робить наголос на сприйнятті людиною завданої шкоди та меншій здатності бути залученим до релігійного життя.

Отже, релігійна травма позначає спектр стан, в якому перебуває людина, що зазнала негативного досвіду пов’язаного з релігією, внаслідок чого у неї виникає бажання покинути релігійні спільноту та практики, або помітно знижується здатність брати участь в релігійному житті.

Використані джерела: 1. Центр Разумкова (2025, 27 січня). Рівень релігійності, довіра до Церкви, конфесійний розподіл та міжцерковні відносини в українському суспільстві (жовтень 2024 р.) Дата звернення: 14.04.2025. URL: https://surl.lu/evokqj **2.** Panchuk, M. (2018). The shattered spiritual self: A philosophical exploration of religious trauma. Res Philosophica, 95(3), 505-530. doi: 10.11612/resphil.1684 **3.** Winell, M. (2011). Religious trauma syndrome. *Cognitive Behaviour Therapy Today, 39(*3), 16-18. URL: https://www.journeyfree.org/religious-trauma-syndrome-articles/

АНАЛІЗ ЯВИЩА СТЕРЕОТИПІЗАЦІЇ У КОНТЕКСТІ ДОСВІДУ СУБ’ЄКТА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ

Герца Анна Володимирівна
аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Стереотип використовується суб’єктами соціальної перцепції для когнітивного спрощення, схематизації процесу пізнання та передбачає задіювання механізмів трансферу і екстраполяції при побудові цілісного образу об’єкта на основі однієї або кількох відомих рис. Починаючи з двадцятого сторіччя, різні аспекти проблеми стереотипів як системи усталених уявлень розглядалися у працях когнітивістів, представників французької дослідницької школи, послідовників діяльнісного підходу та теорії установки, а також в рамках психодинамічної теорії захисних механізмів тощо. Вважається, що до стереотипізації вдаються через брак попереднього досвіду та за потреби

зробити висновок на основі обмеженої інформації. Очевидно, втім, що певний об’єм попереднього знання, прямого або опосередкованого, є необхідним для формування стереотипу, адже розуміння чогось принципово нового не є автоматизованим та відбувається за рахунок процесів вищого порядку. Такі процеси можна об’єднати поняттям творчого розв’язання задач, що розглядається у працях В. О. Моляко, А. Б Коваленко та Н. А. Карпенко. Накопичення автоматичних суджень, таким чином, є різновидом некритичного використання досвіду, що часто веде суб’єкта соціального пізнання хибним шляхом. Постає питання про те, чи розширення та поглиблення досвіду є достатньою умовою якісного, не заснованого на спрощеннях, розуміння людини людиною.

Відомо, що судження при автоматичному, імпліцитному формуванні тяжіє до спрощення: згідно з теорією когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, неусвідомлені змісти психіки суб’єкта змагаються за першість, щоб зрештою утворити ілюзію внутрішньої єдності. Узгодженість елементів судження між собою, навіть попри об’єктивну невідповідність реальності чи поверхневість, виступає у якості захисного механізму психіки з метою збереження її гомеостатичності [3]. Розвиненість Его-функцій, при тому, дозволяє суб’єкту одномоментно вміщувати більшу кількість суперечливих змістів у свідомості та утримувати напругу між ними. Було виявлено, що розвинена менталізація суб’єкта, яка виступає одним із маркерів спроможності Его та полягає у здатності розуміти себе та інших з точки зору психічних станів та намірів, знижує ймовірність нав’язування об’єктам перцепції стереотипно визначених ролей на основі зовнішності. Вищі показники за такими компонентами менталізації як афективна регуляція та здатність відрізняти зовнішню реальність від внутрішньої також знижували упередженість, підвищуючи таким чином об’єктивність сприймання [5].

Важливо зазначити, що поняття менталізації, розроблене П. Фонагі та Е. Бейтманом, концептуально є найбільш наближеним до поняття емоційного інтелекту та лише частково пов’язане з когнітивною складністю суб’єкта. Когнітивна складність, ізольована від афективної обізнаності, може слугувати основою для так званої псевдоменталізації – здатності сприймати зовнішні прояви емоцій, оперувати наративами та підтримувати враження компетентності без глибокого розуміння емоційних станів. Наприклад, дослідження 2022-го року [4] виявило високі показники Емпіричного

емоційного інтелекту (Experiential Emotional Intelligence) у осіб, що відчували страх перед заглибленням у пережиті в минулому негативні досвіди. Водночас, ті самі досліджувані продемонстрували нижчі показники Стратегічного емоційного інтелекту (Strategic Emotional Intelligence), який знаходиться на вищому ієрархічному рівні при оцінці загального емоційного інтелекту та визначається як здатність розуміти, цілеспрямовано використовувати та контролювати емоції. Володіння виключно Емпіричним емоційним інтелектом, таким чином, можна дефініювати як когнітивну спроможність накопичувати досвід та оперувати ним без істинного розуміння, адже відомо, що необхідною умовою останнього є здатність до самозаглиблення [1].

В психоаналітичній парадигмі знаходимо споріднену думку: за В. Біоном психотичні – тобто необроблені та неінтегровані – переживання проектуються у зовнішній світ у вигляді стійких та емоційно-заряджених уявлень про «іншого». Альфабетизуюча функція психіки дозволяє трансформувати сирі, неоформлені емоційні переживання (бета-елементи) у символічно оброблені, осмислені уявлення (альфа-елементи), які можна інтегрувати у свідомість. Розвиваючи міркування В. Біона, його послідовник П. Сендлер зазначає: на тлі браку емоційної компетентності розвинені когнітивні здібності створюють умови для раціоналізацій та імітаційної поведінки, що являє собою приклад маскування бета-елементів під альфа-елементи у рамках так званої антиальфа-функції (anti alpha-function) [2].

Отже, в тому, що стосується явища стереотипізації, досвід суб'єкта соціальної перцепції виступає амбівалентним фактором: ізольований від осмислення, він працює на створення картотеки стереотипів, розширення якої є одним зі способів оволодіння буттям. З іншого боку, заломлюючись у призмі розвиненої емоційної компетентності та навичок самопізнання, накопичений досвід здатен деконструювати первинно закладену орієнтацію на досконалу цілісність об'єкта і значним чином підвищувати коректність соціально-перцептивного процесу.

Використані джерела: **1.** Коваленко, А. Б. (2012). Творчий характер соціально-перцептивного процесу. *Наука і освіта*, (9), 96-100. **2.** Abel-Hirsch, N. (2016). Bion, alpha-function and the unconscious mind. *British Journal of Psychotherapy*, *32*(2), 215–225. https://doi.org/10.1111/bjp.12213 **3.** Festinger, L. (2001). *A theory of cognitive dissonance* (Reissued by Stanford Univ. Press in 1962, renewed 1985 by author, [Nachdr.]). Stanford Univ. Press. **4.** Rosso, A. M. (2022). Ability emotional intelligence, attachment models, and reflective functioning. *Frontiers in Psychology*, *13*, 864446. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.8644 **5.** Semkiv, I. I., & Hertsa, A. V. (2024). Social perception in the context of an individual's

mentalization abilities. *Ukrainian Psychological Journal*, *1(*21), 138–157. https://doi.org/10.17721/upj.2024.1(21).9

СЕКСУАЛЬНІ ДИСФУНКЦІЇ КРІЗЬ ПРИЗМУ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ

Гордієнко Анна-Злата Віталіївна
студентка 4 курсу ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Сексуальна дисфункція, яка супроводжується ускладненнями у досягненні та підтриманні сексуальної активності (відсутність лібідо, еректильні розлади, аноргазмія тощо), може мати як органічне, так і психогенне походження. Згідно з даними зарубіжних досліджень даними зарубіжних досліджень, зокрема H. B. Peck (1976) «A TA Perspective on Treatment of Sexual Dysfunctions», M. E. Clark (1976) «TA and Sexual Dysfunctions» і S. B. Karpman (2009) «Sex Games People Play: Intimacy Blocks, Games, and Scripts», частка психогенного чинника є вельми високою й корелює зі стресовими впливами, упередженими переконаннями та сімейними заборонами щодо сексуальності [1]. В Україні проблема сексуальних дисфункцій також викликає зацікавлення фахівців, проте наразі відсутні цілісні психотерапевтичні програми, здатні інтегрувати різні підходи до корекції.

Транзактний аналіз (ТА) – один із напрямів психотерапії, що дає змогу досліджувати глибинні міжособистісні патерни, які впливають на формування сексуальної поведінки. Наголос робиться на аналізі сценарних заборон («Don’t be close», «Don’t be sexual»), визначенні деструктивних «Его-станів» (Критичний Батько, Пристосована Дитина та ін.), що зумовлюють пригнічення природних сексуальних потягів.

Мета роботи – визначити, як методи транзактного аналізу можуть застосовуватися в психотерапевтичній корекції сексуальних дисфункцій, проаналізувати сценарні заборони та ігрові патерни, що формують психогенний компонент розладів, а також продемонструвати інтеграцію ТА з іншими психотерапевтичними методами (поведінкові, когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані практики).

Для досягнення мети поставлені такі завдання:

1. Виокремити головні «Его-стани» та сценарні заборони, що часто фігурують у випадках психогенних сексуальних дисфункцій.

2. Розкрити механізм впливу ігрових патернів (зокрема «Якби не ти», «Рятівник-Жертва-Переслідувач») на інтимну взаємодію.

3. Показати ефективність поєднання ТА з методами поведінкової терапії в роботі з подружніми парами чи індивідуальними клієнтами.

Гіпотеза – опрацювання «Его-станів» і сценарних заборон, з урахуванням концепції «ігрової» взаємодії (ігри, позиції Переслідувача-Рятівника-Жертви), сприятиме зменшенню психогенної складової сексуальних дисфункцій і покращенню інтимної комунікації в парі.

Ключові знахідки та результати дослідження.

У дослідженнях Peck (1976) [1] та Clark (1976) [2] показано, що ранні сімейні установки щодо сорому, уникнення та страху близькості можуть призводити до появи сексуальних розладів психогенного характеру. Наявність негативних дитячих послань («Не будь сексуальним», «Не проявляй бажання») часто супроводжується формуванням сценаріїв, за якими дорослий партнер не здатен адекватно виразити власні потреби та встановити емоційний контакт.

У роботах Karpman (2009) [3] досліджено «сексуальні ігри» (Sex Games People Play), коли партнери несвідомо підтримують патологічні динаміки (Переслідувач, Рятівник, Жертва), що блокує досягнення інтимності. Стверджується, що усвідомлення та розрив таких ігор сприяє зниженню рівня тривоги і ворожості, що позитивно позначається на сексуальному житті.

Перераховані праці розкривають системність застосування транзактного аналізу для глибинної взаємодії з психогенними чинниками, пропонуючи інструменти перепрограмування сценарних заборон, роботи з «Его-станами» й договірної психотерапії (контракт).

Транзактно-аналітичний підхід у роботі з сексуальними дисфункціями передбачає:

1. *Аналіз структури «Его-станів».* Виявлення домінувальних та відчужених станів (напр., Контамінований Дорослий, злиття Критичного Батька й Пристосованої Дитини) допомагає встановити причини, чому природна потреба у сексуальному задоволенні блокується заборонами або виникає відраза до близькості.

2. *Розпізнавання сценарних заборон.* У межах ТА проводиться глибинне дослідження біографічного досвіду клієнта для виявлення базових директив (іноді неусвідомлених), що унеможливлюють здорове виявлення сексуальності. Наприклад, у випадку аноргазмії в жінок нерідко фігурують настанови

«Заборонено отримувати задоволення» чи «Будь скромною, не проявляй пристрасті».

3. *Корекція ігрових патернів.* На думку Karpman, партнерські «сексуальні ігри» часто будуються на взаємному перекладанні відповідальності: «Якби не ти, я б зміг/змогла відчути бажання». Усвідомлення цієї ігрової динаміки й формулювання нового взаємного контракту (з акцентом на спільній відповідальності за задоволення) сприяє припиненню самосаботажу.

4. *Поєднання з поведінковими техніками.* Інтеграція ТА з техніками сенсейт-фокусу (Kaplan), психоедукацією щодо фізіології збудження й зняття тривоги дає змогу активувати нові патерни поведінки: від спільних вправ на дотик і релаксацію – до відвертих комунікацій про особисті вподобання й фантазії. Це пришвидшує процес корекції, оскільки клієнт одержує як концептуальне розуміння (ТА), так і конкретні навички.

Результати та їх обговорення.

Застосування принципів ТА у роботі з чоловіками, які мають еректильні розлади психогенного характеру, свідчить про значне зменшення симптоматики завдяки перепрограмуванню базових сценаріїв та навчанню відкритій комунікації з партнеркою. Аналогічно, у жінок з аноргазмією відбувається перебудова «Я-концепції»: з позиції «Я не заслуговую задоволення» – на «Я можу мати право на насолоду». Як наслідок, терапевтична взаємодія у форматі «ТА + поведінкові методи» дає змогу: звільнитися від сорому чи страху близькості, налагодити контакт із власною природною сексуальністю, вибудувати довірливіші відносини з партнером.

Така модель терапії демонструє стійкість результатів, оскільки працює не лише з поведінковою (зовнішньою), а й із глибинною (сценарною) складовою проблеми.

Отже, транзактний аналіз пропонує цілісну методологію вивчення психогенної сексуальної дисфункції. Робота із «Его-станами», сценарними заборонами та ігровими патернами забезпечує ефективну трансформацію негативних установок і формує передумови для більш здорових, задовільних інтимних стосунків. Інтеграція з поведінковими та когнітивними техніками дозволяє не лише змінити дисфункціональні патерни, а й закріпити нові навички комунікації та взаєморозуміння в сексуальній сфері.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці спеціалізованих короткотривалих програм корекції сексуальних дисфункцій на засадах ТА, із

залученням емпірично вивірених інструментів діагностики сценарних установок. Також важливими є дослідження впливу культурних факторів та гендерних особливостей у формуванні інтимно-сексуальних сценаріїв.

Використані джерела: 1. Peck, H. B. (1976). A TA Perspective on Treatment of Sexual Dysfunctions. *Transactional Analysis Journal, 6*(4), 410-412. **2.** Clark, M. E. (1976). TA and Sexual Dysfunctions. *Transactional Analysis Journal, 6*(2), 147-150. **3.** Karpman, S. B. (2009). Sex Games People Play: Intimacy Blocks, Games, and Scripts. *Transactional Analysis Journal, 39*(2), 103-116. **4.** Kaplan, H. S. (1974). *The New Sex Therapy: Active Treatment of Sexual Dysfunctions.* Brunner/Mazel.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ВДОВАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Горохова Марія Володимирівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Сімейна психологія з основами психотерапії»
Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У сучасному суспільстві, що переживає наслідки збройного конфлікту, питання психологічної підтримки жінок, які втратили чоловіків на війні, є надзвичайно актуальним. Переживання горя вдовами має глибокі психоемоційні наслідки та вимагає особливої уваги з боку фахівців. Незважаючи на зростаючу потребу, психологічні аспекти цього процесу досі залишаються недостатньо вивченими в українському науковому просторі, що актуалізує необхідність комплексних досліджень. Вивчення механізмів горювання від час тяжкої втрати, індивідуальних особливостей адаптації, а також розробка ефективних стратегій підтримки сприятиме не лише науковому прогресу, а й забезпеченню належного рівня психологічної допомоги, що є вкрай важливо в умовах постійних суспільних втрат і змін.

Наукова література трактує втрату як радикальну зміну звичної картини світу індивіда, спричинену зникненням об’єкта, до якого була сформована емоційна прив’язаність. Найглибші й найболючіші втрати зазвичай стосуються міжособистісних зв’язків, особливо коли йдеться про смерть коханої чи близької людини, що спричиняє інтенсивну емоційну реакцію у вигляді горя. Дж. Боулбі у своїй теорії підкреслює, що горе є природною реакцією на втрату значущої постаті, оскільки воно відображає дистрес розлуки та служить адаптивним механізмом, який сприяє поступовому поверненню до функціонального стану [1]. Таким чином, горювання — це не лише емоційна

реакція, а й складний психосоціальний процес, який передбачає перехід від початкового шоку до нової життєвої реальності.

Переживання втрати чоловіка є одним із найскладніших життєвих викликів, що спричиняє глибокі трансформації у психологічному, соціальному та екзистенційному вимірах життя жінки. Така подія призводить до переосмислення власної ідентичності, адже зміна соціального статусу з «дружини» на «вдову» супроводжується порушенням сталих уявлень про себе, перебудовою життєвих цінностей та сенсів. Жінка стикається не лише з особистим горем, а й з необхідністю адаптації до нових життєвих реалій, що вимагають зміни звичних ролей у родині, набуття нових функцій і подолання фінансових труднощів. Ці фактори впливають на її емоційний стан, самосприйняття та процес інтеграції в соціальне середовище, де вона часто зустрічає непорозуміння, стигматизацію або ізоляцію [2].

Окрім психологічних труднощів, вдови зазнають численних фізичних і соціальних навантажень, які посилюють переживання горя. Зміни у фізичному самопочутті, зниження соціальної активності, ризик виникнення депресивних, тривожних розладів чи синдрому тяжкої втрати є лише частиною складної клінічної картини цього процесу [3]. Дослідження вказують на участь нейробіологічних механізмів у переживанні втрати, зокрема змін у роботі префронтальної кори та зниження активності окситоцинових рецепторів у прилеглому ядрі мозку [4]. Це свідчить про те, що горювання має не лише психологічне, а й глибоке біологічне підґрунтя, що зумовлює комплексність допомоги жінкам, які втратили подружжя. Комплексна підтримка має включати психологічні, соціальні та медичні компоненти, орієнтуючись не лише на подолання горя, а й на відновлення повноцінного функціонування жінки в нових умовах життя.

Метою нашої наукової роботи було виявити та проаналізувати психологічні особливості переживання горя вдовами військовослужбовців, визначити чинники, що впливають на процес адаптації до втрати, та розробити рекомендації щодо психологічної підтримки цієї категорії осіб.

Участь у дослідженні прийняли 60 жінок віком від 24 до 55 років, чоловіки яких служили в Збройних Силах України і загинули під час повномасштабного вторгнення. На різних етапах дослідження було застосовано такі психодіагностичні методики, як Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS), 10-пунктовий опитувальник рис особистості (TIPI), Опитувальник

реконструкції горя та його значення (GMRI), Опитувальник реакцій горювання (HGRC), Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепа.

На основі даних, отриманих у процесі дослідження, було здійснено комплексний аналіз, що охоплював загальну статистичну обробку результатів та вивчення кореляційних взаємозв'язків між симптомами горювання, рівнем емоційної регуляції, психологічними ресурсами та індивідуально-психологічними рисами. Проведений кореляційний аналіз дав змогу виявити основні чинники, що впливають на процес горювання, а також окреслити зв'язки між емоційними проявами та інтенсивністю горювання учасниць дослідження.

Одним із суттєвих етапів дослідження стало виокремлення тих симптомів горювання, що можуть мати вирішальне значення для процесу адаптації до втрати. За допомогою факторного аналізу було ідентифіковано ті емоційні та поведінкові прояви, які потребують пріоритетної уваги з боку фахівців, що надають психологічну допомогу вдовам військовослужбовців. В нашому випадку серед проявів горювання це виявились такі симптоми, як розпач та панічна поведінка.

З метою практичного використання результатів дослідження було розроблено дві багатофакторні лінійні регресійні моделі, які дозволяють здійснювати прогнозування рівня симптомів горювання які були визначені факторним аналізом, а саме – розпачу і панічної поведінки. Побудовані моделі базуються на показниках емоційного стану та особистісних характеристиках жінок, що дає змогу оцінити інтенсивність проявів горя та адаптувати психологічні інтервенції відповідно до індивідуальних особливостей клієнток.

Таким чином, результати дослідження можуть бути ефективно використані для вдосконалення психологічної допомоги шляхом формування індивідуальних підходів до стабілізації емоційного стану та підтримки процесу адаптації вдів військовослубовців.

Використані джерела: 1. Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds: I. Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. The British Journal of Psychiatry, 130(3), 201-210. doi:10.1192/bjp.130.3.201. **2.** Медведєва, О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. 2022. С. 205-207. **3.** Nuttman-Shwartz, O., Shorer, S., & Dekel, R. (2019). Long-term grief and sharing courses among military widows who remarried. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 11(*8), 828–836. **4**. Чабан, О., Скринник, О. Сучасні погляди на втрату та патологічне горювання, PMGP, вип. 9, вип. 4, Груд. 2024.

ТЕРАПЕВТИЧНІ ІСТОРІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДОПОМОГИ ДІТЯМ У ПОДОЛАННІ ТРАВМИ ВІЙНИ

Грицик Ольга Аркадіївна
викладачка психології кафедри філософії, політології, психології та права
Одеська державна академія будівництва та архітектури
м. Одеса, Україна
Збріщак Тетяна Сергіївна
психологиня психоаналітичного напрямку
Член Української асоціації психоаналізу
м. Одеса, Україна

Війна в Україні спричинила глибокі психологічні травми серед дітей, особливо тих, хто був змушений покинути рідний дім і звичне середовище. Відчуття втрати безпеки, розлука з рідними, нестабільність і постійна тривожність часто не можуть бути вербалізовані дитиною, але проявляються у вигляді соматичних симптомів, розладів поведінки або емоційної замкненості. У таких умовах важливо надати дітям інструменти для безпечного опрацювання травматичного досвіду. Одним із таких інструментів є терапевтичні історії.

Бібліотерапія — це цілеспрямоване використання художньої літератури з терапевтичною метою, яка базується на глибокій внутрішній роботі читача з текстом. Цей метод є особливо ефективним у роботі з дітьми, оскільки казки, історії та метафори природно інтегруються в дитячий спосіб пізнання світу. Дитина ідентифікує себе з персонажами, співпереживає їм, проживає події сюжету разом з ними — і водночас, символічно опрацьовує власні внутрішні конфлікти, тривоги та страхи.

Одним із основних механізмів дії бібліотерапії є ефект проєкції. Читач — у цьому випадку дитина — впізнає у героях історії власні переживання, думки, емоції. Завдяки цьому формується безпечна дистанція між власним болем і його символічним відображенням у тексті. Це дозволяє дитині говорити про складні теми «не прямо», що особливо важливо в умовах травматизації, коли пряме проговорювання подій може бути занадто болючим або навіть ретравматизуючим [1, С. 218-223].

Іншим важливим компонентом є катарсис — емоційне звільнення, що виникає під час читання історії. Дитина через сюжет має можливість «випустити» накопичені емоції — сльози, страх, злість, сум — і водночас побачити, що ці переживання можна витримати, що герої проходять через складні події і знаходять внутрішню опору, підтримку чи вихід. Це дає надію,

знижує тривожність і підвищує рівень суб'єктивного контролю над власним станом.

Також важливою функцією бібліотерапії є нормалізація переживань. Через досвід персонажів дитина розуміє, що її реакції — цілком природні. Страх, сльози, гнів, бажання повернутися додому чи уникати спілкування — усе це не є ознакою «поганості» чи слабкості, а навпаки — нормальна відповідь на ненормальні обставини. Такий ефект зменшує почуття ізольованості, допомагає дитині зрозуміти, що вона не одна у своїх почуттях.

З погляду сучасної психології, бібліотерапія має й значний ресурсний потенціал. Сюжет історії часто містить моменти трансформації — персонажі не лише страждають, але й змінюються, ростуть, знаходять сили діяти або отримують підтримку. Це моделює внутрішню віру дитини у можливість змін, у те, що вона також здатна подолати труднощі [2, С. 66-72].

Особливо ефективною бібліотерапія є у роботі з дітьми, які пережили війну. У контексті масової травми, порушення стабільності, втрати домівки та близьких, традиційні форми терапії не завжди доступні чи прийнятні. Історія, подана у вигляді книжки — особливо з ілюстраціями, метафорами, знайомими образами — стає «тихим другом», який не тисне, не нав'язує, але завжди поруч. Це дуже важливо в умовах, коли довіра до дорослих або світу в цілому може бути втрачена.

У книзі «Війна очима дитини», що написана на основі реальних історій та спостережень за реакціями дітей, втілено концепцію терапевтичної казки. Головний герой – п'ятирічний хлопчик Владік – стикається з різними формами втрат, страхів і адаптацій. Через метафори, символи й опору на родинну систему історія допомагає дитині прожити власний біль та знайти сили рухатися далі [4].

Терапевтична історія – це спеціально створений текст, що має метафоричну структуру і спрямований на проживання дитиною власних емоцій через досвід вигаданих героїв [3, С. 143-148]. Її основна функція – створення внутрішнього діалогу, що дозволяє дитині не лише ідентифікувати переживання, а й інтегрувати травматичний досвід.

У роботі з травмованими дітьми ми поєднували читання окремих глав з арт-терапією, роботою з МАК-картками, дихальними вправами, створенням талісманів тощо. Наприклад, після розділу, де Владік отримує від мами «камінчик безпеки», діти створювали власні «якорі спокою» – символічні

предмети, що допомагали їм почуватися захищеними. Ці вправи показали високу ефективність у стабілізації стану, зниженні рівня тривоги, поверненні відчуття контролю над власними емоціями.

Терапевтичні історії також мають потенціал покращення стосунків у родині. Читаючи історію разом із дитиною, батьки краще розуміють її внутрішній світ, вчяться підтримувати без тиску, а з емпатією. Це сприяє зміцненню прив'язаності та довіри в родині.

Таким чином, терапевтичні історії є універсальним засобом підтримки дитини у кризовий період. Вони не лише допомагають опрацювати травму, а й сприяють розвитку внутрішньої стійкості, адаптації до нових умов та відновленню життєвих сил. У поєднанні з іншими методами психологічної підтримки, ці історії можуть стати ефективною основою для побудови системної допомоги дітям, які постраждали від війни.

Використані джерела: **1.** Марценюк, М. О. (2020). Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 31(*70), № 4, С. 218-223. **2.** Кобзєва, І. (2022). Подолання психічної травми у дітей засобами казкотерапії. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти, № 1 (*2), С. 66-72. **3.** Шестопал, І. А. (2020). Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки НаУ «Острозька академія». Серія: Психологія*, № 10, С. 143-148. **4.** Грицик, О., Збріщак, Т. (2025). Війна очима дитини. Одеса: Гельветика.

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ СВІТОГЛЯДНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ЧЕРЕЗ ВЧИНОК

Грузинова Ксенія Михайлівна
доктор філософії, асистент кафедри загальної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Одним із основних елементів сформованого світогляду є переконання – саме вони складають основу, яка проявляється через позиції, ставлення і вчинки особистості. Базові переконання відзначають як центральну складову світогляду [1]. Концепт базових або базисних переконань розроблявся в теоріях З. Епштейн, Р. Янов-Бульман. Вони розглядаються як основа сконструйованої особистістю імпліцитної теорії реальності, яка визначає уявлення про себе, навколишній світ і відносини між власним «Я» і світом, а також формують індивідуальний вектор особистісного спрямування активності [2]. До того ж, базові переконання слід вважати структурною складовою світогляду через їх глибинний характер і сталість: вони можуть змінюватися, але лише під дією

значимих факторів або кризових подій [3]. Тому вони визначають особливості світогляду як сталої системи світобачення.

Як ми може відмітити, базовими слід вважати гранично узагальнені сталі переконання особистості, які відіграють роль своєрідної «серцевини» цілісного світогляду. Саме тому для реального втілення через вчинок наявне базове переконання має бути певним чином конкретизоване, ніби адаптоване і модифіковане для певної життєвої ситуації. Таким чином, необхідно конкретизувати питання співвідношення «базові переконання – конкретні переконання».

Звісно, базові переконання, основні цінності та узагальнені ставлення не є світоглядними складовими, ізольованими, замкненими у самих собі. Вони здійснюють регуляцію життєдіяльності людини через власну конкретизацію відповідно до запиту певної життєвої задачі та ситуації. Будь-яке узагальнене ставлення є скоріше ставленням до абстракції, ідеї, і лише реалізовуючись у вигляді оціночної реакції на певну ситуацію, воно стає конкретним ставленням, втілюється у формі внутрішнього або проявленого назовні вчинку. Наприклад, на рівні абстрактної цінності у особистості центральне місце займає ідеал краси. Прагнучи опредметнити цей ідеал, особистість спочатку конкретизує його через цінність красивої оселі, а потім опредметнює через діяльність – розмальовує стелю гарним візерунком.

Доцільнеість подібної «конкретизації» базових переконань спричинена необхідністю прийняття рішень в межах певного життєвого контексту і реалізації вчинку, відповідного, з одного боку, базовим переконанням, а з іншого – вимогам ситуації. Вдалу конкретизацію базових переконань також можна вважати значимим чинником психологічного благополуччя. Опредметнюючи власні абстрактні ідеали у вигляді конкретизованого ставлення до чогось, людина сама собі доводить життєдайність, «правильність», цілісність, гармонійність та адаптивну здатність свого світогляду, що не може не відобразитися позитивним чином на переживанні щастя.

З огляду на вищезазначене, схематичне зображення моделі особливостей світогляду психологічно благополучної особистості виглядає наступним чином (рис. 1):

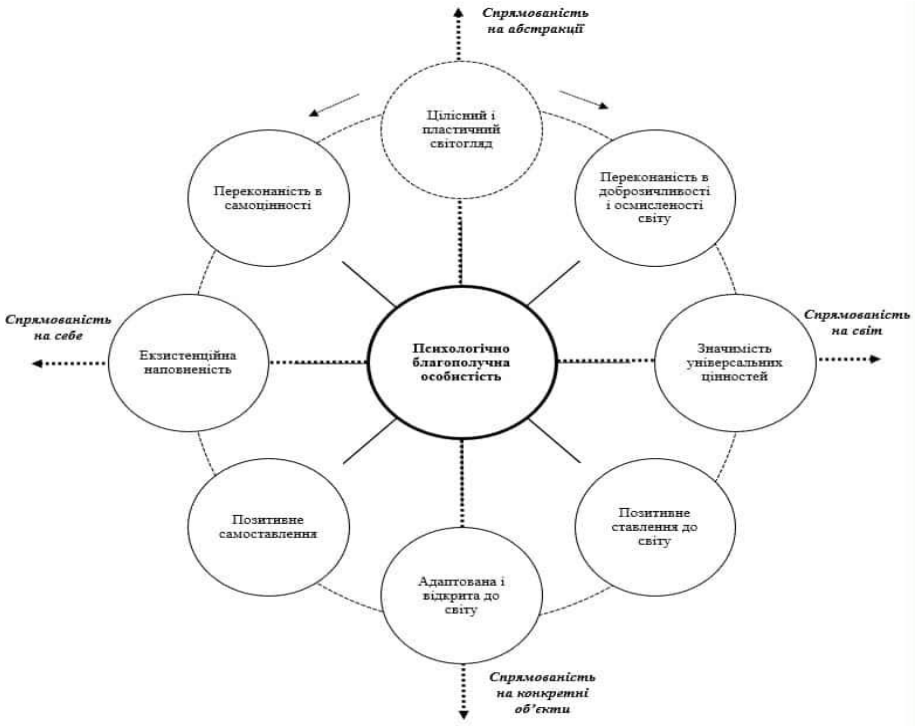

Рис. 1. **Особливості світогляду психологічно благополучної особистості**

Як видно зі схеми, на даній системі координат наявні дві основні вісі: 1. дихотомія «спрямованість на абстракції – спрямованість на конкретні об'єкти»; 2. дихотомія «спрямованість на світ – спрямованість на себе»; Наприклад, зовнішнім вектором спрямування професійного переконання може бути віра в цінність праці як такої, або цінність конкретної професії («Лікар – благородна професія»); внутрішнім вектором професійного переконання буде віра і цінність власної праці, цінність себе як професіонала («Я гарний лікар, який рятує життя).

Втім положення будь-якого елементу на системі координат не є абсолютним і може змінюватися у відповідності до перетікання внутрішньої динаміки в системі світогляду особистості. Як ми зазначали вище, в площині «абстрактного-конкретного» світоглядні складові піддаються трансформації через конкретизацію відповідно до запитів ситуації або при вчинковій реалізації. Наприклад, наявність загального переконання в доброті світу, ідеалу добра може конкретизуватися у позитивне ставлення до волонтерів як реального еталону прояву доброти. Так само в площині «на себе - на світ» ідеал добра може здійснити «перехід» від цінування доброти зовнішнього світу до переживання цінності себе як людини, яка також чинить добрі вчинки. І навпаки: вміння віднаходити красу в конкретному із часом може перетворитися

у загальне переконання в красі світу. Визначення двоїстої природи світоглядних переконань (їх багатовекторності) має принципове значення, оскільки воно має безпосереднє відношення до загальної гармонійності, цілісності світогляду. Якщо в рамках одного переконання буде наявна внутрішня неузгодженість, це може призвести до суперечливості світогляду особистості та дезадаптації.

Таким чином, конкретизація базових переконань у відповідності до контексту визначає життєздатність індивідуального світогляду – чи здатна особистість наявне у неї узагальнене переконання адаптувати до вимог ситуації із можливістю здійснення вчинку (як у формі внутрішнього вчинку, прийняття якогось рішення, або утримання від реакції, так і у вигляді зовнішньої діяльності). Вчинкова реалізація конкретизованого переконання, в свою чергу, може стати важливим чинником благополуччя та уникнення можливих внутрішніх конфліктів.

Використані джерела: 1. Sire, J. W. (2014). Naming the elephant: Worldview as a concept. InterVarsity Press. 202. **2.** Лебідь, Н. К., & Бреус, Ю. В. (2013). Базисні переконання як індивідуальний вектор цілеспрямованої активності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 5, 6-12. **3.** Гуляєва, А. С., Ковальчук, Ю. О. (2019). Аналіз емпіричних даних щодо задоволеності життям та системи переконань особистості в кризових умовах. *Теорія і практика сучасної психології*, 2, Т. 1, 37-41.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ МЕХАНІЗМІВ СОЦІАЛІЗАЦІЇ В ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОМУ КОНТЕКСТІ

Давиденко Вікторія Едуардівна
аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Для реалізації поставленої мети необхідно чітко окреслити понятійний зміст і значення феномена соціалізації. На думку Н. Рудкевич (2020), засновником поняття «соціалізація» вважається Ф. Гіддінгс. Деякі науковці вважають, що саме він уперше ввів цей термін у 1887 році у своїй праці «Теорія соціалізації». Гіддінгс використовував поняття у значенні, близькому до сучасного тлумачення, – як «розвиток соціальної природи або характеру індивіда, підготовка людського матеріалу до соціального життя». У «Соціологічному словнику» В. Воловича соціалізація визначається як процес засвоєння індивідом знань, досвіду, норм і цінностей, а також як процес

включення його до системи соціальних зв'язків і відносин, що є необхідними для повноцінного становлення та функціонування в суспільстві [5].

Ю. Приходько та В. Юрченко (2004) зазначають, що з психологічної точки зору соціалізація розглядається як процес і результат засвоєння та активного відтворення індивідом установок, цінностей, соціальних ролей і очікувань, притаманних певній культурі або соціальній групі. У цьому розумінні соціалізація є результатом виховання, що реалізується в процесі діяльності людини та її спілкування з іншими, виступаючи ключовим чинником розвитку особистості,її свідомості та самосвідомості [4].

У своїй роботі Н. Рудкевич (2020) виокремлює декілька провідних наукових підходів до розуміння сутності соціалізації:

- Біхевіористський підхід, який трактує соціалізацію як процес соціального навчання, підкреслюючи роль підкріплення, наслідування й умовного рефлексу;
- Гуманістичний підхід, згідно з яким соціалізація розглядається як процес самореалізації особистості, що формується в межах її Я-концепції;
- Структурно-функціональний підхід, який визначає соціалізацію як процес пристосування індивіда до вимог соціального середовища через опанування певних соціальних ролей і норм.

Водночас, відповідно до концепції Г. Тарда, головним механізмом соціалізації виступає процес наслідування, що регулюється діяльністю основних соціальних інститутів, таких як система освіти, родина, суспільна думка тощо [5].

І. Філіппова (2014) у структурі соціалізації виділяє такі змістовні домінанти:

- *гомонізація*, що передбачає прилучення індивіда до людського роду;

- *соціальна адаптація*, яка полягає у засвоєнні мови, соціальних ролей, норм, цінностей;

- *інкультурація*, що виявляється в опануванні культурної спадщини;

- *інтеграція* особистості, пов'язана з формуванням ієрархії цінностей, світогляду, морально-етичних норм, національної, професійної, гендерної ідентичності;

- *інтерналізація* соціального досвіду, що передбачає його засвоєння та перетворення в особистісні надбання;

- *соціальне конструювання*, що реалізується у виборі соціальних ролей, стилів поведінки, самореалізації.

Авторка підкреслює, що повноцінне входження підлітка у соціальне середовище реалізується у кількох взаємопов'язаних сферах: сфері діяльності (через засвоєння нових соціальних ролей), сфері спілкування (завдяки розширенню системи соціальних зв'язків), а також у сфері самовизначення та самореалізації, що пов'язані з розвитком Я-образу, формуванням соціальної ідентичності та унікальної траєкторії розвитку особистості. У процесі соціалізації провідна роль належить родині, яка є базовим інститутом, що забезпечує первинний життєвий досвід дитини. Саме в межах родини формуються базові особистісні риси, цінності та соціальні ролі, які стають фундаментом подальшої взаємодії індивіда з суспільством [6].

Актуалізація проблеми соціалізації особистості зумовлена необхідністю цілісного становлення індивіда як суб'єкта соціального та професійного життя. У контексті сучасних наукових досліджень соціалізація розглядається як складний, багатовимірний процес, що охоплює засвоєння норм, цінностей, соціальних ролей, досвіду та культурних зразків, які забезпечують включення індивіда до соціального середовища.

Низка сучасних дослідників розглядає соціалізацію в різних контекстах – економічному, професійному, освітньому, культурному. Зокрема, Н. Дембицька у своєму дослідженні акцентує увагу на феномені економічної соціалізації, розглядаючи її як «процес входження особистості в економіку шляхом інтеріоризації економічних цінностей суспільства, набуття досвіду привласнення особистих благ в інтерсуб'єктному просторі взаємодії з іншими суб'єктами економіки». Такий підхід підкреслює роль взаємодії та досвіду у формуванні ставлення до особистої власності як важливого маркера соціального включення [3].

О. Авраменко (2020) окреслює ряд теоретичних концепцій соціалізації, що склалися в науковій думці:

1. Біосоціальна концепція (М. Р'юіз, Ч. Меррей, Р. Хернстейн, Е. Уілсон) – розглядає соціалізацію як складний процес взаємодії біологічного та соціального компонентів людської природи;

2. Діяльнісна концепція (К. Маркс, Ф. Енгельс) – трактує соціалізацію як процес, у якому індивід змінює умови свого буття шляхом цілеспрямованої діяльності;

3. Психоаналітична концепція (З. Фрейд) – розглядає соціалізацію як результат взаємодії структур особистості: «Ід», «Его» та «Супер-его»;

4. Механістичні моделі соціалізації (П. Бергер, Т. Лукман, Т. Парсонс, Г. Тард, Е. Фромм) – описують соціалізацію як результат процесів інтеріоризації, ідентифікації, наслідування та підкріплення;

5. Функціональна концепція (Е. Дюркгейм, Г. Спенсер, Т. Парсонс, П. Сорокін) – підкреслює роль соціалізації у передачі культурного досвіду та забезпеченні стабільного функціонування соціуму;

6. Культурно-історична концепція (Р. Бенедикт, Дж. Мід, Е. Еріксон) – трактує соціалізацію як процес, що проходить послідовні стадії відповідно до вікового розвитку особистості;

7. Соціокультурна концепція (М. Вебер, П. Сорокін) – інтерпретує поведінку особистості як соціально орієнтовану дію, що зумовлена суспільними очікуваннями [1].

Згідно з підходу В. М. Білодід (2016), вагомого значення у процесі соціалізації набуває саме освітня соціалізація, що визначається як ключовий чинник формування життєвої перспективи здобувачів освіти. Процес соціалізації у вищій школі вирізняють на трьох рівнях:

- Макрорівень – глобальні освітні тенденції, зокрема Болонський процес, впровадження компетентнісного підходу, інтеграція до європейського освітнього простору;

- Мезорівень – особливості освітнього процесу в межах регіонів, організаційні аспекти функціонування закладів вищої освіти;

- Мікрорівень – міжособистісна взаємодія між учасниками освітнього процесу, вплив викладачів, групових норм, внутрішньої культури студентського середовища [2].

Таким чином, узагальнюючи теоретичні підходи та механізми соціалізації, можна виокремити основні напрями її реалізації в освітньо-професійному контексті: освітній, професійний, родинний та суспільний. Зокрема, під суспільною соціалізацією слід розуміти включення особистості в соціальне середовище впродовж усього періоду її навчання у закладі вищої освіти, а також формування здатності до активної взаємодії з соціумом. Усі зазначені напрями становлять підґрунтя для цілеспрямованого процесу соціалізації, який має визначальне значення для становлення особистості студента як суб’єкта майбутньої професійної діяльності.

Використані джерела: 1. Авраменко, О. О., Кравчук, Н. П. Соціалізація особистості як проблема міждисциплінарних досліджень. *Academia.edu*, 2020, С. 1-33. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-588-36-5/1. **2.** Білодід, В. М. Освітня соціалізація як чинник формування узгодженої життєвої перспективи студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2016. 159 с. С. 60–63. **3.** Дембицька, Н. М. Психологічні основи економічної соціалізації школярів : дис. …докт. психол. наук : 19.00.07/ Київ. НАПНУ ін-т. ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 44 с. **4.** Приходько, Ю. О., Юрченко, В. І. Психологічний словник-довідник. Київ, 2004. 192 с. **5.** Рудкевич, Н. І. Соціалізація особистості: середовищний підхід. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 73, т. 2. С. 168-172. ISSN 1992-5786. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part_2/33.pdf. **6.** Філіппова, І. Ю. Рольова соціалізація підлітка як засвоєння соціального досвіду // *Актуальні проблеми сучасної психології : збірник наукових статей*. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. С. 204-215.

РЕЛЯЦІЙНИЙ ПІДХІД У ПСИХОТЕРАПІЇ: ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОГО ЕТАПУ

Данилевський Іван Анатолійович
аспірант ННІ психології
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»
м. Київ, Україна

Реляційний підхід у психоаналізі сформувався як відповідь на обмеження класичних моделей, що наголошували на нейтральності аналітика та односторонньому тлумаченні несвідомого. Основна ідея реляційної теорії полягає в розгляді аналітичної взаємодії як спільного процесу, де і аналітик, і пацієнт активно впливають один на одного. Цей підхід виник у другій половині XX століття в контексті критики ортодоксальних фройдівських уявлень про нейтральність та абстинентність аналітика та наголошував на важливості міжособистісного впливу у психотерапевтичному процесі. Реляційні аналітики підкреслюють, що суб'єктивність психотерапевта є невід'ємною частиною аналітичної взаємодії, а сам процес є постійним співтворенням досвіду між двома суб'єктами.

Основні засади реляційного підходу:

Інтерсуб'єктивність. Реляційні аналітики підкреслюють, що психотерапія є двостороннім процесом, в якому обидва учасники впливають на розвиток терапевтичних відносин [2]. Суб'єктивність аналітика визнається невід'ємною частиною терапевтичного процесу. Інтерсуб'єктивний підхід підкреслює, що кожен учасник терапевтичного процесу привносить власну унікальну суб'єктивність, яка впливає на формування простору зустрічі, в якому народжуються нові сенси і можливості.

Співтворення досвіду. Взаємодія між пацієнтом і терапевтом розглядається як спільне творення нових значень та розумінь. Важливим є не лише реконструкція минулого, а й побудова нових способів буття в стосунках [4]. Процес співтворення досвіду включає як вербальні, так і невербальні аспекти комунікації, що дозволяє пацієнту отримати новий досвід взаємодії в безпечному просторі терапії.

Контрперенесення та взаємний вплив. У реляційному аналізі контрперенесення трактується як джерело інформації про взаємодію, а не як перешкода. Аналітик досліджує свої емоційні реакції як частину терапевтичного процесу [4]. Контрперенесення стає важливим інструментом для розуміння прихованих аспектів терапевтичного процесу, дозволяючи аналітику вчасно виявляти несвідомі динаміки, які впливають на відносини.

Етичний вимір. Реляційний підхід акцентує увагу на відповідальності аналітика за те, як він впливає на терапевтичний простір. Це включає визнання своїх помилок та їхнє обговорення з пацієнтом [5]. Відкритість аналітика до власних обмежень та готовність визнавати і працювати з власними контрперенесеннями є важливим компонентом етичної відповідальності у реляційному психоаналізі.

Особливості сучасного етапу розвитку.

Розширення концептуальних меж. Сучасний реляційний підхід інтегрує ідеї з феміністської теорії, досліджень травми та культурної психології, що розширює її застосування в різних контекстах [3]. Реляційний підхід також звертається до теорій прив'язаності, досліджень нейробіології та сучасних концепцій травми, що дозволяє більш глибоко аналізувати внутрішній світ пацієнта в контексті його взаємин із соціальним середовищем.

Зростання уваги до соціального контексту. Терапевтичні стосунки розглядаються не лише як міжособистісна взаємодія, а й як відображення ширших соціокультурних процесів [2]. Зокрема, сучасні реляційні аналітики звертають увагу на вплив гендеру, раси, соціального статусу та культурного досвіду пацієнта на терапевтичний процес.

Використання саморозкриття аналітика. У реляційному аналізі психотерапевт може вибірково ділитися своїм досвідом для поглиблення терапевтичного зв'язку та розширення розуміння пацієнта [1]. Саморозкриття може стати потужним інструментом для подолання розриву між пацієнтом і

терапевтом, що дозволяє встановити більш автентичний контакт та зміцнити довіру в процесі терапії.

Інтеграція теоретичних підходів. Сучасна реляційна терапія інтегрує елементи інших напрямів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, теорії прив'язаності та системної терапії. Це дозволяє адаптувати підхід до потреб конкретного пацієнта та враховувати різноманітні аспекти його психічного функціонування.

Фокус на афективній регуляції. Одним із важливих аспектів сучасного реляційного підходу є увага до афективної регуляції у процесі терапевтичної взаємодії. Аналітик допомагає пацієнту ідентифікувати, переносити та інтегрувати складні афективні стани, створюючи простір для безпечного проживання емоційного досвіду.

Отже, реляційний підхід на сучасному етапі демонструє значну гнучкість та відкритість до міждисциплінарного діалогу. Його фокус на взаємодії, етичності та співтворенні робить його ефективним інструментом у роботі з широким спектром психотерапевтичних запитів. Подальші дослідження в цій галузі сприятимуть глибшому розумінню механізмів змін у терапії. Водночас, сучасний етап розвитку реляційної терапії підкреслює значення аналізу соціальних контекстів і зростання чутливості до культурної специфіки пацієнтів, що дозволяє створювати більш інклюзивне терапевтичне середовище.

Використані джерела: 1. Aron, L. (2001). Self-disclosure and its impact on the therapeutic relationship. *Psychoanalytic Dialogues*, 11(3), 381-405. **2.** Benjamin, J. (2018). Recognition and destruction: An outline of intersubjectivity. Routledge. **3.** Harris, A. (2021). Intersections of gender, trauma, and psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 69(3), 423-440. **4.** Maroda, K. (2010). Psychodynamic techniques: Working with emotion in the therapeutic relationship. Guilford Press. **5.** Orange, D. M. (1995). Emotional understanding: Studies in psychoanalytic epistemology. Guilford Press.

СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ/НЕГНУЧКОСТІ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дворяковська Тата Петрівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Практична психологія»
Навчально-наукового інституту бізнес-освіти імені Анатолія Поручика
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
м. Київ, Україна)

Психологічна гнучкість, яку визначають як здатність людини до адаптації навіть у складних стресових умовах, все більше проявляється в колах української психологічної спільноти [1]. З одного боку, це обумовлено наростаючою популярністю Терапії прийняття та відповідальності, в якій психологічна гнучкість виступає ключовою концепцією. З іншого – воєнною ситуацією, що склалася через вторгнення Росії у 2022 році. В таких умовах діяльність практикуючих психологів набуває додаткового навантаження, що включає як роботу над особистою адаптацію до змін, так і опрацювання адаптації в терапевтичному альянсі. Зарубіжні дослідження показують позитивний вплив психологічної гнучкості на працездатність психологів, який виражається у підтриманні високої якості надання психологічної допомоги та здатності справлятись з професійним навантаженням [2]. Але значна частина досліджень фокусується на загальних аспектах психологічної гнучкості і не враховує специфіку роботи психологів у ситуації військового конфлікту. Саме тому наше дослідження може бути вагомим внеском у наукову дискусію.

В рамках дослідження зв’язків психологічної гнучкості/негнучкості з показниками працездатності практичних психологів, нами було встановлено 88 статистично значущих позитивних та негативних зв’язків. Така вагома цифра викликала зацікавленість у додатковому дослідженні чинників, що обумовлюють показники гнучкості та негнучкості. Такими чинниками стали соціально-демографічні дані 128 практикуючих психологів, що брали участь у дослідженні, а саме: вік, стать, рівень освіти, кваліфікація, досвід роботи, професійний розвиток, наявність особистої терапії, відвідування супервізій та інтервізій, місце перебування, знання моделі Гексафлекс та моно- чи мультимодальний підхід у роботі. Для виявлення зв’язків був використаний однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA за непараметричним критерієм Крускала-Воліса.

В результаті аналізу був виявлений лише один чинник, який обумовлює високий рівень лише одного компоненту психологічної гнучкості – «Розділення», а саме – факт обізнаності зі змістом моделі Гексафлекс (p=0.004). Було висунуто декілька припущень такого результату: інструменти вимірювання були більш чутливими до респондентів, які знайомі з моделлю Гексафлекс; специфіка вибірки; компонент «Роз'єднання» має більш чітку і зрозумілу теоретичну структуру і практичне застосування, ніж інші компоненти моделі; вплив популярізації Когнітивно-поведінкової терапії. Відсутність інших зв'язків лише відкриває цікаву перспективу для подальшого дослідження.

Що до чинників, які обумовлюють той чи інший рівень негнучкості, дослідження продемонструвало ширшу географію. Отже, знання моделі Гексафлекс пов'язане з показниками «Селф як контент» (p=0.009), «Бездіяльність» (p=0.009) та «Загальний рівень негнучкості» (p=0.032), а саме знижує рівень сприйняття себе як контенту, рівень бездіяльності та загальний рівень психологічної негнучкості. Також було з'ясовано, що рівень кваліфікації психолога обумовлює рівень «Злиття» (p=0.047). Було встановлено, що в залежності від досвіду роботи практикуючого психолога, показники «Селф як контент» (p=0.006), «Злиття» (p=0.034), «Недостатній контакт з цінностями» (p=0.005), «Бездіяльність» (p=0.003) та «Загальний рівень негнучкості» (p=0.008) мають різний рівень вираженості, а саме психологи з досвідом роботи менше 3-х років мають більш високий рівень прояву цих компонентів. Отже, вони демонструють вищий рівень селфу як контенту, недостатнього контакту з цінностями, схильності до злиття з думками та емоціями, бездіяльності, та вищий рівень загальної неспроможності адаптуватись до змін. Також, дослідження відобразило: психологи, що знаходяться на території України, мають більш високий рівень недостатнього контакту з поточним моментом (p=0.016), ніж ті, хто знаходиться за її межами. Припускаємо, що це може бути пов'язано з соціально-політичною ситуацією в країні. Уникання теперішнього моменту спрацьовує як захисний механізм переживання напруженої ситуації. Дослідження підкреслює важливість професійної підтримки та обміну досвідом серед психологів, таких як відвідування супервізій та інтервізій. Цей чинник обумовлює рівні «Недостатнього контакту з поточним моментом» (p=0.001), «Недостатнього контакту з цінностями» (p=0.041) та «Загальним рівнем негнучкості» (p=0.019). Відвідування супервізій та інтервізій підвищує

здатність психологів бути присутніми в поточному моменті, сприяє кращому контакту з цінностями та знижує інтегральний показник негнучкості.

Отже, на підставі отриманих результатів дисперсійного аналізу, можемо стверджувати, що інструменти моделі Гексафлекс розвивають психологічну гнучкість, як особистісну характеристику. Відсутність значної кількості зв'язків рівня психологічної гнучкості з соціально-демографічними показниками дає перспективу подальшого дослідження цієї теми, у більш ґрунтовному підході до вивчення чинників психологічної гнучкості. Визначені чинники психологічної негнучкості теж підкреслюють важливість подальших досліджень. На основі результатів можна впевнено рекомендувати психологам-консультантам і психотерапевтам звернути увагу на відвідування індивідуальних або групових супервізій та інтервізій, які можна вважати «профілактикою» проявів психологічної негнучкості.

Використані джерела: 1. Савченко, О., Лавриненко, Д., & Кононенко, Т. (2022). Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 3(*27), 118-129. https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.12 **2.** Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress, 27(*2), 181-199. https://doi.org/10.1080/02678373.2013.782157

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ

Дейнеко Марія Олегівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Сучасний світ із швидкими потоками інформації, новими соціальними викликами та постійними кризами створює ґрунт для формування хронічного стресу, який уже не є лише індивідуальною проблемою, а перетворюється на колективний виклик для суспільства. Його вплив на психологічний добробут людини є глибоким та багатовекторним: стрес не лише знижує якість життя, а й руйнує базові механізми адаптації, самооцінки, мотивації та емоційної стійкості.

Хронічний стрес — це стан тривалого психоемоційного виснаження, що виникає під впливом постійної тривоги, невизначеності, конфліктів, перевантажень та нестачі особистих ресурсів.

Як зазначає О. Ю. Овчаренко, хронічний стрес може виникати навіть без стадії гострого стресу – за умови постійної дії незначних, але подразнюючих факторів: напружених стосунків, незадоволеності життєвою ситуацією тощо [4, с. 43].

На відміну від короткочасного стресу, що може мобілізувати внутрішні ресурси, тривалий стрес виснажує психіку й руйнує внутрішню стійкість. Він активує негативні біохімічні процеси: зростає рівень кортизолу — гормону стресу, що має згубний вплив на роботу мозку, імунної системи, сну, настрою й апетиту. Людина втрачає відчуття контролю над власним життям.

Психологічний добробут — це не лише відсутність психічних розладів. Це — здатність людини почуватися внутрішньо врівноваженою, переживати позитивні емоції, реалізовувати свій потенціал, підтримувати якісні соціальні зв'язки та мати життєві орієнтири. У стані хронічного стресу ця система руйнується. Знижується рівень життєвої задоволеності, виникає тривожність, апатія, депресивні реакції, з'являється ризик емоційного вигорання.

Розвиток стресостійкості особистості – це передусім пошук ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протидіяти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанню в соціумі, здобутках у професійній і поведінковій сферах [1, с. 49].

Особливу зону ризику становлять представники професій з високим рівнем відповідальності: медики, військові, психологи, вчителі, соціальні працівники, але навіть звичайні люди в рутині щоденних обов'язків і соціального тиску можуть не помічати, як поступово втрачають внутрішню рівновагу. Саме тому профілактика хронічного стресу є не менш важливою, ніж його подолання.

Запобігання хронічному стресу включає кілька надважливих етапів:

1. Формування стресостійкості з дитинства — розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, конструктивного мислення, гнучкої самооцінки.

2. Особиста психогігієна — збалансований режим сну та активності, заняття спортом, медитації, щоденне відслідковування емоційного стану (наприклад, за допомогою щоденників або додатків).

3. Інформаційна гігієна — усвідомлене споживання новин, обмеження шкідливого контенту, формування критичного мислення щодо зовнішніх джерел інформації.

4. Колективна профілактика – створення сприятливого мікроклімату в організаціях, впровадження програм емоційної підтримки, тренінгів з протидії стресу, психологічного супроводу молоді.

Підсумовуючи все вищезазначене, можна впевнено зазначити, про те, що стрес — це не лише проблема тиску зовнішніх обставин, а індикатор того, наскільки ми дозволяємо собі жити не за внутрішнім компасом, а під диктат зовнішніх очікувань. Там, де починається компроміс із власними цінностями, починається виснаження. Тому шлях до стійкості лежить не лише через саморегуляцію, а через повернення до себе: до тих речей, які дають нам сенс, свободу, натхнення – попри все.

Використані джерела: **1.** Бардин, Н. М., Жидецький, Ю. Ц., Кіржецький, Ю. І., Пряхіна, Н. О. Стресостійкість : навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 204 с. **2.** Бишевець, Н. Г., Андрєєва, О. В. Вплив стресогенних чинників на здоров'я та поведінкові розлади студентської молоді в умовах воєнного стану. *Психологія і суспільство : зб. наук. праць.* 2024. № 1. С. 47-55. **3.** Малогулко, Л. І. Основи реабілітаційної психології : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 264 с. **4.** Овчаренко, О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Ун-т «Україна», 2023. 266 с. Режим доступу: https://surl.lu/ojxxpd Дата звернення: 3 квіт. 2025 р.

МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК АЛЬТЕРНАТИВА НЕЙРОФІДБЕКУ: ВПЛИВ НА МОЗКОВУ АКТИВНІСТЬ ТА ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Денисова Юлія Олександрівна
студентка ОС «Магістр» фармацевтичного факультету
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна
Чернова Тетяна Михайлівна
доцент кафедри психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Стаття присвячена дослідженню впливу методів саморегуляції (майндфулнес: дихальні практики, свідоме розслаблення та керована медитація) на мозкову активність та варіабельність серцевого ритму (ВСР). У роботі розглядається питання, чи можуть ці методи слугувати доступною альтернативою нейрофідбеку. Дослідження показало, що техніки саморегуляції викликають позитивні зміни у ВСР, сприяють зниженню рівня тривожності та нормалізують мозкову активність. Результати свідчать про ефективність таких методів у реабілітації осіб із ПТСР та іншими травматичними порушеннями, зокрема за умов обмеженого доступу до нейрофідбеку.

Методи реабілітації, що сприяють відновленню психофізіологічного стану, є важливими в контексті роботи з комбатантами, які зазнали посттравматичного стресового розладу (ПТСР), черепно-мозкових травм або фізичних ушкоджень, таких як ампутації. Одним із ефективних інструментів є нейрофідбек, який дозволяє коригувати мозкову активність через біологічний зворотний зв’язок. Однак доступність цього методу може бути обмежена через складність обладнання та високу вартість.

Методи саморегуляції, як-от дихальні практики, самоспостереження, спеціальні окремі техніки дихання, пропонують доступний альтернативний підхід. Вони впливають на мозкову активність і варіабельність серцевого ритму (ВСР), сприяючи відновленню адаптивності нервової системи без використання спеціального обладнання.

Метою статті є аналіз впливу методів саморегуляції на мозкову активність і варіабельність серцевого ритму, а також порівняння їхніх ефектів із результатами нейрофідбеку.

В якості гіпотези висувається ідея про те, що методи саморегуляції здатні віддзеркалювати ефекти нейрофідбеку через активацію схожих нейрофізіологічних механізмів, зокрема нормалізацію варіабельності серцевого ритму та перехід мозкових хвиль у стан відновлення, що робить їх ефективною альтернативою.

Дослідження включало групу з 20 комбатантів із високим рівнем стресу. Учасників розділили на дві групи. *Група саморегуляції:* учасники виконували дихальні практики, керовані медитації, та усвідомлене самостійне сканування та відчуття тіла (повернути зв'язок – розум – тіло). *Контрольна група:* учасники отримали стандартні рекомендації щодо релаксації.

Оцінювані показники: варіабельність серцевого ритму (ВСР), що вимірювалась до і після експерименту завдяки сенсору Polar та Рівень тривожності, вигорання та депресії завдяки тесту Anima.

Вплив методів саморегуляції: учасники відчули покращення зв’язку із власним тілом, що особливо важливо у випадках ампутацій. Рівень фантомних болів на період заняття знизився(посилювався лише на перших заняттях) та відзначали значне розслаблення, що може свідчити про те, що мозкові хвилі перейшли до альфа- і тета-ритмів. Техніки дихання: підвищення ВСР на 15%, що вказує на активацію парасимпатичної системи. Значне зниження

тривожності (на 30% за тестом Anima). Контрольна група: незначні зміни у ВСР і рівні тривожності.

В порівняння із нейрофідбеком методи саморегуляції показали ефекти, аналогічні до нейрофідбеку, включаючи нормалізацію варіабельності серцевого ритму, контроль, концентрацію і уважність, відчуття розслабленості без втоми та сонливості. Однак, на відміну від нейрофідбеку, вони не потребують складного обладнання та є доступнішими для широкого впровадження та навчання.

Отже, методи саморегуляції активують ті самі нейропсихологічні механізми, що й нейрофідбек: зниження активності симпатичної нервової системи, покращення адаптації автономної нервової системи та стабілізація емоційного стану. Вони можуть бути ефективною альтернативою нейрофідбеку при реабілітації осіб із ПТСР та іншими травматичними порушеннями.

Методи саморегуляції сприяють нормалізації варіабельності серцевого ритму та зниженню рівня тривожності. Вони показують ефекти, подібні до нейрофідбеку, але є доступнішими для впровадження у реабілітаційних програмах. Використання цих методів у практиці реабілітації дозволяє ефективно працювати з травматичним досвідом, фантомними болями та порушеннями психофізіологічного стану.

Використані джерела: 1. Heart Rate Variability Biofeedback Improves Emotional and Physical Health and Performance: A Systematic Review and Meta Analysis / P. Lehrer et al. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 2020. Vol. 45, no. 3. P. 109–129. URL: https://doi.org/10.1007/s10484-020-09466-z (date of access: 16.03.2025). **2.** Source-space EEG neurofeedback links subjective experience with brain activity during effortless awareness meditation / R. van Lutterveld et al. *NeuroImage*. 2017. Vol. 151. P. 117–127. URL: https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.02.047(date of access: 10.03.2025). **3.** Porges, S. W. Polyvagal Theory: A Science of Safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*. 2022. Vol. 16. URL: https://doi.org/10.3389/fnint.2022.871227(date of access: 12.03.2025). **4.** Attention Self-Regulation Training Applied To Participant Defined Goals For Veterans With PTSD And Mild TBI / E. Kornblith et al. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2018. Vol. 99, no. 11. P. e129-e130. URL: https://doi.org/10.1016/j.apmr.2018.08.007(date of access: 12.03.2025). **5.** Resting high frequency heart rate variability and PTSD symptomatology in Veterans: Effects of respiration, role in elevated heart rate, and extension to spouses / T. W. Smith et al. *Biological Psychology*. 2020. Vol. 154. P. 107928. URL: https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2020.107928 (date of access: 12.03.2025).

РОЛЬ КУРАТОРА У ФОРМУВАННІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Деркач Олександр Анатолійович
доктор філософії, асистент кафедри педагогіки факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Сучасні соціальні зміни, загрози національній безпеці, конфлікти та зміни політичної ситуації вимагають нового підходу до виховної роботи з молоддю. Саме в умовах такого перехідного періоду важливо зберегти та зміцнити національну єдність, формуючи у здобувачів освіти не лише почуття гордості за свою країну, а й глибоке розуміння її історії, культурних здобутків і викликів.

Використання кураторської діяльності в освітніх закладах є інструментом реалізації цієї мети. Куратори мають важливу роль не тільки в навчальному процесі, але й у соціалізації молоді, виявленні її потреб та розвитку важливих моральних і громадянських якостей, серед яких національна свідомість і патріотизм. Необхідно зазначити, що, з огляду на важливість кураторської діяльності, в Україні досі не були детально висвітлені дослідження щодо ефективних методів роботи кураторів у цьому напрямку. Зважаючи на цю перспективу, актуальність дослідження ролі кураторства у формуванні національно-патріотичних цінностей виникає у необхідності вироблення конкретних рекомендацій для вдосконалення педагогічної роботи кураторів, що сприятиме забезпеченню високого рівня національної свідомості серед здобувачів освіти.

Національно-патріотичні цінності є основою національної свідомості. Вони включають у себе повагу до своєї країни, розуміння важливості її культурної та історичної спадщини, любові до рідної мови та території. Формування таких цінностей є складним процесом, який потребує інтеграції як історичних фактів, так і культурних практик. Дослідники підкреслюють важливість у включенні патріотичних елементів у навчальні програми, зокрема через тематичні заходи, лекції, проєкти та інші форми роботи кураторів.

Куратор може бути переходом між традиційними цінностями та сучасним вихованням, пропонуючи молоді нові шляхи для формування своєї національної ідентичності. На науковій основі досліджень, які вивчають

патріотичне виховання, можна відзначити, що важливою складовою є залучення молоді до активної участі в культурних та історичних заходах.

Науковці одноголосно підтверджують важливість кураторської діяльності в процесі формування національно-патріотичних цінностей серед молоді. Через активну взаємодію з куратором студенти набувають розуміння важливості національних символів, історії, культури та традицій, що є основою для створення сильної національної ідентичності.

На основі аналізу літератури можна зробити висновок, що роль кураторства у формуванні національно-патріотичних цінностей є важливою для розвитку національної свідомості молоді. Використання інноваційних методів і підходів у роботі кураторів здатне суттєво впливати на формування у студентів почуття національної ідентичності, гордості за свою країну, а також прагнення до збереження і розвитку її культурної та історичної спадщини.

Наукові дослідження також вказують на ряд проблем і викликів, які можуть виникати при роботі кураторів у формуванні патріотичних цінностей. Одним із важливих аспектів є те, що ефективність патріотичного виховання залежить від соціального контексту, в якому здійснюється цей процес. Зміни в суспільстві, глобалізація, соціальні мережі та інші фактори можуть як позитивно, так і негативно впливати на сприйняття національних цінностей [3].

Однією з перших і прийнятих ролей куратора є допомога здобувачам освіти в адаптації до нового середовища. Перші роки навчання в університеті можуть бути стресовими для багатьох студентів, потім вони стикаються з новими вимогами, необхідністю самоорганізації та іншими викликами. Куратор є тим, хто забезпечує психологічну підтримку, допомагаючи студенту впоратися з емоційними труднощами, стресом та адаптуватися до навчального процесу. Завдяки цій підтримці студент відчуває себе впевненіше, що дозволяє зосередитися на освітньому процесі.

Важливою частиною кураторства є допомога студенту у самопізнанні. Куратор може поставити запитання, які стимулюють студента до роздумів про його сильні та слабкі сторони, а також про його цілі в житті. Це може допомогти студенту зрозуміти, що йому важливо в житті, в яких сферах він хоче досягти успіху, які хоче цілі поставити перед собою і як розвивати власну особистість.

Куратор має можливість впливати на формування у студентів громадянської свідомості. Це включає в себе активну участь у житті

університету, факультету, організацію благодійних заходів, волонтерських ініціатив, обговорення важливих суспільних проблем. Куратор може спрямовувати студентів на усвідомлене ставлення до їхньої ролі в суспільстві, сприяючи розвитку почуття відповідальності.

Структура громадянської свідомості студента – це комплексне поняття, яке включає в себе різноманітні аспекти, які включають ставлення молодої людини до суспільства, держави, прав і обов’язків. Оскільки громадянська свідомість є основою активної участі в суспільному житті, її формування має розпочинатися від самого початку. Національно-патріотичні цінності формують в особистості ідентичності громадянина, його відданість своїй країні, повагу до її культури, історії та традицій. Це включає почуття гордості за свою національну приналежність, усвідомлення важливості національної єдності та готовність брати участь у збереженні і розвитку своєї держави [2].

Громадянська свідомість включає в себе усвідомлення своїх прав і обов'язків як члена суспільства, активну участь у політичних, економічних та соціальних процесах. Це здатність громадянина нести відповідальність за розвиток своєї країни, брати участь у вирішенні суспільних проблем, захищати свої права та виконувати громадянські обов'язки.

Зв'язок між національно-патріотичними цінностями та громадянською свідомістю варто розглядати як формування патріотизму, як основи громадянської відповідальності. Національно-патріотичні цінності є основою для формування громадянської відповідальності. Людина, яка відчуває патріотичну прив'язаність до своєї країни, бере на себе відповідальність за свій розвиток, відстоює власні інтереси, захищає закон і порядок. Патріотизм стимулює громадянську активність, оскільки громадянин, який любить свою країну, не може залишитися байдужим до її проблем, а також визначає свою роль у вирішенні цих проблем [1].

Куратор має важливу роль у процесі виховання молоді та в тому числі у формуванні національно-патріотичних цінностей. Виховна функція куратора забезпечує не тільки контроль за академічним процесом, але й активну участь у формуванні особистості студента, його моральних, етичних і громадянських якостей. Це включає як пояснення важливості національних символів, історії та культури, а також залучення до національних традицій, виховання любові до рідної мови.

Використані джерела: 1. Бондаренко, Н. В., Косянчук, С. В. (2022). Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів: методичні рекомендації [для вчителів, методистів, авторів програм і підручників, науковців, викладачів, студентів закладів професійної й вищої освіти, управлінців, політиків]. Київ: Фенікс. 64. **2.** Бондаренко, О. (2016). Виховання патріотизму української молоді в історичній ретроспективі. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* Серія : Педагогіка. Вип. 6. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2016_6_4. **3.** Жаровська, О. П. (2015). Патріотичне виховання студентів в освітньо-виховному середовищі педагогічного університету [Дис. канд. п.-г. наук, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського]. Інституційний репозитарій Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського http:// https://www.vspu.edu.ua/science/dis/d6.pdf

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Дудка Юлія Вікторівна
студентка ОС «Бакалавр» ОП «Психологія» Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У сучасному суспільстві, особливо в епоху стрімкого розвитку соціальних мереж, де можна спостерігати за життям багатьох, на людей все більше починає тиснути «успішний успіх» та гонитва за досягненнями та успішними результатами. Це неначе схоже на спортивні змагання з лозунгом «швидше, вище, сильніше». І власне оце намагання досягнути ідеалів призводить до перфекціоністських тенденцій, які в свою чергу можуть мати негативні наслідки для психологічного здоров'я людини. А своєчасне виявлення перфекціоністської спрямованості особистості, як зазначає О. І. Кононенко в своїй статті «Перфекціонізм особистості: норма чи патологія?», може запобігти розвитку депресії, суїциїдальних проявів тощо [1]. Тому, психологічні дослідження перфекціонізму є як ніколи актуальними і мають теоретичне та практичне значення.

Феномен перфекціонізму розглядається як багатоаспектне явище і виокремлюється в дві основні форми: адаптивний (нормальний) і дезадаптивний (патологічний) [3]. Адаптивний перфекціонізм, як підкреслюють дослідники, сприяє становленню високих стандартів, самодисципліни й професійного зростання. Він мотивує особистість долати виклики, приймаючи при цьому свої обмеження, що дозволяє зберігати емоційне благополуччя. У цьому сенсі адаптивний перфекціонізм можна вважати характеристикою успішної людини в сучасному світі.

Проте, як показують численні дослідження, патологічний перфекціонізм є значно складнішим і небезпечнішим явищем. Люди, схильні до цієї форми, постійно встановлюють недосяжні цілі, оцінюють себе через призму своїх досягнень і переживають гострий страх невдачі. Вони перебувають у стані хронічного стресу, що може призводити до емоційного виснаження, депресії, а в крайніх випадках – до суїцидальних ідей.

Таким чином, ключовий виклик полягає у тому, щоб навчитися розрізняти прагнення до вдосконалення і саморуйнівну гонитву за ідеалом, адже адаптивний перфекціонізм може слугувати потужною силою до розвитку, тоді як патологічний є пасткою, що призводить до внутрішніх конфліктів та страждань.

Основна проблема патологічного перфекціонізму криється у завищених стандартах, які людина нав’язує собі. Таке мислення, за принципом «усе або нічого», руйнує можливість насолоджуватися процесом і результатами діяльності. У цьому контексті важливим є підхід, запропонований Д. Хамачеком, який наголошує на гнучкості нормального перфекціоніста. Здатність адаптувати стандарти до реальності, приймати помилки і сприймати їх як частину шляху до успіху – це те, що варто культивувати [2].

Однак, навіть «здоровий» перфекціонізм може стати токсичним, якщо людина постійно фокусуватиметься на досягненнях, нехтуючи своїм емоційним станом. У суспільстві, де часто домінують вимоги досягати більшого і бути кращим, легко втратити баланс між амбіціями та особистим благополуччям.

Доцільно розглядати перфекціонізм як явище, що включає в себе як конструктивні, так і деструктивні складові. Однак важливо розуміти, що корінь проблеми полягає у людській взаємодії з суспільними очікуваннями, які часто формують нереалістичні стандарти успішності. Щоб подолати патологічні прояви, важливо працювати не лише з власними установками, а й з тим, як сприймаються очікування інших людей. І також не мало важливо усвідомлювати різність шляху та досвіду кожного. Адже у кожної людини є власний набутий досвід, сама крапка «А» також у кожного різна – хтось народжується в заможній та благополучній сім’ї, а хтось виростає без батьків або в неблагополучній родині, в когось формується адекватна самооцінка в дитинстві, а в іншого занижена. Тому важливим аспектом є не порівнювати себе з іншими на шкоду собі, не порівнювати свій початок з чиєюсь серединою.

На завершення, слід зазначити, що ключовим є не відмова від прагнення до досконалості, а розуміння його меж. Саморозвиток і вдосконалення мають базуватися на здоровому прийнятті себе і своїх можливостей, а не на невротичному страху помилитися чи зробити все ідеально. Тільки за цієї умови перфекціонізм може стати джерелом натхнення, а не обтяжливим тягарем.

Отже, перфекціонізм — це важлива тема для сучасної психології, яка потребує подальшого вивчення. Його дослідження допоможе запобігати таким проблемам, як депресія, тривожність чи емоційне вигоряння, а також навчить використовувати прагнення до досконалості як корисний ресурс. Поєднання реалістичних цілей із самоприйняттям і внутрішньою гармонією дозволить людям досягати успіхів без шкоди для свого психологічного здоров'я. Це також сприятиме створенню більш підтримувального і здорового суспільства.

Використані джерела: **1.** Кононенко, О. І., Кононенко, А. О. Перфекціонізм особистості: норма чи патологія? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. №. 3. С. 170-174. **2.** Hamache, D. E.. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology.* 1978. № 1(15). 27-33. **3.** Randy, O. Frost, Patricia Marten, Cathleen Lahart, and Robin Rosenblate. The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research,* Vol. 14, No. 5, 1990, pp. 449-468.

ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ

Змага Анастасія Іванівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Клінічна психологія та реабілітація»
психологічного факультету
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
м. Черкаси, Україна

Сучасне життя переповнене викликами, які вимагають швидких рішень. Повномасштабне вторгнення в Україну спричинило вимушену міграцію значної кількості населення, велику частину якої становлять діти та підлітки. Опинившись у новому середовищі, людина стикається з низкою психологічних труднощів, серед яких є те, що найгостріше сприймається, особливо в підлітковому віці. Мова йде про відчуття самотності. Дослідження показують, що самотність у підлітковому віці може мати тривалі негативні наслідки для емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

Одним із ключових чинників, що впливають на переживання самотності та здатність підлітків ефективно адаптуватися до нових умов, є рівень розвитку емоційного інтелекту. Емоційний інтелект визначає здатність людини

усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції та будувати конструктивні міжособистісні взаємодії. Вимушена міграція може посилювати емоційну дисрегуляцію, водночас розвиток емоційного інтелекту може стати ресурсом для зниження рівня самотності та покращення психосоціальної адаптації.

Емоційний інтелект – це здатність людини розпізнавати, розуміти та управляти як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Поняття включає в себе вміння виражати емоції відповідно до ситуації, розуміти емоційні сигнали оточуючих та ефективно взаємодіяти з ними.

Психолог Клод Стайнер вважав, що емоційна грамотність є важливим компонентом особистісного розвитку і гармонійних стосунків. Його підхід включав такі ключові аспект, як усвідомлення та розпізнавання емоцій – розуміння власних почуттів та їхніх тригерів; вираження емоцій – здатність відкрито і здорово передавати свої емоції; контроль емоцій – уміння управляти своїми реакціями в соціальних ситуаціях. Також велике значення має емпатія, як розуміння емоцій інших людей та відповідальність за емоції, як усвідомлення того, що наші емоції та дії значною мірою впливають на інших [5].

Питання емоційного інтелекту досліджувалося також і в Україні, зокрема у працях Г. Ш. Коваль та О. А. Грицик. У своїх статтях авторки розглядають поняття емоційного інтелекту і вплив на нього коучингових технологій у підлітків [2]. Авторки підкреслюють, що емоційний інтелект є важливим для успішної соціалізації та адаптації молоді. Вони виділяють такі основні компоненти емоційного інтелекту:

1. Усвідомлення та ідентифікація власних емоцій: здатність розпізнавати та розуміти свої емоції до того, як вони вплинуть на поведінку чи висловлювання.
2. Управління емоціями: вміння контролювати свої емоційні реакції для досягнення поставлених цілей без шкоди для інших.
3. Розуміння емоцій інших: здатність емпатично сприймати емоційні стани оточуючих та визначати емоції, що лежать в основі взаємин.
4. Використання емоційної інформації: вміння застосовувати знання про емоції для покращення комунікації та прийняття рішень.

Таким чином, Г. Ш. Коваль та О. А. Грицик пропонують застосовувати коучингові методики для розвитку цих навичок у підлітків, що сприяє їхньому особистісному та соціальному зростанню.

Як видно з представленої інформації, в Україні та за її межами проводяться дослідження, що вивчають емоційний інтелект, його прояви, особливості розвитку, та фактори, що можуть вплинути на його особливості. Однак, не відмічено окремих досліджень, які показували б взаємозв'язок емоційного інтелекту та почуття самотності. Можна припустити, що самотність може негативно впливати на розвиток емоційного інтелекту, що в свою чергу, ускладнюватиме соціальну взаємодію та адаптацію у підлітків, що вимушені були змінити місце проживання у зв'язку з війною.

Почуття самотності – це суб'єктивне відчуття недостатності або відсутності соціальних зв'язків, яке виникає, коли реальні соціальні стосунки не відповідають бажаним або очікуваним. Це почуття може виникати навіть при наявності соціальних контактів, якщо вони не задовольняють емоційні потреби людини.Дане почуття виражається на кількох рівнях: емоційному – сум, тривожність, апатія, роздратованість; когнітивному – постійні думки про ізольованість, відчуття неприйняття; поведінковому – уникнення соціальних контактів або навпаки прагнення та привернення уваги, що може призводити до ще більшого відчуття самотності; фізіологічному – проблеми зі сном, втома, психосоматичні симптоми.

Самотність – психічний стан людини, який виявляється в дефіциті спілкування, ізольованості від інших людей. Залишена наодинці з собою, людина відчуває ущербність, незручність, тугу. Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини [3].

Суб'єктивне відчуття самотності може бути пов'язане з емоційним інтелектом. Адже низький рівень емоційної регуляції ускладнює соціальні взаємодії та підсилює відчуття ізоляції. Особистісні риси, якість міжособистісних стосунків, соціальний контекст – усе це теж пов'язане з даним відчуттям. Наприклад, інтроверт людина чи екстраверт, рівень самооцінки, емоційна нестабільність; конфліктна чи не конфліктна особистість; дискримінація, брак підтримки, культурні чи мовні бар'єри у спілкуванні. Також варто враховувати і стан психологічного здоров'я, коли ми говоримо про те, з чим пов'язане суб'єктивне відчуття самотності. Люди можуть мати це почуття як наслідок чи як причину депресивного чи тривожного розладів.

О. Дудкіна у своїх дослідженнях аналізує рівень переживання самотності серед підлітків, стверджуючи, що більшість досліджуваних мають високий рівень самотності [1].

Зарубіжні вчені Д. Перлман та Л. Пепло стверджують, що самотність є природною частиною людського досвіду та не завжди свідчить про патологію. Вона може бути тимчасовою реакцією на зміни у житті, такі як переїзд, розрив стосунків чи втрата близької людини [4].

Актуальність цієї теми полягає в тому, щоб з'ясувати рівень емоційного інтелекту у підлітків та встановити зв'язок із суб'єктивним відчуттям самотності.

Таким чином, самотність у підлітковому віці є важливим психологічним феноменом, що впливає на емоційний стан, соціальну адаптацію та загальне благополуччя. Особливо це актуально для підлітків, які опинилися в умовах вимушеної міграції, оскільки зміна середовища, втрата звичних соціальних зв'язків та культурні бар'єри можуть підсилювати почуття ізольованості.

Водночас рівень розвитку емоційного інтелекту може відігравати ключову роль у подоланні цих труднощів, сприяючи кращому розумінню та регуляції емоцій, адаптації до нового соціального середовища та формуванню стійких міжособистісних зв'язків. Це дозволить глибше проаналізувати взаємозв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивним відчуттям самотності у підлітків, що були вимушені мігрувати, та розробити можливі шляхи психологічної підтримки.

Використані джерела: **1.** Дудкіна, О. Є. Особливості переживання самотності у підлітковому віці. *Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2021. С. 85-89. **2.** Коваль, Г. Ш., Грицик, О. А. Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. *Габітус.* № 32. 2021. С. 193-197. **3.** Словник психологічних термінів: http://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/ (використано 05.03.2025). **4.** Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), Personal Relationships in Disorder (pp. 31-56). London: Academic Press. **5.** Steiner, C. (1997). Emotional Literacy: Intelligence with a Heart. Personhood Press.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК-МІГРАНТОК

Іваненко Альона Олександрівна
студентка ОС «Магістр» спеціальності «Психологія» Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Сіроха Лілія Вікторівна
доктор філософії, асистент кафедри психології розвитку факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Війна в Україні спровокувала потік переселень та міграцій. Відповідно до Міжнародної організацією міграції (МОМ) наразі 6 мільйонів українців мігрували за кордон. Згідно з офіційними даними Європейської комісії, 4,68 мільйонів осіб попросили тимчасового захисту у країнах ЄС станом на 11 лютого 2025 року [3].

Емоційні стани є важливим компонентом психічного здоров'я особистості, оскільки вони визначають рівень адаптації, здатність до подолання труднощів і формування соціальних зв'язків. У жінок-мігранток вони можуть варіюватися від тривожності, страху та депресії до надії та прагнення до нового життя. Вивчення цих особливостей допоможе розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та інтеграції жінок у нове середовище.

Звернувшись до поняття «емоційний стан особистості» можна визначити, що воно означає сукупність емоційних проявів, які є сталими і не зазнають видимих змін під час спостереження за ними. Саме на цю суть психічних станів вказують С. Максименко і співавтори: «Станом називають певну внутрішню характеристику психіки людини, яка являє собою відносно незмінну в часі складову психічного процесу» [2, с. 234]. На думку В. Гаврилькевич та О. Фірсова, «емоційний стан особистості – це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність емоційних ознак, рис, що характеризують особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т.ін.» [1, с. 46]. Узагальнюючи теоретичні підходи, представлені в працях зазначених дослідників, доцільно розмежовувати поняття «емоція» та «емоційний стан», оскільки вони не є тотожними. Емоція – це психічний процес, який відбувається в межах емоційної сфери людини, хоча й має вплив на інші сфери, такі як пізнавальна, поведінкова та соматична. Натомість емоційний стан особистості – це психосоматичне явище, яке охоплює всю особистість у цілому, як єдину систему.

З огляду на зазначене, постала необхідність емпіричного вивчення особливостей емоційних станів у контексті складних соціально-психологічних умов. Зокрема, дослідження було спрямоване на аналіз емоційних станів жінок, які зазнали досвіду міграції. Дослідження проводилося в лютому-квітні 2025 року за допомогою онлайн-опитування. Вибірка складається з 115 жінок, з яких 57 проживають в Україні, а 58 – за кордоном (14 країн). Вік респонденток варіюється від 18 до 72 років, середній – 42,9 року. Більшість мають вищу освіту (68,7%), 70,43% є одруженими, 62,61% працюють постійно, з яких 33 перебувають за кордоном. 19,13% не працюють, з них 10 жінок живуть за межами України.

Для реалізації дослідження нами було обрано наступні методики: шкала з генералізованої тривоги GAD-7 (в адаптації Н. Алексіна, О. Герасименко, Д. Лавриненко, О. Савченко, 2024), шкала позитивних та негативних переживань SPANE (в адаптації В. Олефір, В. Боснюк, К. Малофейкіна, 2021), шкала трудношів емоційної регуляції DERS (в адаптації Л. Сак, З. Федотова, 2023), шкала позитивного ментального здоров'я PMH-scale (в адаптації Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко, 2022) та методика «Особистісні ресурси» О. Савченко, С. Сукач, А. Тімакова (2022). Обрані психодіагностичні методики характеризуються відносною простотою у застосуванні та дозволяють отримати валідну інформацію щодо наявності або відсутності тривожності, рівня емоційної регуляції, позитивного емоційного фону та ресурсного потенціалу особистості.

Після опрацювання та аналізу даних, можна зробити наступні висновки: за результатами порівняльного аналізу двох груп за допомогою тесту Манна-Уїтні, з'ясовано, що рівень ресурсної наповненості та достатності ресурсів є значно нижчим у вимушених мігрантів, що свідчить про їх більшу вразливість з психологічного та емоційного боку (Рис. 1):

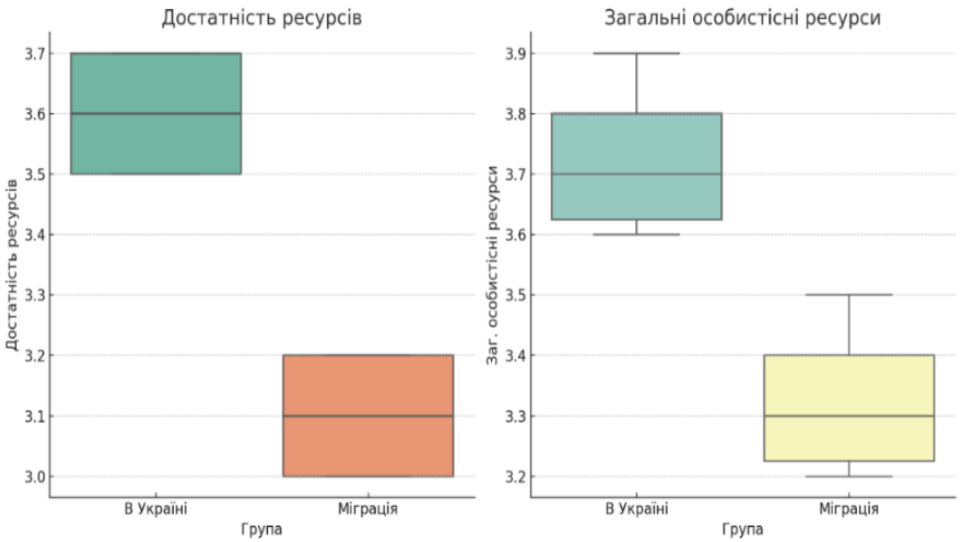

Рис. 1. **Візуалізація порівняльного аналізу**

Отримані результати можуть бути зумовлені процесом адаптації, втратою соціальних зв’язків та відчуттям нестабільності. Зазначені чинники слід враховувати при розробці психосоціальних програм для мігрантів, з акцентом на зміцнення ресурсів, соціальної підтримки та почуття безпеки. Інші досліджувані показники не виявили статистично значущих відмінностей, однак потребують подальшого аналізу із залученням більшої вибірки або з урахуванням додаткових факторів, таких як тривалість перебування за кордоном або наявність підтримки.

Кореляційний аналіз (Рис. 2) показав важливі взаємозв’язки між різними аспектами емоційного та психічного благополуччя. По-перше, високий рівень тривожності тісно пов'язаний із негативними емоціями, труднощами в емоційній регуляції та зниженими ресурсами, що загалом погіршує емоційний стан і благополуччя. По-друге, емоційна дизрегуляція, виявлена у респондентів, корелює з низьким рівнем позитивних емоцій, підвищеним негативом та недостатніми ресурсами, що робить її основним фактором, який призводить до серйозних порушень психічного здоров’я. Третій ключовий висновок полягає в тому, що особистісні ресурси мають позитивний вплив на рівень позитивних емоцій, знижують тривожність і підвищують загальне благополуччя, що робить їх важливим захисним фактором для психічного здоров’я. Крім того, позитивні емоції мають безпосередній зв’язок з підвищенням ресурсів, зниженням тривожності і поліпшенням емоційної регуляції, А відтак можуть розглядатися як значущий індикатор емоційного та функціонального благополуччя.

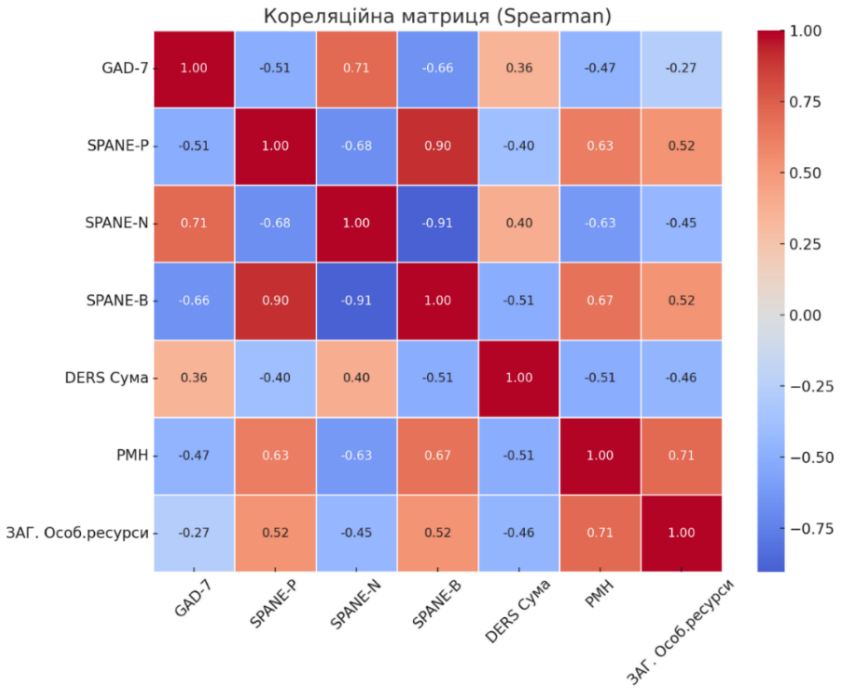

Рис. 2. **Кореляційна матриця (за коефіцієнтом Спірмена)**

Таким чином, можна підсумувати, що збереження високого рівня особистісних ресурсів та позитивного емоційного фону є важливою умовою для підтримки психічного здоров'я індивіда. Ці чинники сприяють зниженню рівня тривожності, емоційної дизрегуляції та підвищенню загального психологічного благополуччя, виконуючи важливу захисну та регулятивну функцію в умовах підвищеного стресового навантаження та соціальної нестабільності.

Використані джерела: **1.** Гаврилькевич, В., & Фірсова, О. (2023). Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, *2*, 41-50. https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15. **2.** Максименко, С., Максименко, К., & Папуча, М. (2007). Психологія особистості (С. Максименко, ред.; 1). ТОВ «КММ». **3.** Європейська комісія (2025). Регулювання міграції: Прийом біженців з України. https://surl.li/qovqng

ПЕДАГОГІЧНА СПАДЩИНА АВГУСТИНА ВОЛОШИНА У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Іванко Дарина Вікторівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Педагогіка вищої школи» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Потапов Дмитро Сергійович
студент ОС «Магістр» ОНП «Літературно-мистецька аналітика та західноєвропейська мова» Інституту філології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

В умовах сучасних змін в українській освіті важливо звернути увагу на педагогічні ідеї минулого, які можуть бути корисними для розвитку освітнього процесу сьогодення. Однією з таких постатей є Августин Волошин, чиї погляди на національне виховання, моральні цінності та роль рідної мови в освіті мають особливу значущість для сучасних викликів. Проблема полягає в недостатньому вивченні педагогічної спадщини Волошина в контексті формування особистості в умовах сучасного освітнього середовища, яке потребує інтеграції моральних і патріотичних аспектів у навчальний процес. Крім того, виникає питання, як застосувати педагогічні принципи Волошина для вирішення сучасних проблем національної ідентичності, розвитку критичного мислення та підготовки молоді до активної громадянської позиції.

Дослідження педагогічної спадщини Августина Волошина є предметом уваги низки сучасних учених. Кожен з них висвітлює окремі аспекти його діяльності — від філософії виховання до організації освітнього процесу. У представлених тезах важливу роль відіграють праці самого видатного науковця Августина Волошина, зокрема варто відзначити його твір «Коротка історія педагогіки для учительських семінарій». У цьому дослідженні Волошин аналізує етапи розвитку педагогічної думки та методи навчання, що мали значення для підготовки майбутніх учителів. Іншою значущою працею є «О соціяльном выхованю», де Волошин акцентує увагу на соціальному вихованні як основі морального розвитку особистості. Він підкреслює важливість моральних і етичних принципів у навчанні та вихованні. «Педагогіка і дидактика» — ще одна ключова робота Волошина, у якій він розглядає методи навчання та організацію освітнього процесу. Автор наголошує на важливості комплексного підходу до розвитку учнів, що включає як інтелектуальний, так і

моральний аспекти [1]. Дослідники надають багато фактів, що висвітлюють діяльність Волошина в контексті історичних подій того часу [4]. Також варто звернути увагу на публікацію Синоду єпископів Української греко-католицької церкви, що підкреслює просвітницьку роль Августина Волошина. Вона акцентує його внесок у розвиток Карпатської України, освітні та культурні ініціативи, що вплинули на виховання в учнях свідомого громадянина [5]. М. Зимомря, В. Гомоннай та М. Вегеш аналізують філософсько-педагогічні основи спадщини Волошина. Особливу увагу дослідники приділяють концепціям соціального виховання, гуманізації освітнього процесу, а також гуманістичним орієнтирам, які Волошин заклав у своїх педагогічних працях [2].

Метою дослідження є комплексний аналіз педагогічної спадщини Августина Волошина з метою виявлення її впливу на формування національної освітньої ідентичності, духовно-морального виховання особистості.

Актуальність теми педагогічної спадщини Августина Волошина зумовлена необхідністю переосмислення та використання в сучасному освітньому процесі його ідей щодо національного виховання, формування індивідуальності та значення рідної мови в освіті. У часи глобалізації та швидкого розвитку інформаційних технологій, освітні системи часто зіштовхуються із викликами щодо збереження національної ідентичності та духовних цінностей. Погляди Волошина, які акцентують увагу на формуванні національної свідомості, патріотизму та моральних основ підростаючого покоління через освіту, є надзвичайно актуальними для сучасної України, де важливо зберегти і розвивати власну культуру та мову. Крім того, його педагогічні концепції сприяють формуванню важливих компетенцій учнів, необхідних для успішної адаптації та самореалізації в умовах сучасного суспільства, що акцентує увагу на розвитку критичного мислення та відповідальності перед державою і нацією.

Використані джерела: 1. Волошин, А. (2007). Педагогіка і дидактика. А. Волошин, Педагогічні твори (с. 240-290). Ужгород : ВАТ «Видавництво «Закарпаття». **2.** Зимомря, М., Гомоннай, В., Вегеш, М., (1995). Августин Волошин. Ужгород : Друкарня вид-ва «Закарпаття». **3.** Кляп, М. (2014). Використання окремих аспектів педагогічної спадщини Августина Волошина в сучасній українській школі. *Педагогіка і психологія професійної освіти, (*4), 228-240. **4.** Крупчан, С., Корольов, Т., Скопенко, О., Іванюк, О., (2005). Новий довідник. Історія України (О. Скопненко & О. Іванюк, ред.). Київ: Казка. https://uahistory.co/book/new/p191.html. **5.** Синод єпископів Української греко-католицької церкви, (2021). Ісповідники віри. Августин Волошин — невтомний просвітник, «батько» народу, президент Карпатської України. https://synod.ugcc.ua/data/ispovidnyky-viry-avgustyn-voloshyn-nevtomnyy-prosvitnyk-batko-narodu-prezydent-karpatskoy-ukrayny-6422/

РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Ільчук Тетяна Вадимівна
студентка 4 курсу ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Фактично російська війна проти України почалася навесні 2014 року, коли її війська, скориставшись складною ситуацією в Україні, окупували Автономну Республіку Крим і, всупереч усім нормам міжнародного права, Кремль оголосив територію півострова своєю. Далі російські спецпризначенці і проросійські бойовики, що фінансувалися російським урядом, захопили владу на частині Донбасу. Це було початок активній гібридній, але уже війни Росії проти України, метою якої було повернення нашої Держави до ролі маріонетки.

Практичним проявом зростання загальнонаціональної громадянської ідентичності стали президентські вибори 2014, які засвідчили, що громадянська самосвідомість пробудилася навіть у тих, хто не був носієм української етнічної ідентичності. Водночас, війна привнесла у цей феномен нові складові, що диктувалися небезпекою втрати територіальної цілісності Української держави й обмеження її суверенітету. Ними стали – волонтерство, добровольчий рух та національний спротив окупантам. Завдяки цьому зміцніли оборонні спроможності України. Попри втрати міцнів потенціал Збройних сил. Просування агресора було зупинене.

Але за вісім років Кремль вдався до широкомасштабної збройної агресії, яка супроводжувалася руйнуваннями цивільної інфраструктури, масовими вбивствами мирного населення, злочинами російських окупантів на тимчасово захоплених територіях. Це викликало рішучий опір Збройних сил України і широких народних мас, які консолідувалися для захисту державного суверенітету і територіальної цілісності України та й самого виживання української нації. Важливим чинником цього процесу є питання національно-громадянської ідентичності. Саме вона виступає основою, що об’єднує українське суспільство. Тому, визначаючи головні завдання широкомасштабного вторгнення в Україну, Путін акцентував увагу на «денацифікації» українців, розмивання їхньої самосвідомості. Що в рази підвищило консолідованість українського народу.

Ідентичність передбачає пошук узгодженого образу того, ким є та до чого вона віддана. Ідентичність виростає з відмінності між істинним внутрішнім «Я» та зовнішнім світом соціальних правил і норм, які не визнають належним чином цінності чи гідності цього внутрішнього Я. Протягом історії людства люди виявляли суперечності зі своїм суспільством. Але лише в сучасні часи утвердилася думка, що справжня внутрішня сутність є внутрішньо цінною, а зовнішнє суспільство систематично помиляється й несправедливо оцінює перше. Це не внутрішнє я, яке потрібно змусити відповідати правилам суспільства, а саме суспільство має змінитися. Сама ідея національної ідентичності за умови її формування на основі ліберальних цінностей, спільного досвіду та демократичної культури, стає потужним ресурсом для суспільної згуртованості. Таке інклюзивне розуміння ідентичності сприяє фізичній безпеці держави, якісному врядуванню, економічному розвитку, поширенню довіри, підтримці соціальної справедливості та функціонуванню демократичного ладу. Ідентичність, заснована на спільній приналежності, гордості та солідарності, здатна мобілізувати громадян навіть у періоди кризи, забезпечуючи єдність та стійкість суспільства.

Суттю української національної ідентичності є духовний тип української людини з первинністю серця як провідним чинником морального життя. Моральність і духовність – основний зміст життя українців на засаді питомої природно-культурної традиції. Бо саме духовність наповнює вищим сенсом індивідуальне життя людини й весь життєвий простір народу.

В українського народу, як в інших народів, своя етнічна (національна) ідентичність з осердям духовного типу, хоч би де вони жили. Як правило, кожен народ на планеті становить собою етнічний соціум, основна частина якого живе на рідній землі, а решта розпорошена за межами етнічної території.

Але етнічний соціум завжди лишається духовноприродною, етнокультурною, мовнопсихологічною реальністю, й представники його через етнічну самоідентифікацію відчувають і усвідомлюють себе невід’ємною частиною свого народу.

Український народ був, є й буде корінною етнокультурно-духовною спільнотою на своїй питомій землі й основним державоутворюючим чинником України як національної держави, хоч би які політичні експерименти над ним проводили. Іншому на цій хлібородній землі не бувати, хоч би як комусь хотілося змінити духовно-природно-історичний процес. На засадах культурної

традиції корінного українського народу й на загальнолюдській моральній основі формується соціально-політично-правова спільнота – українське суспільство.

За словами Еріксона (1968), ідентичність – це відчуття тотожності самого себе та безперервності особистого існування, і таке відчуття є вирішальним у психосоціальному розвитку особистості. Так, основна фунція ідентичності – інтегруюча. Вона допомагає людині осмислити свою роль у навколишньому світі, історії та соціумі. Саме через належність до певної нації, культури чи соціальної групи індивід знаходить джерело стабільності та внутрішньої опори. Потреба у визнанні гідності та належності є основним рушієм сучасних політичних процесів, а також чинником, що формує відчуття сенсу буття. В умовах воєнного стану в Україні національна ідентичність стає особливо важливою для збереження особистісної цілісності, адже вона сприяє не лише самоідентифікації, а й наданню сенсу стражданням та зусиллям, які переживає людина разом зі своєю спільнотою. Таким чином, ідентичність є не лише соціальним маркером, а й екзистенційним ресурсом, що підтримує психологічну стійкість та формує смислові орієнтири особистості.

Сенс життя являє собою хороший інструмент, що захищає особистість від руйнівного впливу кризових ситуацій та психологічних травм. У контексті екзистенційної психології на важливість сенсу життя наголошував й Віктор Франкл, який, опираючись на досвід нацистських концтаборів, зазначав, що той, хто має, заради чого жити, може витримати майже все у будь-який спосіб. Відчуття сенсу — це не лише внутрішній орієнтир, а й форма психологічної стійкості та стабільності, що дозволяє витримати надзвичайно травмуючі обставини. Саме тому осмисленість життя розглядається як критично важливий психологічний ресурс для виживання та збереження стабільності в умовах кризи. Ідея можливості визначення особистісної позиції, зокрема й національна ідентичність, дозволяє по-новому поглянути на ситуацію важких страждань і переживань людей, які опинилися у складній життєвій ситуації. Іноді тільки людське бачення та особистісна цінність піддається контролю, що і стає тим потужним ресурсом, який дозволяє піднятися над ситуацією, над собою, побачити нові цілі і почати рухатися далі. Саме саморозуміння та відчуття національного духу надало і надає далі сили для боротьби нашим воїнам і волонтарам, відновлення та поверненню до життя полоненим, а також віру у краще майбутнє цивільним.

Використані джерела: 1. Fukuyama, F. (2018). Why national identity matters. *Journal of Democracy, 29*(4), 5-15. **2.** Fukuyama, F. (2018). Identity: The demand for dignity and the politics of resentment. Farrar, Straus and Giroux. **3.** Xi, J. (2024). Self-Awareness and the Meaning of Existence from Phenomenological Perspective. Studies in Social Science & Humanities, 3(12), 54-59. **4.** Поліщук, Ю. (2024). Національна та громадянська ідентичності в Україні в умовах російсько-української війни: константи та зміни. Політичні дослідження/Political Studies, (2 (8)), 73-93.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФЕНОМЕНУ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Іонанова Наталія Іванівна
студентка ОС «Магістр» спеціальності «Психологія» Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Яблонська Тетяна Миколаївна
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Впродовж останніх років дослідження ігрової залежності та інших залежних форм поведінки значно активізувалися, що зумовлюється істотним впливом несприятливих чинників, таких як пандемія, військова агресію та інші стрес-фактори. В контексті негативних наслідків війни останнім часом значної актуальності набуває проблема ігрової залежності військовослужбовців. Ігрова залежність у сучасному світі найбільш простежується в онлайн форматі. Вона має неконтрольований характер та складно піддається корекції і, в свою чергу, сильно деформує мислення та сприйняття реальності у особи [3].

Сучасна війна в Україні значно збільшила рівень стресу, депресії та різних залежностей серед цивільних та військових осіб, що, в свою чергу, сприяє зростанню випадків проблемної і патологічної залежності від ігор. Азартні ігри, відеоігри та соціальні мережі сприймаються як спосіб уникнути складної реальності [4].

Ігрова залежність – це хворобливе захоплення іграми, яке супроводжується збудженням від азарту й постійними змінами настрою. Організм виробляє у великій кількості ендорфіни та стресові гормони, через що серцево-судинна система перевантажується, а дихальна та м’язова системи швидко виснажуються. Це все має вплив на психічний стан людини. Відзначається, що ігрова залежність зустрічається в різних вікових групах, проте найбільше їй підвладні діти та молодь [2].

Проблемою ігрової залежності займаються науковці з різних сфер науки (неврологія, психологія, військова психологія, педагогіка, медицина та соціологія). Великий внесок у дослідження ігрової залежності внесли такі зарубіжні науковці, як Кімберлі Янг та Марк Гріффітс [1].

П. Козира характеризує ігрову залежність, як нестримне прагнення грати в ігри, яке заважає нормальному темпу життя. Гравець втрачає контроль над реальністю та входить наче в гіпнотичний стан. Погляд гравця відрізняється скляністю та порожнечею у погляді [1].

Ігрова залежність має різні форми прояву у Таблиці 1 представлено декілька основних класифікацій [1].

Таблиця 1

Класифікації ігрової залежності

Класифікація	Види	Характеристика
За видами ігор	Відеоігри	Головні симптоми залежності від відеоігор – це в основному нездатність контролювати час, витрачений на гру, втрата інтересу до інших занять, і неспроможність зупинити гру, попри негативні наслідки.
	Азартні ігри	Ця залежність визначається нездатністю керувати потягом до гри, попри негативні соціальні, фінансові та особисті результати. Вона може охоплювати різні види азартних ігор: ставки на спорт, покер, гральні автомати, лотереї та інші.
	Ігри-онлайн	Це різновид залежності від відеоігор, зокрема масові багатокористувацькі онлайн-ігри, соціальні ігри та інші, що доступні через мережу інтернет. Специфіка цього типу залежності полягає у тому, що вона формує віртуальну спільноту, котра може посилювати залежну поведінку.
За рівнем важкості	Легка ігрова залежність	Особи з таким типом залежності можуть відчувати лише легкий дискомфорт, якщо припинять гру. Їхнє щоденне життя та обов'язки майже не зазнають змін.
	Помірна ігрова залежність	Люди, які належать до цієї категорії, можуть мати проблеми в особистому житті та роботі. Вони відчувають більший стрес, коли не можуть грати.
	Важка ігрова залежність	Особи з таким видом залежності відчувають сильний вплив на всі сфери життя, коли немає можливості грати.
За демографічними особливостями	За віком	Діти та молодь більш вразливі до формування ігрової залежності, оскільки їх мозок чутливіший до посилення відчуття винагороди, особливо через електронні розваги.
	За гендером	Чоловіки, особливо молоді, частіше стикаються з розвитком ігрової залежності, однак жінки теж здатні потрапити у залежність.
	За соціальним статусом	Ігрова залежність здатна розвиватися у людей будь-якого соціального стану.

Враховуючи різноманітність форм ігрової залежності та їх прояву, важливою є профілактика залежної поведінки, яка мусить охопити усі сфери

життя: родину, освітнє середовище, суспільне життя та робочий колектив. Наразі в умовах війни найбільше профілактичних заходів щодо запобігання ігровій залежності потребують дві вразливі категорії: підлітки та військовослужбовці.

Отже, в результаті теоретичного аналізу було визначено, що ігрова залежність – це складне та багатогранне явище, яке має свою класифікацію, охоплює різні види ігор та може виявлятися з різною інтенсивністю. Класифікація ігрової залежності сприяє розумінню різноманітних форм і проявів цього стану, що дає змогу ефективніше діагностувати, здійснювати профілактику та лікування залежності. Ігрова залежність може впливати на людей різних вікових категорій, статі та соціально-економічного положення, хоча деякі групи можуть бути більш вразливими.

Використані джерела: 1. Козира, П. В. & Багрій, В. В. (2023). Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ,* (1), 54–61. **2.** Коротяєва, Л. М. (2022). Гемблінг або поведінка гравців. *Вісник гуманітарного наукового товариства,* (21), 54-57. **3.** Моргун, Я. І. Залежність від азартних ігор (лудоманія) у середовищі військової молоді. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*: *матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції* (С. 134-137). 31 жовтня, 2024, Київ, Україна: ДНДІ МВС України. **4.** Топорецька, З. М. (2024). Соціально-психологічний портрет патологічного гравця як передумова запобігання залежності від азартних ігор. *Медичні перспективи,* (1), 143-150.

КРИЗА РОЗЛУЧЕНЬ ЯК ДЕМОГРАФІЧНИЙ ФЕНОМЕН ПІД ЧАС ВІЙНИ

Качан Аліна Олександрівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Клінічна психологія та реабілітація» факультету психології
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
м. Черкаси, Україна

Війна є потужним фактором соціальних трансформацій, що впливає на всі аспекти життя суспільства, зокрема демографічні процеси. Одним із ключових наслідків воєнних подій є зростання кількості розлучень. Втрата стабільності, вимушена розлука партнерів, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та економічні труднощі формують кризу сімейних відносин, що має довготривалі соціальні наслідки [3, с. 14].

Проблема кризи розлучень під час війни набуває особливої актуальності у зв’язку з необхідністю розуміння змін у шлюбно-сімейній поведінці населення.

Це важливо як для надання психологічної допомоги постраждалим, так і для формування державної сімейної політики в умовах кризи [1, с. 6].

Мета дослідження – дослідити кризу розлучень під час війни як демографічний феномен, визначити основні чинники, що сприяють розпаду сімей, та окреслити психологічні підходи до підтримки шлюбів у кризовий період.

Основні причини кризи розлучень у воєнний період:

1. *Психологічні чинники: стрес, ПТСР та емоційне вигорання*. Понад 65% українських подружніх пар, які пережили значний стрес під час війни, відзначають погіршення стосунків [2, с. 22]. Хронічна тривога, депресія та ПТСР у військовослужбовців є серйозними факторами ризику для стабільності сімейного життя [6, с. 899].

2. *Розлука через мобілізацію та вимушену міграцію*. Війна розділила багато сімей: частина чоловіків служить у ЗСУ, а жінки з дітьми — за кордоном. За даними ООН, понад 6 мільйонів українців стали біженцями [5]. Довготривала розлука та зміна сімейних ролей сприяють емоційному віддаленню.

3. *Соціально-економічні труднощі*. Фінансова нестабільність, втрата роботи та житла створюють додатковий тиск на родину. За даними Інституту демографії, 40% українських родин зіткнулися з погіршенням матеріального становища [1, с. 11].

4. *Зміна соціальних ролей та переоцінка цінностей*. Жінки, які стали опорою родини в нових умовах, часто переосмислюють свою роль у шлюбі. Це може впливати на стійкість родинних зв’язків [3, с. 17].

Довгострокові наслідки кризи розлучень:

– Демографічні: зниження народжуваності, зростання кількості неповних сімей;

– Психологічні: емоційні травми в дітей із розлучених сімей [2, с. 25];

– Економічні: зростання потреби в соціальній підтримці одиноких матерів.

Методи психологічної допомоги:

1. *Сімейна терапія*. Застосування емоційно-фокусованої терапії (EFT) для відновлення зв’язку між партнерами [4, с. 45]. Когнітивно-поведінковий підхід у роботі з подружніми конфліктами.

2. *Психотерапія для військових із ПТСР*. Експозиційна терапія та навчання партнерів адаптації до змін [6, с. 900].

3. *Групи підтримки для військових та переселенців*. Соціальна інтеграція, підтримка в умовах адаптації.

4. *Психоедукація та кризове консультування*. Навчання навичкам ефективного спілкування, подолання конфліктів, управління стресом.

Війна створює серйозні виклики для сімейних відносин, що призводить до зростання кількості розлучень. Основні причини — стрес, розлука, економічні труднощі та зміна ролей. Проте своєчасна психологічна підтримка може значно знизити рівень сімейних криз.

Використані джерела: 1. Інститут демографії та соціальних досліджень НАН України. Демографічні виклики України у воєнний час. – К., 2023. – 20 с. **2.** Національна психологічна асоціація України. Психологічний стан сімей під час війни: результати соціологічного дослідження. *Український психологічний журнал.* 2023. № 2. С. 20-28. **3.** Чистовська, Ю. Ю. Соціально-психологічні аспекти сімейної кризи в умовах війни. *Наукові записки з психології.* 2023. № 5. С. 13-18. **4.** Johnson, S. M. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection. New York: Guilford Press, 2004. 338. **5.** UNHCR. Ukraine Refugee Situation Update. 2023. [Електронний ресурс]. **6.** Monson, C. M. et al. Cognitive Processing Therapy for Veterans with PTSD. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 74(5). 898-907.

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ У ЗНИЖЕННІ РІВНЯ ГЕНЕРАЛІЗОВАНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

Кирилюк Наталя Дмитрівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Практична психологія» педагогічного факультету
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна

Сучасні соціальні, економічні та культурні зміни значно впливають на психоемоційний стан молоді. Високі вимоги до самореалізації, невизначеність майбутнього, перевантаження інформацією та нестабільність соціального середовища створюють сприятливі умови для зростання рівня тривожності серед молодих людей. Генералізований тривожний розлад (ГТР) – це хронічна, надмірна та важкоконтрольована тривога, що стає одним із найбільш поширених психічних розладів серед молоді віком від 15 до 25 років [1, с. 65].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш ефективних методів лікування тривожних розладів. Вона базується на припущенні, що думки, емоції та поведінка взаємопов’язані, а зміни в одному з цих компонентів призводять до змін в інших. Терапія фокусується на виявленні та корекції дисфункціональних переконань і поведінкових стратегій, що підтримують тривожність [2, с. 105].

Згідно з діагностичними критеріями DSM-V, генералізований тривожний розлад визначається як надмірна тривога, що триває не менше шести місяців і супроводжується фізичними симптомами, такими як м'язове напруження, втомлюваність, дратівливість, порушення сну та концентрації уваги [3, с. 125]. При цьому тривога є не тільки специфічною для окремих ситуацій, але й поширюється на різні сфери життя — від навчання та роботи до стосунків і здоров'я.

Однією з найбільш вразливих груп до тривожних розладів є студенти. Згідно з дослідженнями, від 30 до 45% студентів мають симптоми тривожності, що негативно впливає на їхню академічну успішність, соціальні контакти і загальну якість життя [4, с. 92]. У цьому контексті когнітивно-поведінкова терапія є одним з найбільш ефективних методів зниження тривожності серед молоді.

КПТ включає кілька основних технік, серед яких когнітивна реструктуризація, експозиційна терапія та тренування навичок саморегуляції. Когнітивна реструктуризація передбачає зміну ірраціональних переконань на більш реалістичні, експозиційна терапія допомагає зменшити уникання тривожних ситуацій через їх поступове освоєння, а тренування навичок саморегуляції включає методи релаксації, майндфулнес та управління стресом [5, с. 88].

Згідно з результатами метааналізу, проведеного D. Barlow та його колегами, 60-70% пацієнтів, які пройшли курс КПТ, відзначають значне зниження рівня тривожності, причому цей ефект зберігається протягом 12 місяців після завершення терапії [6, с. 299]. Інші дослідження, зокрема робота Hofmann et al. (2012), показують, що КПТ є більш ефективною, ніж медикаментозне лікування та інші психотерапевтичні методи, особливо для молоді [7, с. 68].

Вітчизняні дослідження також підтверджують ефективність КПТ. О. А. Головань (2015) відзначає, що застосування КПТ сприяє значному зниженню рівня тривожності серед студентів, покращенню емоційної регуляції та розвитку соціальних навичок [8, с. 101]. Групова форма КПТ є особливо ефективною, адже дозволяє молодим людям взаємно підтримувати один одного та обмінюватися досвідом. Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія є високоефективним методом лікування генералізованої тривожності у молоді. Вона не лише зменшує інтенсивність тривожних симптомів, але й допомагає

сформувати психологічну гнучкість, покращує емоційну регуляцію, сприяє розвитку саморегуляції та підвищує якість життя. Завдяки індивідуалізації підходу та орієнтації на розвиток внутрішніх ресурсів КПТ є надзвичайно ефективною для роботи з молоддю, яка перебуває у складному періоді становлення особистості.

Використані джерела: 1. Smith, J. (2018). Generalized Anxiety Disorder in Young Adults. *Journal of Psychological Research, 12(*4), 65-72. **2.** Beck, A. T. (2016). Cognitive Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.). Guilford Press, с. 105. **3.** American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington: APA, с. 125. **4.** Johnson, L., & Harper, M. (2019). Anxiety and Stress Among University Students. *International Journal of Behavioral Health, 7(*2), 92-104. **5.** Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy in Clinical Practice. Springer Publishing, с. 88. **6.** Barlow, D. H., et al. (2011). The Efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review, 31(*2), 293-303, с. 299. **7.** Hofmann, S. G., et al. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Anxiety Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Psychiatry, 73(*2), 68-75, с. 68. **8.** Головань, О. А. (2015). Когнітивно-поведінкова терапія у лікуванні генералізованої тривожності серед студентської молоді. *Психологічна наука і освіта, 19(*3), 92-101, с. 101.

ВПЛИВ ЛЕГКОЇ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ НА ПОРУШЕННЯ СНУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Кириченко Уляна Геннадіївна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Клінічна психологія та реабілітація»
психологічного факультету
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
м. Черкаси, Україна

Вже більше 10 років триває війна з Росією, яка призвела до руйнувань не лише інфраструктур, людських життів та спричинила виникнення різноманітних психічних розладів. За даними ВООЗ станом на жовтень 2024 року 68% українців скаржились на погіршення здоров'я, де 46% – проблеми із психічним здоров'ям, 41% – розлади психіки, 39% - неврологічні розлади [1].

Одними із наслідків бойових дій для здоров'я людини виділяють артеріальну гіпертензію, серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні та тривожні стани, психотичні розлади [4]. Відмінною рисою психічних хвороб є порушення сну та неспання [3].

Крім цього, військові зазнають легких черепно-мозкових травм внаслідок дії вибухової хвилі (в народі контузія) – головний мозок зазнає травматичного впливу, до якого може доєднатися ураження слухового та вестибулярного апарату. Як наслідок можуть виникати різні порушення сну, що є частиною

постконтузійного синдрому. Так, переважна більшість пацієнтів з черепно-мозковими травмами відчувають хронічні труднощі зі сном, а саме: безсоння, надмірна денна сонливість, порушення фаз сну. Пошкодження різних ділянок мозку після ЛЧМТ може змінити процеси сну, обумовлюючи труднощі із засинанням та тривалістю сну [5].

Сон – фізіологічний стан головного мозку, нервової системи і організму, що характеризується різким зниженням рухливості, слабкою реакцією на зовнішні подразники і особливою активністю нейронів головного мозку [2]. Сон не пасивний «відпочинок», організм продовжує роботу, зокрема переробку інформації, консолідацію пам'яті та відновлення нейронних зв'язків. Під час сну відбувається чергування фаз: повільний глибокий сон (NREM-фаза), де домінують повільні (дельта) хвилі та відбувається відновлення енергії, регенерація тканин та зміцнення імунної системи, і швидкий сон (REM-фаза), що супроводжується яскравими сновидіннями, швидкими рухами очей й зниженням м'язового тонусу. Як стало зрозуміло ці фази важливі, вони допомагають у відновленні фізіологічних функцій, регуляції обміну речовин, збереження пам'яті. Функціонування сну регулюється як нейрохімічними процесами (за участю серотоніну, мелатоніну, адреналіну), так і циркадними ритмами, які координуються головним годинником у гіпоталамусі. За ніч ці фази циклічно повторюється 4-6 разів.

З вищезазначеного стає зрозуміло, що порушення сну стає багатовимірною проблемою, тому і дослідження проводились в різних аспектах.

Джеймс Крюгер досліджував біохімічну регуляцію сну, зокрема роль цитокінів, таких як інтерлейкін-1 та фактор некрозу пухлин. Джонатан Візор вивчав молекулярні та генетичні механізми сну, зосереджуючись на змінах у церебральному метаболізмі під час повільнохвильового сну. Крістофер Хейворт аналізував сигнальні шляхи в мозку, які активуються у відповідь на подразники, і те, як вони змінюються з депривацією сну. Кендіс Альфано досліджувала, як емоції та поведінка взаємодіють із якістю сну, особливо в контексті ризику розвитку психічних розладів.

Роботи О. Ю. Губської, Ю. В. Лященко та Л. М. Юр'євої показали, що недостатній або порушений сон призводить до підвищення рівня кортизолу, гормона «стресу». Дослідження Ебботт, Фріман, Голдштейн та Харві виявили, що хронічний дефіцит сну негативно впливає на когнітивні функції: увагу, концентрацію та загальну продуктивність. Праці Хуршид підтверджують

тісний зв’язок між безсонням та розвитком психічних розладів, а дослідження Фішбейн підкреслюють роль порушень циркадного ритму у збільшенні ризику виникнення різноманітних системних розладів. Когнітивні моделі безсоння, запропоновані Яап Лансі та Колін Еспі, демонструють, як надмірна негативна когнітивна активність сприяє підвищенню загального когнітивного збудження, що в підсумку підтримує стани безсоння.

При тривалій інсомнії з’являються функціональні чи структурні зміни в структурах головного мозку, що зберігається протягом всього дня та призводить до об’єктивного погіршення короткочасної, епізодичній пам’яті і проблем при вирішенні завдань у пацієнтів. Поганий сон є чинником ризику в розвитку й підтримці розладів настрою, а також посилює тяжкість симптомів і може відображати загальний вплив сну на здатність регулювати емоції [3].

В якості чинника розвитку психічних розладів в майбутньому було підтверджено безсоння. Люди, які повідомляють про дану проблему або погану якість сну, можуть піддаватися більш високому ризику рецидиву депресії протягом життя [3].

Отже, тривалий дефіцит сну та його низька якість пов’язані з погіршенням фізичного та психічного здоров’я, підвищеним рівнем стресу, когнітивними порушеннями та навіть розвитком хронічних захворювань. Дисбаланс у фазах сну, порушення циркадних ритмів та проблеми з рівнем гормонів можуть значно погіршити відновлювальні процеси організму. У військових ці проблеми часто ускладнюються бойовими умовами та наслідками травм. Комплексний підхід у вивченні порушень сну є ключем до глибшого розуміння та ефективної діагностики та лікування цих станів.

Використані джерела: 1. Three years of war: rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation. Взято з https://www.who.int/czechia/news/item/24-02-2025-three-years-of-war-rising-demand-for-mental-health-support-trauma-care-and-rehabilitation.
2. Білень, Я. Є., Романів, О. П., Надь, Б. Я. (2018). Сон як один із чинників впливу на якість життя людини. *Науково-практичний журнал «Економіка і право охорони здоров’я», 2*(8), 88-89. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/23107. **3.** Лященко, Ю. В., & Юр’єва, Л. М. (2021). Вплив порушень сну на якість життя у хворих з тривожно-депресивними розладами невротичного та органічного ґенезу. *Психіатрія, неврологія та медична психологія,* (18). https://doi.org/10.26565/2312-5675-2021-18-01. **4.** Бойко, Д., Мац, О., & Шкідченко, О. (2024). Якість сну та уникаюча поведінка в комбатантів з посттравматичним стресовим розладом. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії, 24(*2), 4-9. https://doi.org/10.31718/2077-1096.24.2.4. 5. Concussion Alliance. Взято з https://www.concussionalliance.org/

СХИЛЬНІСТЬ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ПЕРЕДУМОВА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Кікбаєв Даніяр Санкібайули
Аспірант ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Астана, Казахстан

У психології прийнято розрізняти соціально адаптивну поведінку з просоціальною спрямованістю і дезадаптивну поведінку з асоціальною або антисоціальною спрямованістю особистості. Тобто, дезадаптація розглядається як самостійний феномен, пов'язаний з порушенням психічного розвитку і невідповідністю соціально-психологічного статусу особистості новим вимогам. Термін «соціальна дезадаптація» позначає порушення взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Зовнішні прояви дезадаптації можуть бути обумовлені психологічними причинами, що вимагають раннього розпізнавання [1].

В. В. Шевчук стверджує, що самореалізація особистості ґрунтується на свободі і дотриманні соціальних норм. Девіантна поведінка руйнує соціальний баланс і вказує на конфлікт між особистими і суспільними інтересами, що вимагає корекції. На його думку, факторами девіацій є зовнішні (соціальне середовище) та внутрішні (біологічні та внутрішньоособистісні) причини [3].

І. Л. Самсіна і Л. А. Гачак-Величко вважають, що девіантна поведінка обумовлена соціальними, педагогічними, біологічними, соціально-психологічними та індивідуально-психологічними факторами, з акцентом на психологічні. Ключовими внутрішніми факторами вони називають деформовані індивідуально-психологічні якості, такі як спотворені мотиви і цінності, когнітивна і емоційна сфера, локус контролю і самоповага особистості [2].

Таким чином, дезадаптація на психічному рівні може призвести до аморальної, асоціальної або антисоціальної поведінки. Так, різні автори пов'язують з проявами антисоціальної поведінки акцентуації характеру, деформацію вольової і мотиваційно-емоційної сфери. У свою чергу бродяжництво і проституцію розглядають як різновид асоціальної поведінки.

Соціальні девіації можна прогнозувати і в деяких випадках управляти ними з метою профілактики. Однак соціальні умови хоча і визначають характер девіацій, але недостатні для пояснення поведінки конкретної особистості. Як

правило поведінка, що відхиляється характеризується духовними проблемами, втратою сенсу життя, несформованістю моральних цінностей, деформацією ціннісно-мотиваційної системи, емоційними проблемами (тривога, депресія), проблемами саморегуляції і когнітивними спотвореннями. Комбінація цих факторів може перевищувати межі нормативності, викликаючи різні форми девіацій.

Адаптивність являє собою системоутворюючий фактор, що впливає на всі складові структури особистості і ключові сфери діяльності. Дисбаланс таких провідних психологічних факторів адаптивності, як вади соціальної адаптації, неприйняття себе, неприйняття інших, емоційний дискомфорт, екстернальність, порушення домінантності та схильність до ескапізму призводить до нездатності пристосовуватися у суспільстві. У свою чергу, дезадаптація може як сприяти виникненню девіантної поведінки, так і формуватися внаслідок девіантної спрямованості особистості. Так, результати проведеного нами емпіричного дослідження дозволили зробити такі висновки:

Схильність до подолання норм і правил не має прямих кореляційних зв'язків з факторами соціальної адаптації. Проте, помірна взаємозв'язок зі шкалами вербальної агресії, дратівливості і уразливості, а також високий зв'язок з індексом агресивності вказують на те, що при наявності у індивіда аномії вона синхронно проявляється через різні форми вербальної агресії і ворожої поведінки. Ця реакція має двосторонню тенденцію.

Схильність до залежної поведінки не має прямої кореляції з проблемами соціальної адаптації. Разом з тим схильність до аддикції демонструє значиму позитивну зв'язок з дратівливістю і рівнем агресивності, що вказує на виникнення відповідних дезадаптивних проявів, обумовлених агресивністю і ворожістю на тлі залежної поведінки.

Схильність до аутодеструктивної поведінки взаємообумовлена порушеннями самоприйняття, емоційного комфорту, схильністю до ескапізму. Крім того, підвищена агресивність, дратівливість, образливість, аутоагресія, підозрілість, загальна ворожість посилюють процес дезадаптації.

Схильність до агресії і насильства демонструє вагомі зв’язки з рівнем фізичної агресії, дратівливістю, образливістю в профілі респондентів, а також знижує його здатність до прийняття інших. До того ж, підозрілість, образливість, дратівливість, аутоагресія, обумовлюючи підвищення рівня агресивності і ворожості знижують здатність особи проявляти лідерські якості,

демотивують на досягнення особистих успіхів, стимулюють до відходу від реальності.

Схильність до втрати вольового контролю емоційних реакцій характерна для асоціальної поведінки. Емпіричні дослідження показують, що асоціальна поведінка характеризується загальним станом агресії та ворожості. При цьому страждають такі сфери адаптації, як загальна просоціальна спрямованість, емоційний комфорт, прийняття себе та інших, інтернальність. Підвищується рівень ескапізму.

Схильність до делінквентної поведінки характеризується порушеннями кримінально-правових норм. При цьому вона не завжди може бути обумовлена дезадаптацією або ж призводити до соціальної дезадаптації особистості. Однак, зниження рівня самоприйняття, емоційного комфорту і домінантності призводить до підвищення рівня агресивності і готовності проявляти фізичне насильство, що в свою чергу спричиняє дисбаланс факторів адаптивності.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що підвищення схильності до девіантної поведінки, як правило, пов’язане з соціальною дезадаптацією на тлі аномальної агресивності і ворожості. У свою чергу зниження рівня агресивності і ворожості сприяє вирівнюванню дисбалансу провідних факторів адаптивності і нормалізації індивідуальних показників схильності до девіантної поведінки. Відповідно, приведення до норми індивідуально-психологічних особливостей адаптивності сприяє зниженню ризику прояву девіантної поведінки і рівню агресивності і ворожості.

Використані джерела: 1. Грись, А. М., Голубнюк, В. О. (2016). Психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків *Актуальні проблеми психології, 14(*11), 14-26. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705197. **2.** Самсін, І. Л., Гачак-Величко, Л. А. (2021). Основні чинники формування девіантної поведінки неповнолітніх. *Scientific Notes of Lviv University of Business and Law,* 28, 43-47. URL: https://nzlubp.org.ua/index.php/journal/article/view/385. **3.** Шевчук, В. В. (2021). Девіантна поведінка як форма соціальної дезадаптації особистості: сутність і фактори виникнення. *Неперервна освіта: актуальні дискурси. Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (До 75-ї річниці Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти)*. РІК-У, ЗІППО, 210. URL : https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/орник_матер_ал_в.%2B20.12Об.pdf

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ЗВІЛЬНЕНИХ З ПОЛОНУ У ГРОМАДУ

Кобенко Алла Юріївна
магістр соціальної роботи
фахівець кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

В умовах воєнного стану в Україні особливої уваги набуває питання реінтеграції військових звільнених з полону. Повертаючись до громад, вони стикаються з численними психологічними травмами, соціальною ізоляцією та потребою у відновленні нормального способу життя. Відсутність дієвих механізмів супроводу може призвести до поглиблення кризових явищ не лише для окремих осіб, а й для громади в цілому. Водночас громади потребують інструментів для ефективної підтримки цих осіб. Саме тому розробка дієвих програм реінтеграції є критично важливою складовою сучасної соціальної роботи в умовах війни. Метою роботи є визначення основних підходів до соціально-психологічного супроводу реінтеграції військових звільнених з полону в громадах.

Сучасна наукова література підкреслює важливість комплексного підходу до соціально-психологічного супроводу військових після їх звільнення з полону. Згідно з положеннями Женевської конвенції (III) про поводження з військовополоненими [4], звільнені особи потребують особливої турботи з боку держави та суспільства з метою повернення їх до нормального життя. О. М. Кокун та співавт. (2023) наголошують, що ефективна допомога військовослужбовцям звільненим з полону повинна включати індивідуальне консультування, кризову інтервенцію, групову психотерапію та заходи соціальної підтримки, зокрема для членів їхніх родин [1]. Важливим є застосування гуманістичного підходу, що передбачає врахування їх особистісних особливостей і бойового досвіду. Дослідження В. В. Апалькова (2023) поглиблює розуміння психологічних механізмів, які впливають на поведінку військовополонених під час перебування в полоні та після звільнення [2]. Психологічні наслідки перебування в полоні висвітлено в статті Н. Губко (2024), де зазначається, що тривале перебування в умовах ізоляції та загрози життю обумовлює виникнення ПТСР, тривожних і депресивних розладів, що потребують тривалого психотерапевтичного супроводу в процесі повернення до громади [3]. Ці дослідження демонструють необхідність

системного підходу до соціально-психологічного супроводу реінтеграції військових звільнених з полону як одного з ключових завдань сучасної соціальної роботи в умовах воєнного стану.

Таким чином, сучасні наукові підходи наголошують на необхідності комплексної роботи з військовими після звільнення з полону, що включає як психологічну допомогу, так і заходи соціальної підтримки. Узагальнення результатів досліджень дозволяє виокремити ключові напрями та механізми соціально-психологічного супроводу, а саме: психологічна підтримка, яка включає роботу з наслідками травматичного досвіду, де значна увага приділяється діагностиці посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і супроводу в перші місяці після звільнення; соціальна адаптація та відновлення соціальних зв’язків, адже повернення до громади супроводжується потребою у відновленні звичних соціальних ролей і функцій; робота з громадами, оскільки успішна реінтеграція неможлива без готовності приймаючого середовища; підтримка родин військових звільнених з полону, власне згідно з проєктом «Невизначена втрата», допомога сім’ям є невід’ємною частиною соціально-психологічного супроводу [5]. Родини часто потребують не лише інформаційної, а й емоційної підтримки та залучення до процесу реабілітації своїх близьких. Це сприяє створенню стабільного соціального середовища для самої особи після повернення з полону. Таким чином, зазначені напрями створюють багаторівневу модель підтримки, що поєднує індивідуальну роботу з військовополоненими та системну роботу з громадою і близьким оточенням.

Реалізація зазначених напрямів соціально-психологічного супроводу потребує ефективної координації між усіма залученими сторонами, проте на практиці виникає низка об'єктивних труднощів, які можуть суттєво впливати на якість та результативність реінтеграційного процесу: психологічні наслідки полону та тривала посттравматична симптоматика (військові часто повертаються з полону з тяжкими формами ПТСР, тривожними та депресивними розладами, які можуть ускладнювати їхню адаптацію до мирного життя), стигматизація та упереджене ставлення з боку громади (звільнені з полону військовослужбовці можуть стикатися з недовірою або прихованим острахом. Це формує додаткові бар'єри для їхньої соціальної інтеграції та повернення до активного суспільного життя), недостатність кваліфікованих фахівців та ресурсів (недостатня кількість психологів і соціальних працівників, які спеціалізуються на роботі з військовими травмами), відсутність злагодженої

системи міжвідомчої координації (система взаємодії між різними установами — соціальними службами, медичними закладами, правоохоронними органами — часто недостатньо налагоджена. Це призводить до фрагментарності допомоги й подекуди ускладнює процес реінтеграції). Зазначені проблеми потребують комплексного вирішення як на рівні державної політики, так і через локальні ініціативи громад та громадських організацій.

Для подолання існуючих викликів та підвищення ефективності соціально-психологічного супроводу реінтеграції військових звільнених з полону необхідно впроваджувати комплексні рішення, що враховують як потреби самих звільнених осіб, так і особливості громади, до якої вони повертаються. Такими рішеннями можуть бути: розробка та впровадження локальних програм комплексної реінтеграції (створення цілісних програм соціально-психологічного супроводу звільнених з полону військових у громадах, що передбачають співпрацю між соціальними службами, медичними закладами, психологами та органами місцевого самоврядування та включають кризову допомогу, тривалу психотерапію та заходи соціальної адаптації), професійне підвищення кваліфікації фахівців (регулярне навчання для соціальних працівників і психологів з питань роботи з військовими травмами та кризовими станами), інформаційно-просвітницька робота з громадами (проведення інформаційних кампаній серед населення, що сприятимуть зниженню стигматизації звільнених військовополонених та формуватимуть толерантне, підтримуюче середовище) та поширення кращих практик (обмін досвідом між різними громадами в Україні та міжнародний досвід нададуть можливість удосконалити існуючі технології реінтеграції). Запровадження зазначених заходів дозволить значно посилити ефективність соціальної роботи з військовими звільненими з полону та їхніми родинами, зменшити ризики вторинної ізоляції та сприяти стабільності в громадах.

Таким чином, соціально-психологічний супровід військових звільнених з полону є визначальним чинником їхньої успішної адаптації до мирного життя. Комплексний підхід, що поєднує психологічну та соціальну допомогу, сприяє зниженню ризику виникнення негативних наслідків як для окремої особи, так і для громади загалом. Належна правова база та фахова підготовка спеціалістів утворюють основу для побудови ефективної системи реінтеграції. Перспективи подальших досліджень вбачаються у створенні довгострокових моделей

підтримки та розробці механізмів оцінки ефективності реінтеграційних програм в умовах сучасної війни.

Використані джерела: 1. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Олійник, В. О., Хоружий, С. М., Ларіонов, С. О., & Сириця, М. В. (2023). Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734391/. **2.** Апальков, В. В. (2023). Психологічні механізми регуляції поведінки військовополонених засобами символічної мімікрії (Дисертація доктора наук). Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-apal-23.pdf. **3.** Губко, Н. (2024). Психологічні наслідки перебування у полоні. *Вісник Львівського університету. Серія психологічна*, (19), 151–162. https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/19_2024/15.pdf **4.** Geneva Convention (III) relative to the Treatment of Prisoners of War. (1949, August 12). International Committee of the Red Cross. https://www.icrc.org/en/doc/assets/files/publications/icrc-002-0173.pdf **5.** Детектор медіа. (2024, травень 20). В Україні запускають проєкт психологічної допомоги жінкам полонених або зниклих безвісти військових «Невизначена втрата». *detector.media*. https://surl.gd/jwftcq

ЗВ'ЯЗОК КІБЕРБУЛІНГУ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ МОЛОДІ З ДОСВІДОМ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Ковальська Руслана Сергіївна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії»
факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Підлітки та молодь є вразливою віковою категорією через ще не завершений процес формування їхньої особистості та потребу в постійній адаптації до змін у соціальному середовищі. Важливим питанням у вивченні даної вікової категорії є аналіз їхнього психологічного стану, а саме наявності суїцидальних думок і нахилів. Суїцидальні прояви часто пов'язані з психологічним дистресом та можуть призводити до серйозних наслідків, зокрема селфхарму та суїциду [1]. В умовах цифрової реальності соціальні мережі стали основним каналом комунікації молоді, але водночас – джерелом ризиків, зокрема через явище кібербулінгу [3].

Соціальні мережі, їх частота та спосіб використання можуть мати низку негативних наслідків, особливо для такої вразливої вікової категорії, як підлітки та молодь. Один із найбільш тривожних наслідків є виникнення суїцидальних думок, намірів та поведінки. Жертви булінгу в Інтернеті часто зазнають систематичних переслідувань, принижень або залякувань через електронні канали зв'язку, що викликає почуття безнадії, сорому та відчаю [3]. Анонімність та доступність, яку забезпечують соціальні мережі, можуть ще

більше посилити негативний вплив онлайн-знущань та цькувань, що, у свою чергу, підвищує психологічний стрес та вразливість до суїцидальної поведінки серед молоді. Отже, кібербулінг (булінг в Інтернеті) як невід'ємна складова цифрової комунікації є серйозною проблемою для сучасного суспільства та системи охорони психічного здоров'я.

Дана робота присвячена аналізу впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків та молоді, з акцентом на зв'язок між переживанням або спостереженням кібербулінгу, його типу, частоти, використання копінг-стратегій при зустрічі з ним та психологічним станом досліджуваних і рівнем їхньої суїцидальності. Теоретичні основи дослідження склали праці багатьох вчених – Т. О. Вашеки, В. В. Лісницької, І. В. Музиченко, К. В. Седих та Н. М. Мишко, S. S. Canetto, J. J. Mann та ін., які вивчали як механізми і причини формування суїцидальних думок, так і роль соціального середовища в цьому процесі

У межах емпіричного дослідження було опитано 50 респондентів віком від 17 до 30 років (13 чоловіків та 37 жінок).

Застосовано дві методики: авторське опитування щодо використання соціальних мереж та досвіду переживання кібербулінгу, а також Опитувальник суїцидальної поведінки (Т. В. Вашека).

Результати показали, що досвід кібербулінгу є досить поширеним серед молоді, і для половини досліджуваних він мав негативний вплив на їхній психологічний стан. Виявлено, що частіше зіткнення з кібербулінгом і негативна емоційна реакція на Інтернет-цькування, перш за все, пов'язані з тривалим перебуванням у соціальних мережах, а також корелюють із більш негативним ставленням до життя та, відповідно, більш позитивним – до смерті. Крім того, встановлено, що найбільш значущими показниками загального балу за методикою суїцидальної поведінки є час перебування у соціальних мережах, відвідування психолога та використання копінг-стратегій зокрема хобі для стабілізації емоційного стану.

Отримані результати дослідження свідчать про необхідність підвищення рівня обізнаності молоді щодо безпечного використання соціальних мереж, формування навичок емоційної саморегуляції, а також впровадження програм психологічної підтримки для профілактики кібербулінгу та суїцидальної поведінки.

Використані джерела: 1. Вашека, Т. В. (2005). Психологічні чинники суїцидальних ідей та профілактика самогубств у підлітковому віці. КНУ імені Тараса Шевченка. **2.** Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research, 14(*3), 206-221. https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133. **3.** Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin, 140(*4), 1073–1137. https://doi.org/10.1037/a0035618.

ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

Кожан Олена Валентинівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія сім'ї з основами психотерапії»
Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Мілютіна Катерина Леонідівна
доктор психологічних наук, професор

Конфліктність після розлучення є важливою соціально-психологічною проблемою, особливо в умовах воєнного стану, коли стреси, викликані війною, значно посилюють емоційний фон та взаємодію між партнерами. Війна створює додаткові психологічні навантаження, такі як травматизація, підвищений рівень тривожності та депресії, а також зміни в умовах життя, які вносять розлади у звичний спосіб комунікації. Після початку війни в Україні спостерігається зростання кількості розлучень, що свідчить про погіршення психоемоційного стану в родинах, де емоційна напруга та конфлікти після розлучення стають ще більш гострими.

Враховуючи, що після розлучення важливо підтримувати мінімальний рівень конфліктності, особливо в контексті взаємодії між подружжям, які мають спільних дітей, питання здорової комунікації набуває особливої ваги. Актуальним є розробка стратегій, які дозволяють мінімізувати конфлікти після розлучення, зберігаючи конструктивний діалог між колишніми партнерами, щоб зменшити негативний вплив стресу та забезпечити емоційну стабільність, як для партнерів, так і для дітей, у разі їх наявності.

Н. Булатевич та В. Лук’янець підкреслюють, що в умовах тривалої війни з росією українські жінки стикаються не тільки з щоденними труднощами, але й з необхідністю захисту життя та здоров’я своїх дітей під час постійних обстрілів і реальної загрози для їхнього існування. До цього додаються ще й стреси, пов’язані з серйозними втратами: втратою роботи, здоров’я, близьких, а

також переїздом в інше місто чи країну. Постійна емоційна напруга через загрозу для життя може призвести до виснаження, що в свою чергу може спричинити підвищення рівня батьківського вигорання, впливаючи на стосунки в родині [2, с. 44].

Проблема конфліктів і конфліктності особистості є предметом досліджень вітчизняних науковців, серед яких можна відзначити Д. Бігунова, Л. Бурлачука, І. Ващенко, В. Воронкову, Н. Грішину, О. Донченко, Л. Карамушку, Л. Котлову, Н. Пов'якель, Є. Потапчук, Т. Титаренко та інших.

Л. Котлова зазначає, що конфліктність особистості – це риса характеру та особистісна властивість, яка характеризується схильністю до частих ескалацій і вступу в конфлікти [3, с. 9]. Д. Бігунов вважає, що конфліктність особистості є однією з особистісних якостей, що зумовлюють зародження, динаміку і кінцевий результат розвитку конфлікту [1, с. 131].

На наш погляд, конфліктність особистості – це індивідуальна особливість людини, яка проявляється у схильності до частих конфліктів, напружених стосунків і нездатності мирно вирішувати суперечності. Така людина, як правило, сприймає світ як ворожий або несправедливий, часто бачить у діях інших людей загрозу своїм інтересам чи самоповазі.

За словами О. Рожі та Б. Барчі, конфліктність особистості виникає під впливом різноманітних факторів, які можна умовно розподілити на кілька груп. До психологічних факторів відносяться такі характеристики, як темперамент, рівень агресивності, стійкість до стресу, схильність до навіюваності і стомлюваності, амбіційність, емоційний стан, невпевненість у собі, стабільність настрою, збудливість, негнучкість та ригідність характеру, а також спосіб мислення. Соціально-психологічні фактори включають соціальні установки і цінності, ставлення до інших людей, орієнтованість у взаємодії, комунікативні навички, здатність до саморегуляції та особистісні ресурси. Соціальні фактори охоплюють умови життя і роботи, життєвий досвід, стиль поведінки, незадоволеність поточними потребами, можливості для відпочинку, соціальне оточення, загальний рівень культури та шляхи задоволення особистих потреб і взаємодії з іншими людьми [4, с. 153].

На нашу думку, розлучення – це серйозне життєве випробування, яке може суттєво вплинути на характер людини та її здатність взаємодіяти з іншими. Після розлучення людина може переживати цілу гаму емоцій, що безпосередньо впливає на її поведінку та рівень конфліктності. Одним із

головних факторів є емоційний стан, зокрема почуття образи, гніву, зневіри або страху перед майбутнім. Такі емоції можуть провокувати агресивну або захисну реакцію у спілкуванні з колишнім партнером чи оточенням. Іншим важливим фактором є особистісні риси людини. Наприклад, ті, хто має підвищену тривожність, низьку самооцінку або схильність до драматизації подій, зазвичай важче переносять розлучення та частіше вступають у конфлікти.

Також значну роль відіграє соціальна підтримка. Люди, які мають підтримку з боку рідних, друзів або фахівців (психологів), легше адаптуються до нових умов і менш схильні до конфліктної поведінки. Навпаки, ізольованість або осуд з боку суспільства можуть тільки погіршити ситуацію. Не менш важливим фактором є наявність дітей, адже спільне батьківство часто змушує колишніх партнерів продовжувати спілкування, що іноді призводить до нових конфліктів, особливо якщо немає чітких домовленостей щодо виховання чи фінансової відповідальності. Окремо варто згадати економічні труднощі, які часто виникають після розлучення. Втрата стабільності, розподіл майна, необхідність починати життя з нуля – все це може підвищити рівень напруги та дратівливості, що, у свою чергу, сприяє конфліктності.

Отже, конфліктність особистості після розлучення є багатовимірним явищем, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, особливо в умовах воєнного стану, коли психоемоційна напруга в суспільстві сягає критичного рівня. Цей стан часто поглиблюється через відчуття втрати стабільності, невизначеності майбутнього, знижену соціальну підтримку, а також емоційну вразливість, яка виникає на тлі життєвих змін, таких як переїзд, зміна ролей у родині чи необхідність самостійного батьківства. Конфліктність у такому випадку може стати захисною реакцією на пережите потрясіння, способом утвердження себе або відстоювання власних меж. Водночас вона є викликом не лише для внутрішньої рівноваги особистості, але й для якості соціальних зв’язків та взаємодії з іншими, особливо з колишніми партнерами та дітьми. Тому для зниження рівня конфліктності після розлучення важливо звертати увагу не лише на особистісні риси чи життєві обставини, а й на здатність людини до саморефлексії, розвиток емоційного інтелекту, комунікативних навичок та вміння будувати нові конструктивні моделі взаємодії. У цьому контексті психологічна підтримка, як індивідуальна, так і соціальна, відіграє ключову роль у стабілізації емоційного стану та формуванні

адаптивних стратегій поведінки, що сприяють мирному вирішенню конфліктів і створенню умов для гармонійного життя після розлучення.

Використані джерела: 1. Бігунов, Д. О. (2014). Багатоаспектність психологічного поняття «конфліктність особистості». *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. за ред. В. В. Зарицької.* Запоріжжя, № 4, С. 129-132. **2.** Булатевич, Н., Лук'янець, В. (2023). Особливості батьківського вигорання матерів у часи війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота, 1(*9), С. 44-50. **3.** Котлова, Л. О. (2018). Словник. Психологія конфлікту. 22 с. **4.** Рожа, О. О., Барчі, Б. В. (2022). Конфліктність як психологічна проблема. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України : тези доп. III Всеукр. наук.-практ. конф.,* Харків: НА НГУ. С. 151-155.

ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ АДИКЦІЇ ТА AI-ОПОСЕРЕДКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Козлова Діна Сергіївна
ліцеїстка Відокремленого підрозділу «Науковий ліцей Державного університету «Житомирська політехніка»
м. Житомир, Україна
Гетманська Марія Олександрівна
практичний психолог Відокремленого підрозділу «Науковий ліцей Державного університету «Житомирська політехніка»
м. Житомир, Україна

Штучний інтелект та мобільні технології глибоко інтегрувалися в життя сучасної молоді, зокрема підлітків, суттєво впливаючи на їхні рішення. Залежність від ШІ та фабінг стають актуальними проблемами, що негативно позначаються на когнітивних функціях, емоційному добробуті та соціальних навичках підростаючого покоління.

Підвищений інтерес підлітків до віртуального простору, виникнення залежностей, які призводять до соціальної ізоляції, впливають на їхні міжособистісні стосунки, психологічне здоров'я, результати навчання та прийняття рішень у складних життєвих ситуаціях. Надмірне використання цифрових технологій призводить до підвищення ролі соціальних мереж та знецінення людського фактору.

Визначення впливу залежності від штучного інтелекту та фабінгу на підлітків є вкрай актуальним завданням через зростання випадків заміни природних, соціальних і когнітивних процесів технологіями, що може негативно позначитися на здатності молоді критично мислити та самостійно

приймати рішення, зумовлюючи необхідність усвідомлення цих ризиків та пошуку шляхів їх подолання.

Метою дослідження є виявлення впливу цифрової адикції та AI-опосередкованої поведінки на прийняття рішень у різних вікових групах і розробити комплексну систему психопрофілактичних заходів оптимізації цифрової поведінки з урахуванням вікових особливостей.

Матеріалом дослідження став масив емпіричних даних, отриманих у результаті психологічного експерименту з використанням валідованої анкети, яка містила певні модифікації тестів на визначення залежностей від телефону, інтернету, ШІ; тести Р. Лазаруса та М. Дворника, спрямовані на виявлення особливостей цифрової адикції та AI-опосередкованої поведінки респондентів.

Результати дослідження, демонструють взаємозв'язок між частотою звернень до штучного інтелекту та реальних соціальних взаємодій серед різних вікових категорій. Найбільший відсоток респондентів у всіх вікових категоріях відповіли «ніколи» або «рідко» щодо частоти звернень до AI-сервісів порівняно з реальним спілкуванням. Зокрема, серед учнів 10-х класів 39% «ніколи» не надають перевагу AI над реальним спілкуванням, а 28% роблять це «рідко». В 11-х класах спостерігається рівний розподіл між «ніколи» та «рідко» – по 34%. Студенти роблять це «рідко» (22%), але помітно зростає частка тих, хто робить це «інколи» (25%). Саме у цих двох категоріях (11-ті класи, студенти) прослідковується тенденція (4%-6%) до надання переваги звернень до ШІ ніж до соціальної взаємодії, що можливо пов’язано з навчальною діяльністю або доступності до цифрових можливостей. У дорослій категорії спостерігається найвищий показник тих, хто «ніколи» не надає перевагу AI (43%), та значна частка тих, хто робить це «рідко» (34%).

Результати дослідження щодо обмеженого доступу до AI-сервісів показують, що найвищий рівень відсутності такого занепокоєння спостерігається серед учнів 11-х класів, де 73,5% респондентів «ніколи» не відчувають тривоги через відсутність доступу до AI. Серед дорослих цей показник також високий – 68%. Цікаво, що студенти демонструють найнижчий відсоток тих, хто «ніколи» не відчуває занепокоєння (50%), і найвищий сумарний відсоток тих, хто відчуває його «часто» або «інколи» (разом 22%). Серед учнів 10-х класів 60% «ніколи» не відчувають занепокоєння, 26% відчувають його «рідко», і лише 2% – «часто». Важливо відзначити, що в жодній віковій категорії немає респондентів, які б відповіли «завжди» щодо

відчуття занепокоєння через відсутність доступу до AI-сервісів, що може свідчити про загалом здорове ставлення до цих технологій.

У процесі дослідження психоемоційних особливостей комп'ютерно-опосередкованої поведінки в умовах цифрової трансформації було виявлено значущу варіативність показників позитивних емоційних станів серед різних вікових категорій респондентів. Найвища частота позитивних емоційних станів при взаємодії з комп'ютером спостерігається серед учнів 10-х класів, серед учнів 11-х класів показники дещо нижчі, але все ще залишаються на високому рівні. У групі здобувачів ЗВО спостерігається помітне зниження інтенсивності позитивних емоційних станів. Доросла категорія респондентів демонструє найнижчі показники частоти виникнення позитивних емоцій при роботі за комп'ютером.

Аналіз частоти звернення до комп'ютера як засобу подолання психоемоційного дискомфорту показує, що найвища потреба у поверненні до комп'ютера для регуляції настрою спостерігається серед учнів 10-11-х класів. Студенти демонструють більш помірні показники, а доросла група виявляє найнижчу потребу у використанні комп'ютера як засобу емоційної регуляції, надаючи перевагу міжособистісному спілкуванню.

У процесі дослідження психологічних особливостей адикції фабінгу в сучасних умовах було проведено комплексний аналіз поведінкових патернів різних вікових груп щодо їхньої взаємодії зі смартфонами під час соціальної комунікації.

Аналіз даних щодо зосередженості на смартфоні порівняно з увагою до співрозмовника демонструє, що найнижчі показники фабінгу спостерігаються серед учнів 10-х класів. Студенти єдина група, де є респонденти (4-7%), які під час комунікації зосереджують свою увагу на смартфоні, а не на співрозмовнику. Доросла категорія демонструє найбільш рівномірний розподіл.

Щодо преференцій онлайн-комунікації порівняно з особистим спілкуванням, найбільш показовим є результат серед студентів, де 72% респондентів «ніколи» не надають перевагу онлайн-спілкуванню над особистим, 61% «рідко». В учнів 10-11-х класів найвищий показник надання переваги онлайн спілкуванню 4%-11% («завжди»-«часто»). Цікаво відзначити, що серед дорослих також спостерігається високий показник тих, хто «часто» надає перевагу онлайн-спілкуванню (18%). Отримані результати свідчать про

формування нових патернів соціальної взаємодії, де проблема фабінгу має складний, неоднорідний характер у різних вікових категоріях.

Результати дослідження продемонстрували певні відмінності у домінуючих копінг-стратегіях представників різних груп. Так, в учнів 10-11-х класів переважає використання «позитивної переоцінки» та «дистанціювання». Значно менше вони вдаються до «планування вирішення проблеми» та «самоконтролю». Це може свідчити про недостатню сформованість навичок саморегуляції та раціонального підходу до подолання стресових ситуацій у цифровому просторі. Натомість, в учнів 11-х класів превалює «планування вирішення проблеми», а також помірно застосовуються «конфронтаційний копінг», «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки». Це вказує на поступове формування зрілих патернів стрес-долаючої поведінки із опорою на власні ресурси та зовнішню підтримку.

Аналіз результатів анкети М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» виявив чіткі вікові відмінності у проявах прокрастинації. Якщо серед студентів лише 9% демонструють високий рівень відкладання справ, то в учнів 10-х класів ця частка зростає до 33%, а в 11 класі – до 50%. Прокрастинація посилюється в умовах навчального стресу та інформаційного перевантаження, які притаманні випускним класам та поглиблюються цифровим середовищем. Недостатньо розвинені навички саморегуляції, планування часу та цілепокладання роблять старшокласників вразливими до спокус цифрового світу, що відволікає від виконання завдань. Отримані дані підкреслюють необхідність розвитку у ліцеїстів умінь ефективно організовувати свою діяльність, долати внутрішній опір та підтримувати мотивацію в умовах цифровізації.

Тож технології та штучний інтелект вже глибоко інтегровані у життя підлітків, але для збереження їхнього емоційного та когнітивного здоров’я необхідно впроваджувати різносторонні стратегії зменшення їхнього впливу. Освіта, сімейна підтримка, розвиток навичок саморегуляції, контроль за контентом, психологічна допомога та законодавчі ініціативи – усі ці компоненти мають бути інтегровані у комплексний підхід. Тільки за умови синергії зусиль сімей, освітніх установ, громадських організацій та держави можна створити середовище, у якому підлітки зможуть відповідально використовувати технології, зберігаючи своє психічне здоров’я та емоційне благополуччя.

У результаті проведеного дослідження та розробки практичних рекомендацій щодо зменшення впливу залежності від штучного інтелекту та фабінгу на підлітків було сформовано комплексну систему психопрофілактичних заходів. Розроблена матриця оптимізації адиктивної поведінки інтегрує шість ключових напрямів: само-/тайм-менеджмент, цілепокладання, фізичну активність, живу комунікацію, духовно-культурне спрямування та нейрокогнітивну активність, що забезпечує холістичний підхід до подолання технологічної залежності.

Особливу увагу слід приділити розвитку навичок саморегуляції та ефективної організації діяльності в цифровому середовищі серед учнів старших класів, які демонструють найвищу вразливість до цифрових адикцій та прокрастинації.

Використані джерела: **1.** Костюк, Ю. С. Соціально-педагогічна корекція інтернет-залежності студентської молоді: дис. канд. пед. наук: 13.00.05. Запоріжжя, 2023. 238 с. **2.** Танасійчук, М. А. Самоменеджмент як метод подолання прокрастинації. Вісник студентського наукового товариства. 2023. Вип. 2. С. 78-85. **3.** Асєєва, Ю. О., Аймедов, К. В. Сучасні види кібер-адикцій фабінг та номофобія. *Psychological Journal*. 2023. № 9(3). С. 9-17. **4.** Ганган, Ю. В., Асєєва, Ю. О. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків. *Psychological Journal.* 2023. № 9(5). С. 25-34. **5.** Годунова, А. В., Толочко, С. В. Сприйняття підлітками технологій зі штучним інтелектом. *Соціально-наукові інновації*. 2023. № 8. С. 45-52.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕДІАСОЦІАЛІЗАЦІЇ З САМОЕФЕКТИВНІСТЮ ТА КОНЦЕНТРАЦІЄЮ УВАГИ МОЛОДІ

Компанець Вікторія Володимирівна
студентка 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Запека Яна Григорівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології розвитку факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У сучасному цифровому світі медіасоціалізація стала ключовим фактором, що впливає на когнітивні та психологічні процеси молоді, зокрема студентів. Зростання популярності короткотривалого відеоконтенту на платформах TikTok, Instagram Reels та YouTube Shorts створює нові виклики для концентрації уваги та таких психологічних ресурсів, як самоефективність. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю з’ясувати, як інтенсивне споживання медіа впливає на учіннєву діяльність студентів, адже ефективна

концентрація та віра у власні сили є критично важливими для академічної успішності. Метою роботи є аналіз взаємозв'язку між медіасоціалізацією, зокрема частотою перегляду короткотривалих відео, та рівнем самоефективності й концентрації уваги студентів.

Теоретичний аналіз показує, що короткотривалі відео, які характеризуються стислим форматом (до 1 хвилини) та швидким темпом, стали домінуючим елементом медіасоціалізації молоді. За даними досліджень, YouTube Shorts переглядаються понад 70 мільярдів разів щодня, а TikTok має понад 1,5 мільярда активних користувачів щомісяця [2]. Така популярність пояснюється легкістю сприйняття, миттєвим емоційним відгуком та доступністю контенту. Проте надмірне споживання короткотривалих відео може призводити до фрагментації уваги та зниження когнітивних ресурсів, що негативно позначається на учбових процесах. Концепція «попкорн-мозку» ілюструє, як швидке перемикання між стимулами ускладнює глибоке зосередження, що є ключовим для ефективного учіння [5].

Концентрація уваги, як здатність спрямовувати когнітивні ресурси на конкретне завдання, відіграє вирішальну роль в учіннєвій діяльності студентів. Вона забезпечує точність сприйняття та утримання інформації в свідомості до завершення завдання [1]. У той же час, самоефективність, як компонент психологічного капіталу, визначає віру людини у власні можливості успішно виконувати завдання та долати труднощі [6]. Вона тісно пов'язана з мотивацією та академічною успішністю, адже студенти з високою самоефективністю більш схильні докладати зусиль для досягнення цілей [3]. Медіасоціалізація, зокрема через короткотривалі відео, може впливати на обидва ці аспекти, створюючи передумови для зниження концентрації та послаблення віри у власні сили через інформаційне перевантаження та відволікання.

Емпіричне дослідження проводилося за участю 62 студентів віком 17-24 роки (42 жінки, 20 чоловіків). Для оцінки концентрації уваги нами було використано коректурну пробу Бурдона-Анфімова та методику П'єрона-Рузера, а для вимірювання самоефективності – шкалу психологічного капіталу в академічному контексті (ПсиКап-12С) в адаптації В. О. Олефір та В. Ф. Боснюк. Задля визначення частоти перегляду короткотривалих відео нами було розроблено авторський опитувальник, який включав 10 запитань про регулярність, тривалість та суб'єктивний вплив такого контенту на увагу.

Результати кореляційного аналізу (метод Спірмена) показали, що частота перегляду короткотривалих відео має негативний вплив на концентрацію уваги. Зокрема, між частотою перегляду (Q1) та показниками концентрації за тестом П'єрона-Рузера виявлено помірний негативний зв'язок ($r = -0.458$, $p < 0.001$), а за тестом Бурдона-Анфімова – аналогічний зв'язок ($r = -0.425$, $p < 0.001$). Неконтрольований перегляд (Q3) також негативно корелює з концентрацією уваги ($r = -0.350$ для П'єрона-Рузера, $r = -0.348$ для Бурдона-Анфімова, $p = 0.005$), а відволікання від відео (Q9) суттєво знижує концентрацію за Бурдоном-Анфімовим ($r = -0.421$, $p < 0.001$). Ці дані підтверджують, що інтенсивна медіасоціалізація через короткотривалі відео сприяє фрагментації уваги, що узгоджується з теоретичними припущеннями про вплив швидких стимулів на когнітивні процеси [4].

Щодо самоефективності, результати показали її позитивний зв'язок із концентрацією уваги. За тестом Бурдона-Анфімова зв'язок із самоефективністю виявився помірним ($r = 0.342$, $p = 0.007$), що свідчить про те, що студенти з кращою концентрацією схильні вірити у свої сили. Водночас між частотою перегляду короткотривалих відео та самоефективністю значущих кореляцій виявлено не було. Це може бути пов'язано з обмеженістю вибірки (62 учасники), яка не дозволила виявити слабкі зв'язки, а також із гетерогенністю поведінкових патернів споживання медіа серед студентів. Крім того, саме інструмент оцінки медіасоціалізації (опитувальник) міг не врахувати якісні аспекти перегляду, такі як зміст відео чи емоційний вплив, які потенційно впливають на психологічні ресурси.

Цікаво, що зв'язок між концентрацією уваги та загальним рівнем психологічного капіталу виявився значущим ($r = 0.318$, $p = 0.012$ за Бурдоном-Анфімовим), але не з усіма його компонентами. Наприклад, кореляція з резильентністю ($r = 0.185$, $p = 0.150$) та оптимізмом ($r = 0.186$, $p = 0.148$) виявилася незначущою. Це може пояснюватися обмеженістю вибірки, яка не дозволила виявити слабші зв'язки, а також специфікою інструментів, які могли не повною мірою врахувати контекстуальні фактори, такі як рівень стресу чи мотивація студентів.

Висновки дослідження підкреслюють, що медіасоціалізація через короткотривалі відео негативно впливає на концентрацію уваги студентів, створюючи передумови для зниження академічної продуктивності. Позитивний зв'язок між концентрацією та самоефективністю свідчить про те, що підтримка

віри у власні сили може частково компенсувати негативний вплив медіа. Для мінімізації негативних наслідків медіасоціалізації студентам рекомендовано дотримуватися цифрової гігієни: обмежувати час перегляду короткотривалих відео, уникати неконтрольованого споживання та практикувати техніки зосередження, такі як метод «Pomodoro». Перспективою подальших досліджень є врахування якісних характеристик медіаспоживання для глибшого розуміння його впливу на психологічні ресурси студентів.

Використані джерела: 1. Варій, М. Й. (2009). Загальна психологія: навчальний посібник. **2.** Curry, D. (2024). TikTok and Instagram Reels neck and neck in app usage. Business of Apps. https://www.businessofapps.com/news/tiktok-instagram-reels-app-usage/ **3.** Datu, J. A. D., King, R. B., & Valdez, J. P. M. (2018). Psychological capital bolsters motivation, engagement, and achievement: Cross-sectional and longitudinal studies. *The Journal of Positive Psychology, 13(*3), 260–270. https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257056 **4**. Hilman, E. (2025). This is your brain on social media: How social media use is changing our attention spans. ResearchGate. https://doi.org/10.58445/rars.1860 **5.** Nair, R. M., & Gallani, V. P. (2025). Unveiling the influence of popcorn brain on youth: a comprehensive examination. A Global Journal of Humanities, 1-5. https://surl.lu/pwawsa **6**. Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Social cognitive theory and self-efficacy: Going beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational Dynamics, 26(*4), 62–74. https://doi.org/10.1016/S0090-2616(98)90006-7

ФОТОГРАФІЯ В АРТ-ТЕРАПІЇ: РОЛЬ У ВІДНОВЛЕННІ Й ІНТЕГРАЦІЇ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Копилов Денис Валерійович
аспірант ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Актуальність теми зумовлена зростаючою потребою у м’яких, безпечних і водночас ефективних методах психологічної реабілітації. Арт-терапія, зокрема фототерапія, демонструє високу результативність у роботі з травматичними переживаннями, сприяючи інтеграції болісного досвіду та розвитку нових життєвих сценаріїв.

Метою роботи є дослідження потенціалу фотографії як арт-терапевтичного інструменту у процесі відновлення психоемоційної рівноваги та життєтворення після травми.

Фотографія в арт-терапії є особливим засобом символічного самовираження, що допомагає людині безпечно дистанціюватися від пережитого та створити нові особистісні наративи. Процес фотографування дозволяє особистості пройти ряд етапів, які мають схожість із переживанням

травматичної події, однак відбуваються в безпечному та контрольованому середовищі:

Зосередженість та концентрація – людина фокусується на об'єкті або ситуації, намагаючись знайти те, що найбільш відповідає її внутрішньому стану. Це нагадує первинну реакцію на травму, коли увага концентрується на болісному епізоді.

Усвідомлення – через об'єктив камери людина стає уважнішою до власних емоцій та переживань, що дозволяє їй краще усвідомити свій внутрішній стан. Це відповідає етапу усвідомлення масштабів психотравми.

Прийняття рішення – особа обирає ракурс, композицію, момент зйомки, що повертає їй почуття впливу й контролю над реальністю – важливі елементи відновлення після втрати.

Вибір найкращого моменту – акт фотографування є вибором «пік-моменту», в якому закладено емоційну суть переживання. Це дозволяє закріпити і водночас трансформувати внутрішній образ травми.

Переживання фототерапії з позиції глядача і творця

Фототерапія може розгортатися з двох ключових позицій — глядацької (пасивно-рефлексивної) та креативної (творчо-активної). У першому випадку фотографії інших стають тригером для самоспостереження, співпереживання та усвідомлення власного досвіду. У другому — сам процес створення фотографії активізує внутрішні ресурси, повертає контроль, стимулює особистісну активність та відчуття авторства над власною реальністю. Перехід між цими двома режимами — від споглядання до творення — може мати глибокий терапевтичний ефект: допомагає людині не лише переосмислити минуле, а й почати формувати нову якість свого життя.

На прикладі воєнної фотографії пропоную розгялнути терапевтичну дію спостереження.

Воєнна фотографія фіксує реалії війни, страждання, втрати, а також прояви мужності, людяності й солідарності. У терапевтичному контексті вона може мати потужний вплив на свідків і учасників подій: допомагає валідувати досвід, звільнитися від внутрішнього стиску, переосмислити й інтегрувати травматичні події у свій життєвий наратив. Створення або перегляд таких знімків дозволяє символічно зустрітися з болем, а також утвердити внутрішню стійкість і пам’ять роду. Воєнна фотографія відкриває доступ до глибших сенсів – зокрема зв’язку між поколіннями, історичною тяглістю, а отже – до більш об’ємного

проживання власного життя, у контексті не лише особистого, а й колективного досвіду.

Напрямки фотографії в арт-терапії та їх значення:

Портретна фотографія – дослідження ідентичності, робота із самооцінкою, тілесністю, особистими межами.

Макрозйомка – фокус на деталях допомагає побачити «дрібниці», які формують великий образ травми або внутрішньої історії.

Пейзажна фотографія – символічне відображення емоційного стану через простір і природу: спокій, пустка, хаос, відновлення.

Репортажна фотографія – дає змогу структурувати особисту історію, «розкласти по поличках» події, переживання, етапи зцілення.

Психотерапевтичний ефект фототерапії: ця техніка також дуже гармонійно поєднується з іншими видами арт-терапії, зокрема з вокалотерапією, музикотерапією, тілесно-орієнтованими та наративними підходами. Застосування вокалу дозволяє активізувати глибинні емоційні пласти, а в поєднанні з візуальним образом — сприяє цілісному переживанню і трансформації травматичного досвіду. Такий інтегративний підхід посилює ефект від роботи з психотравмою, сприяє формуванню ресурсного стану, а також відновлює зв’язок між тілом, емоцією та смислом.

На думку В. А. Роменця, розвиток особистості є творчим актом, що відбувається в контексті життєвих суперечностей, криз і внутрішніх конфліктів. Він підкреслював, що криза — це не лише деструкція, а й потенціал для нового етапу становлення особистості. Фототерапія, у цьому контексті, виступає як безпечний простір, у якому людина має змогу зіткнутися з власними переживаннями, символічно їх зобразити й трансформувати [5].

В. А. Роменець також наголошував на значенні переживання як чинника розвитку. Саме через емоційно насичене, осмислене переживання особистість отримує можливість змінювати ставлення до світу і себе в ньому. У фототерапії момент створення та перегляду зображень стає актуалізацією цих глибинних переживань — тобто тригером внутрішньої трансформації, що відповідає його ідеї про перехід від зовнішнього впливу до внутрішньої активності та духовного зростання [5].

Є результатом глибокої внутрішньої роботи людини, де важливу роль відіграє здатність до рефлексії, переосмислення і вибору ціннісних орієнтацій. Фототерапія, як засіб самовираження і фокусування на внутрішньому

переживанні, відповідає цій динаміці — вона активізує процеси самопізнання, сприяє переходу від механічного функціонування до усвідомленого життєтворення.

Ключові психотерапевтичні ефекти фототерапії:

Створення безпечного символічного простору – забезпечує емоційну дистанцію, в межах якої можливо торкатися складних переживань без загрози повторної травматизації.

Сприяння рефлексії та самопізнанню – фотографія стає проєкційною поверхнею для внутрішніх станів, стимулюючи глибші рівні розуміння себе.

Інтеграція травматичних спогадів без прямої конфронтації – через символічне зображення і візуальні метафори особистість отримує можливість обійти захисні механізми й м’яко інтегрувати травматичні елементи у свій життєвий наратив.

Відновлення суб'єктності через процес вибору і творення – акт створення знімка повертає людині відчуття контролю, впливу й авторства над власною історією.

Погляд, що все в житті прагне до гармонії, а сама гармонія є проявом здоров’я — лежить в основі цілісного підходу до людини. Якщо спрямувати увагу на це — то будь-який вид діяльності, у тому числі фотографія, може набути терапевтичного ефекту. Фотографування, як і спів, рух, малювання, може стати способом відновлення контакту з внутрішнім світом, способом повернення до себе, до живого.

Таким чином, розглянута у цій роботі концепція фотографії як засобу арт-терапії має ґрунтовне підкріплення в сучасних наукових підходах та практичних дослідженнях. Моє спостереження щодо етапів фотографування — від зосередженості до вибору ключового моменту — перегукується з процесами, описаними В. А. Роменцем як етапи особистісної трансформації, що передбачають рефлексію, ціннісні вибори та перехід від механічного до усвідомленого функціонування.

Ці висновки узгоджуються також із сучасними міжнародними дослідженнями. Наприклад, у статті «Phototherapy and Therapeutic Photography: Different Yet Alike» [4] йдеться про те, що фотографія — це не просто мистецтво, а спосіб глибокого емоційного перегляду, реконструкції й інтеграції особистого досвіду. Фототерапія, як засіб у роботі з ПТСР, депресивними

станами і тривожністю, виявляється особливо ефективною, коли вербальна комунікація ускладнена.

Фототерапія сприяє підвищенню рівня саморефлексії, зменшенню симптомів ПТСР, тривожності та депресії. Її особливо ефективно застосовувати у випадках, коли вербальне вираження переживань ускладнене або неможливе.

Використані джерела: **1.** Weiser, J. (2018). Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. Routledge. **2.** Шевченко, Ю. А. (2015). Арт-терапія як засіб впливу на особистість в кризових ситуаціях. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. 2015. Вип 1. С. 14-16. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdyptp_2015_1_5. **3.** Kapitan, L. (2018). Introduction to Art Therapy Research. Routledge. **4.** Wheeler, S. & Weiser, J. (2020). Phototherapy and Therapeutic Photography: Different Yet Alike. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7451378/. **5.** Роменець, В. А. (2005). Психологія: мислення, творчість, особистість: Вибрані наукові праці. Київ: Либідь.

ЖІНКА ЯК АГЕНТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ КРИЗОВИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Копилова Єва Сергіївна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Кризові травматичні події, такі як війна, економічні потрясіння, насильство або пандемії, мають значний вплив на психологічний стан суспільства. У таких умовах жінка відіграє особливу роль не лише як постраждала, а й як активний агент соціально-психологічної допомоги. Завдяки своїм адаптивним здібностям, здатності до емпатії та підтримки, жінки беруть участь у відновленні психологічного балансу в суспільстві. Ця робота розглядає, яким чином соціальні трансформації та зміна гендерних ролей впливають на жінок у кризових ситуаціях і які механізми психологічної допомоги є ефективними у подоланні травматичних наслідків.

Жінка є не лише об’єктом впливу кризових подій, а й ключовим агентом їх подолання. Соціальні трансформації, зокрема цифровізація та гендерні зміни, створюють нові виклики та можливості для жінок у сфері соціально-психологічної допомоги, проте ефективність такої допомоги залежить від гармонійного балансу між чоловічими та жіночими ролями у суспільстві.

З давніх часів жінки виконували функцію берегині та захисниці родини. У періоди воєн, соціальних потрясінь та економічних криз вони брали на себе відповідальність за емоційну підтримку, збереження традицій та адаптацію

суспільства до нових реалій. Сучасні дослідження показують, що жінки частіше, ніж чоловіки, залучені до соціальних ініціатив, спрямованих на допомогу постраждалим у кризових ситуаціях [3].

Сучасний світ зазнає стрімких змін під впливом цифровізації, глобалізації та змін гендерних ролей. У періоди криз ці процеси можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психологічний стан жінки. З одного боку, цифрові технології дозволяють отримувати дистанційну психологічну підтримку, формувати онлайн-спільноти підтримки та навчатися технікам емоційної саморегуляції. З іншого боку, інформаційний тиск, розмивання традиційних ролей і необхідність поєднувати професійні та сімейні обов'язки створюють додатковий стресовий фактор [4].

Ефективна соціально-психологічна допомога жінкам у кризових ситуаціях повинна включати:

Кризове консультування – надання професійної підтримки жінкам, які пережили травматичні події, через спеціалізовані центри допомоги [2].

Групову терапію та підтримуючі спільноти – створення безпечного простору, де жінки можуть ділитися своїм досвідом і отримувати психологічну підтримку.

Психоедукацію та навчання технікам саморегуляції – використання методів когнітивно-поведінкової терапії для стабілізації емоційного стану [5].

Використання цифрових ресурсів – онлайн-платформи для взаємодії, навчання та консультацій.

Справжня соціальна трансформація можлива лише тоді, коли взаємодія між чоловічим і жіночим началами ґрунтується не на боротьбі за владу, а на рівноправному партнерстві. У кризових ситуаціях це означає необхідність кооперації та спільної відповідальності за підтримку постраждалих. Дослідження підтверджують, що активна участь жінок у прийнятті рішень сприяє соціальній стабільності та миротворчості [1].

Жінка є не лише об'єктом соціальних трансформацій, але й активним агентом психологічної допомоги у кризових умовах. Її здатність до емпатії, адаптації та створення підтримуючого середовища сприяє стабілізації суспільства після травматичних подій. Проте ефективність соціально-психологічної допомоги жінкам залежить від рівня інтеграції традиційних і сучасних підходів, а також гармонійного поєднання чоловічих і жіночих соціальних ролей.

Використані джерела: 1. Gilligan, C. (2019). In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Harvard University Press. **2.** UNESCO (2021). The Impact of Digitalization on Gender Equality. URL: https://en.unesco.org/themes/gender-equality/digitalization. **3.** Кобетяк, О. В. (2021). Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. URL : https://www.researchgate.net/publication/374814259_Genderni_stereotipi_sutnist_vidi_ta_vpliv_na_samorealizaciu_zinok_riznogo_viku. **4.** Древаль, Ю. А. (2021). Гендерні стереотипи та їх прояви у спорті. https://core.ac.uk/download/pdf/78067763.pdf. **5.** Bolukbasi, T., Chang, K.-W., Zou, J., Saligrama, V., & Kalai, A. (2016). Quantifying and Reducing Stereotypes in Word Embeddings. https://arxiv.org/abs/1606.06121

ВПЛИВ ЗАСОБІВ КАНІСТЕРАПІЇ НА ПОКРАЩЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Копитько Андрій Ярославович
аспірант ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Психологічне консультування в Україні та Світі часто стикається з проблемою низького суб'єктивного благополуччя. Не виключенням в цьому питанні є діти. На нашу думку, психологи-консультанти потребують новітніх методів покращення суб'єктивного благополуччя.

Вивчаючи суб'єктивне благополуччя дітей молодшого шкільного віку ми дійшли висновку, що впровадження елементів природотерапії для психотерапії граничних станів може значно покращувати ефективність психотерапії. У зв'язку з цим у нас виникла гіпотеза, що елементи природотерапії, а саме терапії з використанням свійських собак – каністерапії, можуть покращувати суб'єктивне благополуччя дітей через зменшення стресу та ефект седації.

Ефект «заспокоєння», седації, в своєму дослідженні відмітила професорка О. Кравченко з Уманського ДПУ ім. Павла Тичини. В статті «Каністерапія як інноваційний напрям соціально-психологічної реабілітації» розглядається здебільшого каністерапія як метод терапії дітей з особливими освітніми потребами. Тим не менш авторка помічає певну «розслаблюючу» функцію каністерапії для дітей. Також авторка зазначає, що при достатньо високій дослідженості і розробленості методик реабілітації та терапії з дітьми з особливими освітніми потребами, каністерапія та інші види природотерапії залишаються малодослідженими, особливо в українських реаліях [1.]

Іншою працею, що привернула нашу увагу стала праця австралійських дослідників Ребеки Чепмен, Кейтлін Базельманс та інших на тему «Дослідження переваг каністерапії для терапії комплексної травми у дітей: систематичний огляд». В цій праці науковці роблять огляд на результати досліджень в Австралії, Іспанії, Сполучених Штатах та Ізраїлі, які пов'язані з застосуванням методів каністерапії в поєднанні з травма-фокусованою когнітивно-поведінковою терапією для дітей, що постраждали від сексуального, фізичного чи іншого насилля. Респондентами були діти до 18 років. Стаття була опублікована 20 серпня 2024 року [2].

Загалом необхідно визнати, що закордонні дослідники вже більше 50 років розобляють методи каністерапії та описують їх застосування в свої наукових працях. Однією з таких базових робіт з теми природотерапії є робота одного з основоположників каністерапії Б. Левінсона «Домашні улюбленці та розвиток людини» (англ. «Pets and Human Development») [3.]

Іншою питанням, яке потребує уваги є питання розробки, адаптації та валідизації методик, що використовуються в діагностуванні суб'єктивного благополуччя. Станом на сьогодні існують деякі методи, які дозволяють діагностувати рівень суб'єктивного благополуччя. Тест «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації Карамушки та методика PERMA дають можливості для отримання ґрунтовних даних. Ми вважаємо, що попри наявність таких методик їх все ще бракує, тому ця проблема має великий дослідницький потенціал. Серед іншого, для оцінювання якості терапевтичного контакту необхідно враховувати наявність в родині досліджуваних власних свійських тварин, не тільки собак. На наше глибоке переконання, наявність в родині таких тварин сприяє легшому та глибшому контакту дітей з собакою, а також значно зменшує ймовірність страху тварини у респондентів.

Як висновок, можна стверджувати про великий потенціал для досліджень та впровадження елементів природотерапії для покращення суб'єктивного благополуччя у дітей молодшого шкільного віку. Окрім недостатньої дослідженості цієї проблематики у вітчизняній психологічній науці, існує також великий потенціал для покращення суб'єктивного благополуччя у дітей молодшого шкільного віку.

Використані джерела: 1. Кравченко, О. (2021). Каністерапія як інноваційний напрям соціально-психологічної реабілітації. Умань. **2.** Chapman, R., & Baselmans, C. (2024). Exploring the benefits of dog-assisted therapy for the treatment of complex trauma in children:

A systematic review. *Children, 11*(8), Article 1017. https://www.mdpi.com/2227-9067/11/8/1017.
3. Levinson, B. M. (1972). *Pets and human development*. Charles C Thomas.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТЕРЕОТИПНИХ ПРОЯВІВ У ЗОБРАЖЕННІ ЖІНОЧИХ ПЕРСОНАЖІВ

Король Даніела Юріївна
студентка 3 курсу ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Мельник Оксана Андріївна
доктор психологічних наук, доцент кафедри загальної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна

На сучасному етапі розвитку суспільства важливо визнати, що ґендерні стереотипи, які існують в нашій культурі та в усьому світі, можуть представляти собою перешкоду для прогресу. Ці стереотипи, які спираються на застарілі уявлення про ролі чоловіків і жінок у суспільстві, у багатьох випадках вже не відображають реальність і не відповідають сучасним умовам життя. Подібні сталі концепції ґендерних ролей, що стали основою для нерівного розподілу обов'язків та можливостей між чоловіками та жінками, можуть викликати та підтримувати упередження, а також сприяти глибоко укоріненому нерівноправ'ю між статями. Подібна система здійснює вплив не тільки на соціальне життя, але й на інші сфери людської діяльності: науку, економіку, мистецтво, політику та літературу.

Мультфільми компанії «Дісней» 1990–2000-х років мають особливу специфіку, оскільки в той період часу рух за права жінок лише набирав обертів і жіночі персонажі часто були стереотипними і не відігравали значної ролі у сюжеті. Загалом, компанії «Дісней» у зазначений період, відзначалась вражаючим впливом на світ анімації і насьогодні продовжує займати одне з лідируючих місць серед інших студій. Саме з цієї причини не можна ігнорувати факту впливу компанії «Дісней» на суспільну думку, особливо на те, яким чином презентується зображення жіночих персонажів.

Порівняно з чоловічими персонажами, жіночі представляються глядачу у стереотипному світлі. Жіночі персонажі у більшості своєму сексуалізовані, мають ідеальну зовнішність і фігуру нереалістичної форми. Переважним винятком цього правила є негативні персонажки, тобто, антагоністки, які нерідко зображуються непривабливими. Жіночі персонажі зазвичай не грають

важливої ролі в сюжеті, з’являючись у мультфільмі як другорядні персонажки, коли ж чоловічі герої навпаки – грають домінантну роль у сюжеті. Коли ж жіночі персонажі виступають в якості ключових постатей, їхньою основною метою є, в основному, формування романтичних відносин з головним героєм.

Нереальні стандарти краси, що простежуються у вигляді жіночих персонажів компанії «Дісней» з 1990–2000-х років, здійснювали психологічний тиск на глядачів, спонукаючи їх відчувати комплекси неповноцінності та прагнення бути відповідними стандартам, втіленими у улюблених персонажах. Безумовно, оскільки це мультфільми, вони не мусять бути реалістичними, однак слід враховувати, що глядачі, навіть підсвідомо, відчувають необхідність сприймати зовнішній вигляд та поведінку персонажів як об'єктивну істину, і, отже, можуть очікувати подібної моделі поведінки у реальності серед представників обох статей, намагатись наслідувати та продукувати її. Зокрема, Мо Xu вважає, що фільми та персонажі Діснею вплинули на різноманітні аспекти жіночих ролей та стереотипів у суспільстві, що є важливим об'єктом подальших досліджень для розвитку кінематографічної індустрії та суспільства в цілому [4].

Наслідком такого сприйняття може бути вплив на соціальне функціонування вже більш у дорослішому віці, де через закріплені ґендерні стереотипи та ролі жінки можуть стикатися із зверхньою та зневажливою поведінкою на робочих місцях. Оскільки жінкам, на думку Ji Jiaxin, частіше приписується слабість та менший статус порівняно з чоловіками, ґендерні стереотипи у мультфільмах можуть визначати жіночих персонажів приналежними до чоловічих персонажів [3].

Гендерні стереотипи являють собою уявлення про роль, поведінку та властивості чоловіків і жінок. Вони формуються на основі соціальних норм і часто стають основою для ґендерної диференціації та дискримінації. Відповідно, вивчення психологічних особливостей розуміння цих стереотипів є важливим для з’ясування механізмів їхнього впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери, зокрема, через перегляд мультфільмів компанії «Дісней». Діти, споживаючи контент компанії «Дісней», часто несвідомо засвоюють стандарти краси та поведінки, які демонструються у мультфільмах, не диференціюючи фантазію від реальності. Їхні ментальні структури на той час важко розрізнюють фантастичні уявлення віртуального світу від реальних,

можливих фізіологічних тіл, що може впливати на формування їхнього мислення і соціальних стереотипів.

Проблема існуючої стереотипності в образах жіночої зовнішності у мультфільмах компанії «Дісней» суттєво поглиблюється в контексті психологічного розвитку дітей, що є їх основною цільовою аудиторією. Оскільки мультфільми є важливою частиною дитячої діяльності, вони відіграють суттєву роль у тому, яке сприймання жіночої зовнішності згодом сформується у дітей.

Практично всі позитивні жіночі персонажі, а також усі головні героїні, мають нереалістичні пропорції тіла: худі тіла, талії розміром з шию, вузькі зап'ястя, величезні очі, симетричні форми облич, ідеально вкладене волосся та макіяж, що створює неправдоподібні стандарти краси. Зокрема, результати досліджень показали, що жіночі персонажі Діснею до 2012 року мали великі очі, ідеальні губи та дивовижне волосся, яке зробило їх надзвичайно привабливими для глядачів. Серед жіночих персонажів, 50% були дуже привабливими, 30% були привабливими, 10% були нейтральними, 6,67% були непривабливими та 3,33% були дуже непривабливими [1].

Через відсутність різноманіття в зображенні жіночих образів, а також типажів жіночих тіл, у юних глядачок може виникнути враження, що їхні тіла та зовнішній вигляд не відповідають прийнятним у суспільстві нормам краси. Це може впливати на формування самооцінки та призводити до розвитку негативного відношення до власного фізичного вигляду. Незадоволення власним тілом починається вже у віці п'яти–шести років, коли діти сприймають надмірно худорляве тіло за норму і за ідеал. Виростаючи з принцесами компанії «Дісней» як взірцем, це може створити негативний вплив на бачення юних дівчат свого тіла, коли вони порівнюють себе з улюбленими діснеївськими принцесами [1].

Єдині персонажки, які можуть не підлягати подібним нереалістичним стандартам, є негативні персонажки, тобто, антагоністки – героїні, яким протидіють головні герої, і які в переважній більшості мають нестерпний характер та поведінку. Для того, щоб підкреслити їх лиху натуру, у мультфільмах вони переважно зображуються зовнішньо непривабливими та гіперболізованими. Дослідниця Lisa Buchegger стверджує, що через їх візуальний дизайн, злодійки радикально відділені від їх привабливих моральних опонентів, запам'ятовуючись через свої різкі та перебільшені риси.

Вони або мають надмірну вагу, або є неприродньо худими, у них великі сідниці або задовгі гострі пальці. У контрасті з протагоністками, намальованими плавними лініями, злодійки мають гострі, кутові риси обличчя і прямокутної форми тіла [2].

Прикладом подібної персонажки є головна антагоністка мультфільму «Пригоди імператора» Ізма, яка описується і зображується як максимально огидна особа з великою кількістю зморшок, кістлявим тілом та хворобливою шкірою.

Незважаючи на той факт, що мультфільми 1990–2000-х років втратили частину свого первинного впливу на аудиторію, вони надалі зберігають свою популярність і у сучасності, що частково спричинено легкістю доступу до різноманітних мультфільмів через стрімінгові сервіси та відегостинги, що надають можливість їх безперешкодного перегляду.

Використані джерела: **1.** Blasko, K., Pohlman, M., Ayedun, K., Spoerer, M., Strassheim, S. & Yu, U. (2022). Media Portrayal of Female Characteristics Within Disney Movies Influencing Children's Body Image. *International Textile and Apparel Association Annual Conference Proceedings. 79(*1). doi: https://doi.org/10.31274/itaa.15798 **2.** Buchegger, L. (2020). The fairest one of all: appearance and body images in Disney's feature films. Graz: an der Karl-Franzens–Universität Graz. 104 p. **3.** Ji, J. (2021). Analysis of Gender Stereotypes in Disney Female Characters. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 594. 3rd International Conference on Literature, Art and Human Development (ICLAHD 2021). P. 451-454. **4.** Xu, M. (2021). Analysis on the Influence of Female Characters in Disney Films. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research,* volume 571. Proceedings of the 2021 5th International Seminar on Education, Management and Social Sciences (ISEMSS 2021). P. 327-321.

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВЕТЕРАНІВ

Кудріна Тетяна Семенівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Козловська Олександра Євгенівна
аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Травма здебільшого визначається як емоційний вплив, що виникає внаслідок стресових подій і проявляється як на рівні психіки, так і тіла, проникаючи в повсякденне життя. Однак останні дослідження засвідчують, що травма може бути не лише джерелом негативних наслідків, але й поштовхом до

позитивних психологічних змін, зокрема до посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання — це позитивні психологічні й емоційні зміни, які виникають у результаті зусиль, спрямованих на подолання наслідків травматичного досвіду.

Tedeschi та Calhoun вперше запропонували концепцію посттравматичного зростання, виділивши п'ять його вимірів: цінність стосунків, нові можливості, особиста сила, духовність та цінність життя [1]. Подібно до того як травма може призводити до ПТСР, тривожності та депресії, зростає кількість досліджень, що демонструють її потенціал для особистісного розвитку, посилення емоційної витривалості та покращення стосунків. Знання про механізми, які сприяють посттравматичному зростанню — когнітивна обробка, емоційне розкриття, соціальна підтримка, риси особистості та копінг-стратегії — може бути корисним для формування позитивної психологічної адаптації після травми.

Одним із ключових механізмів, що сприяють ПТЗ, є когнітивна обробка травматичного досвіду. Когнітивна обробка — ключовий механізм, який допомагає переосмислити світ після травми. Tedeschi та Calhoun порівнюють травму з «землетрусом», що руйнує базові переконання про себе, інших та світ. У відповідь людина може застосовувати два типи когнітивної обробки: нав'язливе (обсесивне) роздумування та навмисне (цілеспрямоване) осмислення. Нав'язливі думки спочатку викликають дистрес, але згодом можуть сприяти адаптації. Цілеспрямовані роздуми допомагають аналізувати травму та знаходити сенс у пережитому. Дослідження показують позитивний зв'язок між усвідомленим рефлексуванням і посттравматичним зростання, оскільки це дозволяє людині переоцінити свої цінності та життєві орієнтири.

Резильєнтність та емоційна регуляція також є важливим ресурсом для психологічного зростання. Резильєнтність — це здатність зберігати психологічну стабільність у стресових умовах. Емоційна регуляція включає прийняття, усвідомленість, когнітивне переосмислення й допомагає керувати емоційним дистресом. Дослідження Levine свідчить, що хоча висока резильєнтність зменшує симптоми ПТСР, помірний рівень емоційного дистресу є необхідним для глибокого осмислення травми [2]. Тобто помірна емоційна реакція може бути адаптивною і стимулювати позитивну внутрішню трансформацію. Окрім того, деякі дослідження показують, що ветерани з високим рівнем резилієнтності частіше відчувають позитивні зміни в житті

після травматичних подій, включаючи покращення міжособистісних відносин, розвиток нових навичок і загальне зміцнення особистості [4].

Особистісні риси також є важливим чинником, що впливає на посттравматичне зростання. Згідно з дослідженням «великої п’ятірки» особистісних рис, люди з високим рівнем відкритості до досвіду, екстраверсії та доброзичливості особливо схильні до посттравматичного зростання після пережитої травми [3]. Відкритість до досвіду сприяє когнітивній гнучкості та готовності приймати нові враження, що, своєю чергою, дозволяє ефективно інтегрувати травматичні події у власну картину світу. Екстраверсія сприяє активній взаємодії з соціумом і підвищує ймовірність пошуку соціальної підтримки. Доброзичливість забезпечує позитивні міжособистісні стосунки та емоційну близькість, тим самим зміцнюючи підтримувальні зв’язки. Сумлінність сприяє цілеспрямованій поведінці та використанню ефективних стратегій розв’язання проблем. Цікавим є факт, що хоча нейротизм зазвичай пов’язаний із негативними емоційними станами, він може посилювати емоційну чутливість і рефлексію. Інакше кажучи, особистісні риси суттєво впливають на здатність людини адаптивно справлятися з травмою та переживати глибокий особистісний розвиток після несприятливих подій [3].

Одним із важливих чинників, що сприяють посттравматичному зростанню, виступає оптимізм — загальна настанова на позитивне сприйняття майбутнього та віра в успішне подолання труднощів. Люди, схильні до оптимістичного мислення, зазвичай краще адаптуються до травматичних ситуацій і частіше демонструють конструктивні зміни у своєму житті після кризових подій. Зокрема, у них відзначають розвиток нових навичок, зростання самооцінки, покращення стосунків з іншими та загальне підвищення якості життя [4]. Оптимізм виконує функцію своєрідного психологічного ресурсу, який допомагає інтерпретувати важкі події не лише як втрату або загрозу, а як виклик, що відкриває можливості для розвитку.

Крім того, оптимістичне налаштування позитивно корелює з ефективним використанням когнітивних стратегій, зокрема позитивної реінтерпретації. Цей підхід передбачає переосмислення подій із фокусом на особистісному зростанні, нових можливостях або важливих життєвих уроках, отриманих унаслідок пережитого. Такий тип мислення створює підґрунтя для психологічної трансформації.

Індивідуальні способи подолання стресу — як-от конструктивне вирішення проблем, саморегуляція, а також здатність до емоційного управління — відіграють критичну роль у процесі посттравматичної адаптації, особливо серед ветеранів. Уміння ефективно застосовувати ці стратегії не лише знижує інтенсивність негативних реакцій на травму, але й формує передумови для емоційної стійкості. Важливо відзначити, що ці навички не завжди є вродженими — вони можуть розвиватися через навчання, психотерапевтичну роботу та досвід подолання складних життєвих обставин. Тож підтримка розвитку оптимізму та адаптивних копінг-стратегій повинна бути ключовим компонентом програм реабілітації після психотравмуючих подій.

Таким чином, розуміння ролі цих особистісних чинників у процесі посттравматичного зростання є критично важливим для розробки ефективних психотерапевтичних та реабілітаційних втручань. Усвідомлення того, як оптимізм, риси особистості, резилієнтність та адаптивні копінг-стратегії впливають на здатність особи інтегрувати травматичний досвід і трансформувати його у ресурс для розвитку, дозволяє створювати більш індивідуалізовані підходи до допомоги.

Використані джерела: 1. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. Positive psychology in practice, 405-419. **2.** Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 22(4), 282-286. **3.** Mattson, E., James, L., & Engdahl, B. (2018). Personality factors and their impact on PTSD and post-traumatic growth is mediated by coping style among OIF/OEF veterans. *Military Medicine*, 183(9-10). **4.** Prati, G., Pietrantoni, L. Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *J Loss Trauma* 2009;14(5):364-388.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ УКРАЇНЦІВ ЯК УМОВА ПІДТРИМКИ НАЦІЇ

Кузьмінська Тетяна Михайлівна
студентка ОС «Магістр» факультету психології та соціальних технологій
Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет»
м. Київ, Україна

Оскільки реалії життя українців досить динамічні та, на жаль, сповнені стресами на невизначеністю. На перший план виступають ті психологічні характеристики та можливості, що допомагають особистості підтримувати певний стан балансу, продовжувати повноцінно функціонувати в різних сферах життя, протистояти життєвим труднощам та відновлюватися. Таким механізмом є резильєнтність особистості.

Ю. Паскевською виділено такі складові резильєнтності:

1) когнітивна гнучкість та рефреймінг;

2) ресурсні емоційні стани;

3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;

4) ефективні стратегії копінгу;

5) соціальна компетентність.

Більш узагальнену структурну схему резильєнтості запропонували Г. Афузова, В. Кротенко та Г. Найдьонова. Вона включає такі компоненти:

– когнітивний компонент, який виявляється через такі складові як відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення;

– емоційний компонент, який передбачає емоційну стабільність, емоційний інтелект та екстраверсію;

– поведінковий компонент, який виявляється через пошукову активність, соціальну поведінку.

Процес подолання складних ситуацій, пошук нових можливостей стимулює розвиток, збагачення та підсилення резильєнтних якостей.

Резильєнтність є вродженою рисою, вона є вкожній людини і її можна тренувати, як м'язи, аби виховати ментальну пружність та попередити розлади. Для «прокачування» резильєнтності треба бути уважним до своїх емоцій та реакцій.

Важливою умовою підтримки психологічного здоров'я особистістю в сучасних умовах є розуміння доступних шляхів розвитку резильєнтності. Усвідомлення своїх можливостей, вміння поповнювати ресурси, розвиток навичок швидкого відновлення є надзвичайно важливими в умовах війни.

Розвитку резильєнтності може сприяти:

– наявність чіткої ціннісної ієрархії, розуміння своїх цілей, орієнтація на власні цінності та планування життя відповідно до визначеного вектору;

– усвідомлення власних можливостей та їх межі;

– оволодіння техніками швидкого заспокоєння та стабілізації, які спираються на відчуття, дихання, візуалізацію;

– намагання не уникати проблем, а зустрічатися з ними та шукати прийнятні варіанти, рухатися покроково до вирішення складних ситуацій та досягнення результату;

– турбота про фізичне доров'я (повноцінне харчування, відпочинок є важливою умовою відновлення);

– навчання технік усвідомлення, майндфулнес, медитації є корисними стабілізуючими навичками;

– розвиток та підтримка соціальних контактів, спілкування з людьми які розуміють, люблять, підтримують та вміють вислухати.

Резильєнтність українців проявлена у вмінні ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Ця якість не є рідкісним даром, який мають лише деякі щасливчики. Її можна і треба розвинути, і тоді буде легше зустрічатися з новими випробуваннями і їх долати.

Використані джерела: 1. Анищенко, О. О. Психологічна допомога при медіатравмі методами тілесноорієнтованої терапії. Медіатворчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Чернігів. 2020. С. 9-11. **2.** Myloslavska, O. V., Bohdanovskyi, S. O. Resilience as a component of military mental endurance: a theoretical overview of a problem. Габітус. Науковий журнал. №. 52. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023, С. 66-71. **3.** Лазос, Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. № 14. С. 2. **4.** Савчин, М. В., Федорчук, В. М., Гапоненко, Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. 2023. С. 302-316.

СЕПАРАЦІЯ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Кулаксиз Вікторія Іллівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології та соціальної роботи
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна
Гудімова Алісар Халєдівна
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія, доцент кафедри соціальної психології
факультету психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна

Однією з ключових умов становлення зрілої особистості є здатність до сепарації – процесу емоційного та психологічного відокремлення від батьків чи інших значущих дорослих. Це не означає розриву зв’язків чи втрати близькості, а передбачає формування внутрішньої автономії, самостійності в ухваленні рішень і готовності брати відповідальність за власне життя. Сепарація охоплює низку внутрішніх трансформацій, що дозволяють особистості перейти від залежності до незалежності та сформувати власну ідентичність.

Найактивніше цей процес відбувається в юності та напочатку дорослого життя, коли молода людина стикається з необхідністю самовизначення, вибору

життєвого шляху, побудови міжособистісних стосунків уже не як дитина, а як самостійний суб'єкт. Успішна сепарація відіграє важливу роль у формуванні стійкої самооцінки, здатності до самореалізації, емоційної стабільності та психологічної зрілості.

Однак, якщо цей процес не завершується повною мірою, це може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я молодої людини. Одним із найпоширеніших наслідків є підвищений рівень тривожності, що часто супроводжується труднощами з формуванням здорової самооцінки, нечіткими особистісними межами та залежністю від думки інших [2, с. 135].

Особливо сильний вплив на становлення особистості в цей період має найближче соціальне середовище, зокрема сім'я. Підсистема «батьки-дитина» відіграє центральну роль у розвитку емоційної автономії та впливає як на здатність до сепарації, так і на рівень тривожності. Стиль батьківського виховання, зокрема рівень підтримки, теплоти, контролю та автономії, прямо пов'язаний із самооцінкою дитини та її емоційним станом. Наприклад, психологічний контроль, що проявляється у маніпуляції почуттями чи нав'язуванні відчуття провини, сприяє формуванню низької самооцінки та підвищенню тривожності у підлітків.

Дослідження підтверджують, що емоційна відстороненість батьків, низька залученість у виховання або суперечливі виховні підходи значно підвищують вразливість дитини до психоемоційних труднощів. Крім того, сімейні конфлікти й напруження між батьками можуть порушувати стабільність сімейної системи, що негативно позначається на молоді, спричиняючи почуття тривоги, нестабільності та психологічної небезпеки. Важливо також враховувати, що зміни в одній із підсистем сім'ї, наприклад у стосунках між батьками, здатні впливати на інші сфери – зокрема на емоційний стан дітей. Сварки, труднощі у спільному вихованні або суперечності в батьківських позиціях можуть стати джерелом тривоги для молоді, яка шукає стабільності та підтримки в період особистісних змін [3].

Саме тому в юності, коли людина активно шукає своє місце у світі, сепарація має надзвичайно важливе значення. Вона охоплює не лише фізичне, а й емоційне відокремлення від батьків, що є ключовим для формування власної ідентичності. Якщо цей процес затримується або відбувається поверхнево, молода людина ризикує втратити відчуття внутрішньої опори, що може

виливатися в тривожні стани, страх перед майбутнім, складнощі у міжособистісній взаємодії та зниження здатності до адаптації в нових умовах.

Успішна сепарація безпосередньо впливає на формування позитивної самооцінки. Якщо молода людина отримує підтримку, але водночас має можливість самостійно приймати рішення та відповідати за власні дії, вона починає бачити себе як компетентну, здатну та вартісну особистість. Це формує здоровий баланс між залежністю та незалежністю. Навпаки, у разі труднощів із сепарацією часто виникають сумніви в собі, схильність до порівнянь з іншими, що в результаті може зумовити негативну самооцінку та зростання тривожності [1, с. 137].

Варто зазначити, що надмірна залежність батьків від дитини або їхня нездатність «відпустити» може перешкоджати самостійному становленню молодої людини. Такі сімейні стосунки не залишають простору для розвитку автономії, що нерідко призводить до депресивних станів, соціальної ізоляції або труднощів у побудові стосунків за межами родини. Натомість сімейна підтримка, яка поєднує довіру, повагу до кордонів та визнання особистісної незалежності, сприяє успішному проходженню сепараційного етапу та знижує ймовірність виникнення тривожних розладів [2, с. 10].

Окрім сімейних чинників, на процес сепарації та емоційне благополуччя молоді суттєво впливають і соціальні обставини. Соціальні очікування, освітні вимоги, тиск з боку однолітків, потреба адаптуватися до нових життєвих ролей – усе це може стати джерелом стресу. Якщо молода людина не має достатніх ресурсів або підтримки для подолання цих викликів, вона може відчувати себе неадекватною, що негативно позначається як на самооцінці, так і на рівні тривожності.

Тож тривожність, яка виникає в цьому віці, є не лише наслідком незавершеної сепарації, а й реакцією на складнощі адаптації до нової соціальної реальності. Страх бути відкинутим, не виправдати очікувань або не знайти своє місце в суспільстві може значно посилити психологічну напругу. У таких умовах наявність підтримки – з боку родини, друзів, освітніх інституцій – відіграє ключову роль у стабілізації емоційного стану та збереженні психічного здоров’я [2, с. 8].

Таким чином, процес сепарації є багатовимірним і важливим етапом розвитку молодої людини. Його перебіг впливає на формування самооцінки, рівень тривожності та здатність до адаптації в дорослому житті. Належна

підтримка з боку родини та суспільства здатна мінімізувати ризики, пов’язані з цим процесом, та забезпечити умови для гармонійного особистісного становлення. Вивчення взаємозв’язку між сепарацією, самооцінкою та тривожністю дозволяє краще зрозуміти психологічні труднощі молоді й створювати ефективні шляхи їх подолання.

Використані джерела: 1. Берегова, Н., Максимчук, К. (2019). Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*, 1(12), 135–145. doi: 10.32453/5.v12i1.135. **2.** Зінченко, Ю. О. (2024). Проблема сепараційної тривоги особистості в методі «Я-реконструкція». *Психологія особистості*, (77), 1-15. doi: 10.26565/2225-7756-2024-77-01. **3.** Davies, P. T., & Sturge-Apple, M. L. (2014). Family context in the development of psychopathology. In *Springer eBooks* (pp. 143–161). doi: 10.1007/978-1-4614-9608-3_8

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕАГУВАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Ладигіна Олена Віталіївна
аспірантка ОНП «Психологія», асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Психологічні наслідки участі у бойових діях є актуальною інтердисциплінарною проблемою, яка є предметом вивчення багатьох наук, і для розв’язання якої необхідна інтеграція знань різних галузей та нові методологічні підходи. Участь у бойових діях є надзвичайно потужним і небезпечним психоемоційним стресом, асоційованим з катастрофічними наслідками для психіки людини. До початку російського вторгнення в Україну було опубліковано багато досліджень особливостей психологічного реагування комбатантів, які виявили важливі закономірності психологічних та психопатологічних реакцій на стрес війни. Однак, з початком російської агресії стало очевидним, що ці дані потребують доповнення й уточнення з урахуванням особливостей бойових дій в Україні.

Українським учасникам бойових дій притаманні істотні психологічні відмінності. На відміну від військовослужбовців західних країн, які брали участь у бойових діях за кордоном, українські бійці воюють на території своєї країни, захищаючи її, що, з одного боку є негативним фактором психологічного шоку, а з іншого – надає воїну відчуття високої мети і важливості своїх зусиль із захисту Вітчизни, що допомагає зменшити негативні наслідки психологічного стресу війни [2]. Ще однією відмінністю цієї війни є широке

залучення до участі у бойових діях добровольців і мобілізованих цивільних громадян без досвіду військової служби, що також відрізняє їх від західних комбатантів, представлених лише професійними військовими. Слід зазначити, що існують відмінності у психологічному реагуванні професійних військових і тих, хто проходить військову службу за призовом, що необхідно враховувати при плануванні психологічної допомоги.

Участь у бойових діях розглядається як один з найбільш потужних і небезпечних психоемоційних стресів. При цьому зміна тактики сучасних бойових дій дезактуалізувала традиційну парадигму симетричної війни, що змушує військовослужбовців швидко реагувати на несподівані зміни сценарію бою, і значно посилює стресове навантаження на них [5]. Сучасна війна характеризується також суттєвими технологічними змінами, насамперед, широким використанням дистанційно пілотованих літальних апаратів. Оператори дронів піддаються специфічним психологічним та інформаційним навантаженням, що можуть викликати розлади адаптації, депресію, проблеми в міжособистісних та інтимних стосунках, а також моральну травму.

Однією з важливих психологічних реакцій участі у бойових діях є моральна травма – складний психологічний феномен, в основі якого лежить емоційний дистрес внаслідок конфлікту між високими моральними переконаннями та вимушеною низькоморальною поведінкою, що є одним з ключових факторів розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У нинішній війні моральна травма відіграє важливу роль, проявляючись у виражених психологічних реакціях внаслідок моральних страждань через великі втрати серед мирного українського населення, невибіркові обстріли російськими військами цивільних об’єктів, що пов’язано з емоціями гніву, сорому, провини, огиди, розчарування і втрати довіри [3]. Водночас, рівень моральної травми в українських військовослужбовців виявився меншим, ніж у цивільних, що пов’язують з відчуттям місії, усвідомленням своєї ролі як захисників рідної землі і мирного населення від російських окупантів, а також сильним відчуттям згуртованості і приналежності до бойового братерства [2].

Найбільш частим психопатологічним наслідком участі у бойових діях є ПТСР, поширеність якого залежить від тривалості бойових дій та їх кількості. При цьому встановлено індивідуальну варіабельність посттравматичних розладів, хоча значущих відмінностей між військовослужбовцями і цивільними особами у поширенні ПТСР не було виявлено. Водночас, дані сучасних

досліджень дозволяють говорити про комплексний характер психопатологічних змін під впливом стресу війни, що представлені депресивними і тривожними розладами, порушеннями сну, активізацією аддиктивної поведінки, психосоматичними розладами та загостренням існуючих психічних і поведінкових розладів.

Війна в Україні актуалізувала дослідження психологічних феноменів, що запобігають руйнівній дії стресу бойових дій, і відкривають можливості для позитивних особистісних змін після перенесеної моральної травми, зокрема, стресостійкості, резилієнсу і посттравматичного зростання.

Для розвитку стресостійкості використовуються нейробіологічні підходи, що ґрунтуються на здатності до контролю над стресом шляхом пригнічення травматичних спогадів та емоційних реакцій, зменшення стресової відповіді і послаблення дії травматичних тригерів [4].

Розвиток концепції резилієнсу як динамічного процесу, який полягає у здатності особистості відновлювати адаптивне і ефективне психосоціальне функціонування та особистісно зростати після дезадаптивного функціонування, що було наслідком дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів, призвів до розробки методів розвитку резилієнсу, спрямованих на когнітивні та емоційні компоненти, що дозволяє зменшити негативний афект, знизити посттравматичний стрес, поліпшити нейроповедінкові прояви та когнітивне функціонування [1].

Важлива роль у протидії руйнівному психоемоційному стресу відводиться посттравматичному зростанню, що розглядається як позитивні психологічні зміни під впливом психологічної травми. Сучасна концепція посттравматичного зростання розглядає його не лише як антипод ПТСР у дихотомії «здоров'я-хвороба», а й як множину альтернативних траєкторій динаміки посттравматичних змін, що передбачають, у тому числі, й позитивні наслідки травматичного досвіду. Водночас, зазначається, що вивчення протективних феноменів стресостійкості, резилієнсу і посттравматичного зростання наразі лише розвивається, і необхідні подальші дослідження психологічних механізмів і особливостей реагування на стрес війни, у тому числі стійких і довготривалих. Основними шляхами практичної реалізації концепцій позитивних психологічних змін під впливом перенесеного важкого стресу є пошук шляхів розвитку психологічних феноменів стресостійкості, резилієнсу і посттравматичного зростання. Наразі існує нагальна потреба у

поглиблених дослідженнях психологічного реагування українських військових в умовах війни та повоєнної відбудови України, з метою визначення шляхів удосконалення психологічної допомоги і підтримки.

Використані джерела: 1. Assonov, D. (2021). Two-Step Resilience-Oriented Intervention for Veterans with Traumatic Brain Injury: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Clinical neuropsychiatry, 18(*5), 247-259. **2.** Bryant, R. A., & Schnurr, P. P., Pedlar, D. (2022). Addressing the mental health needs of civilian combatants in Ukraine. *Lancet Psychiatry*, 9, 346-347. **3.** Cricenti, C., Mari, E., Barchielli, B., Quaglieri, A., Burrai, J., Pizzo, A., D'Alessio, I., Giannini, A. M., Ferracuti, S., & Lausi, G. (2022). Can emotion regulation affect aggressive responses? A study on the Ukrainian–Russian conflict in a non-directly exposed sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(*10), 6189. **4.** James, K. A., Stromin, J. I., Steenkamp, N., & Combrinck, M. I. (2023). Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. *Front Endocrinol (Lausanne)*, 14, 1085950. **5.** Stergiou, M., Robles-Perez, J. J., Rey-Mota, J., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suarez, V. J. (2023). Psychophysiological Responses in Soldiers during Close Combat: Implications for Occupational Health and Fitness in Tactical Populations. *Healthcare (Basel), 12(*1), 82.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ У КРИЗОВИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЯХ

Лелюк Михайло Григорович
науковий співробітник науково-дослідного відділу дослідження проблем психології
науково-дослідного управління військово-гуманітарних досліджень
науково-дослідного центру Військового інституту
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Професійна психологічна допомога постраждалим у кризових травматичних ситуаціях є допомогою у вирішенні психологічних завдань особистості: попередження подальших нервово-психічних розладів, корекції гострих емоційних станів, психотерапії, реабілітації, розвитку особистості.

Допомога надається для підтримки та відновлення стабільного функціонування особистісної та соціальної систем і може виступати одним із факторів, що сприяють швидкому та успішному відновленню психосоціальної адаптації. Непатологічна адаптація має діалектично розглядатися як соціальна адаптація у контексті ресоціалізації, інтеграції набутого досвіду. Полегшення емоційного стану клієнта не є ні основним, ні кінцевим завданням психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях.

Психологічним завданням особистості у кризовій ситуації є інтенсивна внутрішня робота, пов'язана з переоцінкою та переосмисленням життєвих цінностей, пріоритетів, цілей. В її результаті змінюється емоційний стан

людини, в період цієї дезорганізації вона не завжди може дати собі звіт про свої дії.

Потрібно, щоб до людини повернулося суб'єктивне відчуття управління ходом власного життя, щоб величина невизначеності і, відповідно, тривоги стали керованими. Переважна більшість людей, які переживають травматичні події, мають також кризові ситуації в тій чи іншій сфері. І тоді необхідне створення ієрархії розв'язання криз, що дає можливість розподілу ресурсів.

Важливо також перебувати клієнту у стані переживання та усвідомлення. Це дозволить прийняти і надалі інтегрувати, інтеріоризувати досвід, отриманий при проходженні кризової тривматичної ситуації. Людський досвід може супроводжуватися як позитивними емоціями, і сильними негативними, але у разі він є джерелом мудрості – знання, потенційно спрямованого у майбутнє клієнта. Важливо допомогти людині структурувати цей досвід, зробити його доступним.

Тому надання психологічної допомоги необхідно представляти та описувати як процес безперервної комунікації.

Фундаментальним принципом такої допомоги є спрямованість роботи на стійку зміну, в результаті якого людина знаходить суб'єктивне відчуття управління ходом власного життя і відновлює впорядковану та несуперечливу картину світу, природною частиною якої вона є.

Складовою цього загального принципу є принцип нормалізації, що визначає специфіку зміни, суть якого полягає у прийнятті своєї поведінки у травматичній ситуації як «нормальної» та впевненості у можливості повернутися до «нормального» життя. Визначальними в кризовій травматичній ситуації є також: принцип невідкладності (допомога потерпілому повинна бути якнайшвидшою: чим більше часу пройде з моменту травми, тим вища ймовірність виникнення хронічних розладів, у тому числі і посттравматичного стресового розладу) і принцип наближеності до місця подій (полягає у наданні допомоги у звичній обстановці та соціальному оточенні, а також у мінімізації негативних наслідків «госпіталізму».

Визначуваними специфікою наслідків перенесених переживань є також принципи партнерства та підвищення гідності особистості, індивідуальності та самовираження.

Процес терапії в емоційному плані включає повторні переживання, уникнення, підвищену чутливість і самозвинувачення. Тому партнерство в

терапевтичному союзі є значним чинником одужання. Робота з подолання кризових подій – це спільна подорож, де відомий лише загальний напрямок і де при зустрічі з кожною новою перешкодою чи перешкодою потрібно бути готовим знаходити нові шляхи. Зцілююче спілкування та співробітництво призводять до взаємної довіри, до зростання почуття власної гідності, віри у свої сили та життєстійкості.

Кожна людина має свій шлях відновлення після перенесеного стресу та отриманої травми. Тому психолог повинен розуміти та цінувати індивідуальні переживання, індивідуальний спосіб посттравматичної регуляції, бути готовим до особливих проявів переживань та переходу на нормальний режим життєдіяльності. Особистий сюжет клієнта створює свій власний символічний та метафоричний простір, у якому можуть відбутися примирення з минулими подіями та виникнути нові почуття оптимізму та впевненості у завтрашньому дні. Принцип особливості іноді суперечить принципу зняття унікальності переживання.

Робота над собою будь-яким шляхом, через відреагування горя чи страху, вираження своїх почуттів щодо травмуючих образів в алегоричній історії або спілкуванні з іншими учасниками, через вироблення своєї системи цінностей або звернення до гумору сприяє зціленню. Терапевту необхідно заохочувати всі складові процесу «одужання», оскільки він є провідником та тренером, який відкриває перед клієнтом чи учасниками групи нові підходи та навички, які перебували у латентному стані. Принциповим правилом є розуміння того, що будь-яка допомога – міра тимчасова, яка забезпечує для людини процес переходу до майбутнього сталого стану його життєдіяльності.

Кризова інтервенція є екстреною психологічною допомогою людині, яка перебуває у кризовій ситуації. В її основі лежать такі положення:

1. Криза відбувається тоді, коли людина перестає бачити можливі виходи із ситуації. Старі способи, якими вона користувалася раніше, під час кризи не приносять полегшення, тому людина у пошуку нових способів виходу із ситуації може звернутися за психологічною допомогою. У період кризи вона відкрита для нового досвіду, що може призвести до позитивних змін і сприятиме особистісній зміні. Саме ця обставина є основою ефективної психологічної допомоги.

2. Інтервенція означає втручання. Вона не є психотерапією або психологічним консультуванням у традиційному розумінні, тому що людина в

кризовому стані відчуває настільки інтенсивні почуття, що в неї просто немає сил звертатися до своїх старих проблем. У кризовій інтервенції потрібно залишатися на сьогодні і працювати лише з актуальною ситуацією.

3. Кризова інтервенція центрована на проблемі. Залежно від того, як зазначено проблему, визначається її вирішення. У кризовій інтервенції над проблемою треба працювати способом переформулювання або змінюючи звичне рішення, або зовсім припиняючи спроби її вирішення. Слід зважити, що процес кризової інтервенції полягає не в тому, щоб за будь-яку ціну вирішити проблему, а в тому, щоб створити можливість роботи над проблемою.

4. Криза завжди пов'язана з емоційною дезорганізацією людини, тому робота з почуттями в кризовій інтервенції є її невід'ємною частиною. Душевний біль, який відчуває людина у кризі, мотивує її на пошук нових шляхів вирішення проблеми, на придбання нових навичок та пошук своїх внутрішніх та зовнішніх ресурсів. При цьому консультант не намагається змінити почуття клієнта, але прагне реорганізувати їх у більш конструктивне ціле. Однією з найважливіших тактик кризової інтервенції є допомога людині у розкритті своїх почуттів та дотику їх до поточних подій.

У кризовій інтервенції використовуються навички емпатичного та активного слухання: вступні слова, відображення почуттів, перефразування, приєднання почуттів до змісту, прояснення та відображення власних почуттів.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Литвиненко Ольга Віталіївна
студентка 2 курсу ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Психічні стани цивільного населення під час війни є однією з ключових проблем сучасної психології, оскільки вони безпосередньо впливають на якість життя, рівень адаптації та психічне благополуччя. Актуальність теми обумовлена теоретичною значущістю й практичною необхідністю розробки ефективних методів психологічної допомоги цивільним особам у кризових умовах [1; 2]. Визначення того, який саме психічний стан (депресія, ПТСР, тривожність тощо) найбільше впливає на якість життя цивільного населення в умовах війни є надзвичайно важливим, оскільки отримані результати можуть

бути використані для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на зниження впливу війни на психічне здоров'я цивільного населення та покращення якості їхнього життя.

З метою дослідження особливостей психічних станів цивільного населення осіб під час війни було використано такі психодіагностичні методики: для виявлення депресивної симптоматики – шкалу депресії Бека (BDI-II); для оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу – опитувальник PCL-5; для вимірювання рівня тривожності – шкалу Дж. Тейлор; для оцінки якості життя – опитувальник SF-36. Також, було використано математико-статистичні методи аналізу отриманих результатів: описові статистики, кореляційний аналіз Спірмена.

У дослідженні взяли участь особи, які перебувають під постійними обстрілами, переважно з Херсонської, Одеської та Миколаївської областей – 132 респонденти, віком від 16 до 67 років (середній вік – 31,5 років).

Симптоми ПТСР виявлено у 45,5% респондентів, що вказує на значну поширеність психотравматичних станів серед цивільного населення в умовах війни.

Частоти Діагноз ПТСР

Діагноз ПТСР	Лічильники	% від спільного кількості	Накопленный %
Ймовірний діагноз ПТСР. Рекомендується додаткова консультація спеціаліста.	60	45.5 %	45.5 %
Немає клінічно значущого рівня ПТСР.	72	54.5 %	100.0 %

Рис. 1. **Діагноз ПТСР**

Усі досліджувані (100%) мають тривожні стани. У жодної особи не виявлено повної відсутності тривожності.

Більшість досліджуваних (77,3%) мають депресивні стани. Відсутність симптомів депресії виявлено лише у 22,7% учасників. Серед осіб із депресивною симптоматикою 9,1% мають показники важкої депресії, 19,7% – вираженої, 28,8% – субдепресивного рівня, 19,7% – помірного.

Частоти Діагноз депресія

Діагноз депресія	Лічильники	% від спільного кількості	Накопленный %
Важка депресія	12	9.1 %	9.1 %
Виражена депресія (середньої тяжкості)	26	19.7 %	28.8 %
Відсутність депресивних симптомів	30	22.7 %	51.5 %
Легка депресія (субдепресія)	38	28.8 %	80.3 %
Помірна депресія	26	19.7 %	100.0 %

Рис. 2. **Діагноз депресії**

Високий рівень тривоги зафіксовано у 43,9% респондентів, середній рівень із тенденцією до високого у 36,4%, середній із тенденцією до низького – у 19,7% осіб.

Частоти Підсумковий бал тривожності

Підсумковий бал тривожності	Лічильники	% від спільного кількості	Накопленный %
Високий рівень тривожності	58	43.9 %	43.9 %
Середній рівень тривожності (тенденція до високого)	48	36.4 %	80.3 %
Середній рівень тривожності (тенденція до низького)	26	19.7 %	100.0 %

Рис. 3. **Підсумковий бал тривожності**

З метою встановлення взаємозв’язків між показниками методик було використано кореляційний аналіз, в результаті якого виявлено, що показники ПТСР мають значущі негативні кореляції з психічним здоров’ям ($r=-0,50$; $p\leq0,05$), життєздатністю ($r=-0,40$; $p\leq0,05$), інтенсивністю болю ($r=-0,48$; $p\leq0,05$) та рольовими обмеженнями емоційного характеру ($r=-0,35$; $p\leq0,05$). Спостерігається помірний зв’язок із фізичним функціонуванням ($r=-0,30$; $p\leq0,05$) та соціальною активністю ($r=-0,22$; $p\leq0,05$). Тривожність негативно корелює з усіма шкалами SF-36. Найсильніші зв’язки спостерігаються з життєздатністю ($r=-0,646$; $p\leq0,05$), психічним здоров’ям ($r=-0,526$; $p\leq0,05$), інтенсивністю болю ($r=-0,536$; $p\leq0,05$) та соціальним функціонуванням ($r=-0,361$; $p\leq0,05$). Слабший, але стабільний зв’язок зафіксовано з фізичним функціонуванням ($r=-0,336$; $p\leq0,05$) та загальним станом здоров’я ($r=-0,341$; $p\leq0,05$). Найбільш виражені зв’язки стосуються життєздатності ($r=-0,278$; $p\leq0,05$) і психічного здоров’я ($r=-0,173$; $p\leq0,05$).

Психічні стани під час війни мають складну коморбідну природу та значно погіршують якість життя цивільного населення.

ПТСР, тривожність і депресія негативно пов’язані із якістю життя. Найбільший деструктивний ефект виявлено для тривожності, що асоціюється з широким спектром порушень у фізичній, емоційній і соціальній сферах.

Отримані результати доцільно використати для створення програм психологічної підтримки, адаптованих до вікових, соціальних та демографічних особливостей. Доцільним є поєднання психотерапевтичних методів із заходами соціальної підтримки, включаючи групову терапію, навчання адаптивних копінг-стратегій та просвітницькі ініціативи щодо збереження психічного здоров’я в умовах хронічного стресу.

Використані джерела: 1. Данилюк, І. В., Тохтамиш, О. М. (2024). Особливості переживання стресу війни українцями. *Український психологічний журнал, 1*(21), 23–39. **2.** Babic-Banaszak, A., Kovacic, L., Kovacevic, L., Vuletic, G. (2002). Impact of War on Health Related Quality of Life in Croatia: Population Study. *Croatian Medical Journal, 43(*4), 396–402.

РОЛЬ ВІДЕОКОНТЕНТУ У ФОРМУВАННІ МЕДІАГРАМОТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ЙОГО ОСВІТНІЙ ПОТЕНЦІАЛ

Лісневський Андрій Павлович
аспірант ОНП «Психологія» Навчально-наукового інституту педагогіки та психології
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
м. Глухів, Сумська обл., Україна

Сучасні молодші школярі зростають в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій і постійного потоку медіаповідомлень. Відеоконтент, від мультфільмів до освітніх роликів в інтернеті, став невід’ємною частиною їхнього дозвілля та пізнавальної діяльності з раннього віку. Здатність дітей розуміти й критично оцінювати побачене, тобто володіти медіаграмотністю, перетворюється на необхідну навичку XXI століття. Усвідомлюючи це, 20 травня 2010 року постановою Президії Національної академії педагогічних наук України було схвалено Концепцію впровадження медіаосвіти в Україні [1]. Цей крок заклав основу для системного впровадження медіаграмотності в освітній процес, особливо актуального для початкової школи.

Відеоконтент має потужний вплив на свідомість дітей, формуючи їхні уявлення про світ. З одного боку, яскраві образи та захопливі сюжети сприяють кращому засвоєнню інформації і можуть стати ефективним інструментом навчання. З іншого боку, без належного керівництва діти сприймають медіаповідомлення довірливо й некритично. Психологи медіа відзначають, що під час взаємодії з медіа наш розум часто працює автоматично: наприклад, коли

людина заходить до супермаркету, у свідомості наче запускається програма, яка підказує, на що звертати увагу, відсіюючи зайве [2]. Для дітей, які щоденно переглядають відео, такий «автопілот» означає, що вони можуть засвоювати ідеї з мультфільмів чи YouTube без критичної оцінки. Таким чином, важливо навчати молодших школярів усвідомлено сприймати відеоконтент, щоб мас-медіа не нав'язували їм небажані стереотипи чи поведінкові моделі.

Важливо також розуміти, що відеоконтент – це не просто візуальний інструмент для наочності, а потужний механізм, який має власні особливості подачі та сприйняття. Одна й та сама сцена або сюжет можуть нести різні підтексти для різних глядачів. Діти, не маючи достатнього життєвого досвіду, можуть сприймати приховані смисли буквально або ж не помічати тонких маніпуляцій. Наприклад, м'яко вплетені елементи реклами, підсвідомі емоційні акценти або ідеологічні маркери можуть залишатись поза увагою дитини, але формувати певну картину світу. Саме тому педагоги та батьки повинні звертати увагу не тільки на зміст відео, а й на його підтексти, враховуючи різні можливі трактування одного й того самого контенту. Оцінка відеоконтенту повинна відбуватись не лише на рівні поверхневого розуміння, а й у контексті культурних та соціальних факторів, які можуть впливати на сприйняття інформації.

Початкова школа відіграє ключову роль у формуванні основ медіаграмотності. Саме в молодших класах діти починають свідомо споживати інформацію, і педагогічний супровід тут надзвичайно важливий. Недарма підкреслюється, що саме початкова школа сьогодні стає тим інформаційно-освітнім середовищем, яке формує медіаграмотну особистість — медіаспоживача, що вміє знаходити потрібну інформацію і перевіряти її достовірність, та медіатворця, який відповідально створює власні медіапродукти [3]. Отже, інтеграція відеоконтенту в навчальний процес може не лише зробити уроки більш наочними й цікавими, а й навчити дітей аналізувати побачене. Наприклад, перегляд короткого освітнього мультфільму на уроці з подальшим обговоренням його змісту допоможе учням вчитись розрізняти факти і вигадку, виділяти головну думку, робити висновки. Учитель, коментуючи певні моменти відео, може звернути увагу на приховану рекламу чи маніпулятивні прийоми, тим самим розвиваючи критичне мислення школярів.

Прикладом освітнього потенціалу відеоконтенту є ситуація з власної практики автора. Трирічна дитина навчилася рахувати до 30 завдяки перегляду британського мультсеріалу *Numberblocks*. Якісний анімаційний контент у розважальній формі допоміг дитині швидко опанувати математичні навички, хоча формальне навчання ще не почалося. Водночас цей випадок нагадує про необхідність обережності щодо ідеологічних меседжів у дитячих медіа. Діти легко переймають поведінкові моделі й цінності улюблених персонажів, тому дорослим важливо відстежувати, які ідеї транслюються через навіть, здавалося б, невинні мультфільми. Медійні герої можуть впливати на світогляд, мову та поведінку молодших школярів, тож роль вчителя і батьків — навчити дитину ставити запитання до контенту і пояснювати побачене.

Отже, відеоконтент відіграє двоїсту роль у формуванні медіаграмотності молодших школярів. З одного боку, він є привабливим носієм інформації з колосальним освітнім потенціалом: правильно добираючи відеоматеріали, можна навчати дітей різних предметів і водночас розвивати в них критичне мислення. З іншого боку, без медіаосвітнього підґрунтя діти ризикують стати пасивними споживачами всього, що пропонують екрани. Саме тому сучасна освіта повинна приділяти значну увагу медіаграмотності з наймолодшого шкільного віку. Формування здатності аналізувати та осмислювати відеоконтент убезпечує дитину від деструктивних впливів і водночас розкриває перед нею нові можливості для навчання. Таким чином, поєднання цікавого відео з грамотним педагогічним керівництвом дозволяє реалізувати освітній потенціал медіа й виховати покоління критично мислячих, медіаграмотних особистостей.

Використані джерела: 1. Троян, С. О., & Ткачук, А. В. (2014). Медіаосвіта. Основи медіаграмотності: навчально-методичний посібник для курсу «Основи медіаграмотності». Умань: ПП Жовтий О. О. **2.** Potter, W. J. (2016). Media Literacy. SAGE Publications. **3.** Волошенюк, О. В., Ганик, О. В., Голощапова, В. В., Дегтярьова, Г. А., Іванова, І. Б., Кожанова, А. Ю., Пиза, Г. Ю., Шкребець, О. О., & Янкович, О. І. (2018). Медіаграмотність у початковій школі: посібник для вчителя. Київ : ЦВП, АУП.

ЧИННИКИ НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР ПРОБЛЕМИ

(до постановки дослідження)

Лісневський Владлен Ростиславович
аспірант ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У сучасному суспільстві проблема наркотичної залежності серед молоді набула особливої гостроти. Молоді люди, що перебувають у фазі активної соціалізації та становлення особистості, особливо вразливі до зовнішніх і внутрішніх впливів. Умови постійної соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження, зростання тривожності та невизначеності майбутнього створюють підґрунтя для розвитку деструктивної поведінки, зокрема зловживання психоактивними речовинами.

Психологічні чинники, що сприяють формуванню залежності, включають низький рівень самооцінки, емоційну нестабільність, тривожність, високий рівень екстернальності, а також порушення механізмів саморегуляції. Молодь часто використовує наркотики як засіб уникнення внутрішніх конфліктів або як спробу впоратися зі стресовими ситуаціями.

Terrie E. Moffitt у співавторстві з Avshalom Caspi підкреслюють, що емоційна нестабільність та психосоціальні порушення в підлітковому віці є одними з ключових детермінант девіантної поведінки та формування залежності [1]. Їхня модель життєвого розвитку допомагає зрозуміти, чому окремі індивіди мають підвищену вразливість до адикцій упродовж усього життя.

Thomas Gorski (2001) розробив клінічну модель рецидивної профілактики, що базується на ідентифікації тригерів та відстеженні емоційних коливань, які передують зривам. Його праці стали основою багатьох програм психологічної реабілітації [2].

В українському науковому полі значну увагу проблематиці присвятив В. М. Подолян, який аналізує механізми формування залежної поведінки у підлітків в умовах соціальної кризи. Також Т. О. Кочубей досліджує роль тривожності, депресивності й порушень саморегуляції у підвищенні ризиків адиктивної поведінки серед молоді [3; 4].

Соціальні чинники, такі як деструктивне сімейне середовище, тиск однолітків, відсутність соціальної підтримки й безробіття, особливо в умовах війни, тільки посилюють ймовірність формування залежності. Це підтверджується як зарубіжними, так і вітчизняними дослідженнями.

Запропонована нами концепція включає створення авторського психодіагностичного опитувальника з елементами тестування, який у поєднанні з алгоритмами штучного інтелекту дозволить виявляти психоемоційні ризики, формувати профілі вразливості та прогнозувати ймовірність розвитку залежності.

Таким чином, досвід досліджень провідних науковців дозволяє сформувати методологічну основу для нашого подальшого дослідження, яке орієнтоване не лише на вивчення чинників, але й на розробку практичного інструментарію ранньої діагностики й профілактики адиктивної поведінки серед молоді.

Використані джерела: **1.** Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2001). Childhood predictors differentiate life-course persistent and adolescence-limited antisocial pathways among males and females. *Development and Psychopathology, 13(*2), 355-375. **2.** Gorski, T. T. (2001). Passages Through Recovery: An Action Plan for Preventing Relapse. Hazelden Publishing. **3.** Подолян, В. М. (2018). Психологія залежної поведінки: сучасний стан і перспективи дослідження. *Психологія і суспільство, 3(*69), 13-21. **4.** Кочубей, Т. О. (2020). Психологічні чинники ризику формування адиктивної поведінки у молоді. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія,* 64, 142-148.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ БЕЗПЕЧНОГО ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ СПОГАДІВ У ДОРОСЛИХ КЛІЄНТІВ

Літтіх Маргарита Сергіївна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У роботі з дорослими людьми, які пережили кризові травматичні події (війну, втрату близьких, насильство тощо) арт-терапія виступає як м’який, обережний, але ефективний засіб психосоціальної підтримки. Однією з головних переваг арт-терапії є її здатність активізувати невербальні рівні психіки, які зберігають травматичний досвід у вигляді фрагментованих візуальних, тілесних і емоційних слідів. Арт-матеріали, зокрема папір, фарба, глина чи текстиль, слугують безпечним контейнером для вираження й перетворення складних емоцій. Через творчу діяльність дорослі клієнти

поступово виходять із стану «емоційного заціпеніння», відновлюють здатність до символізації та налагоджують контакт із власними внутрішніми ресурсами [3].

Особливо ефективними в роботі з травмою у дорослих осіб є арт-терапевтичні техніки, які поєднують безпеку структури й простір для експресії. Наприклад, метод «візуального щоденника» дозволяє клієнтам фіксувати щоденні переживання, не вдаючись до вербалізації, що важливо у стані емоційного виснаження або гіперзбудження. Малювання серійних малюнків на задану тему («місце сили», «моя опора», «мій біль — мій захист») допомагає створити наративний контекст, у якому людина починає усвідомлювати зв'язок між подією і її внутрішньою динамікою. Метод «внутрішнього портрета» або «маски» дозволяє клієнтам без слів зобразити свій внутрішній стан і водночас відчути дистанцію між «Я теперішнім» і «Я травмованим». Корисною технікою є створення колажу з метафоричними зображеннями на тему «мій шлях від болю до ресурсу». Цей метод дозволяє інтегрувати як фрагменти травматичного досвіду, так і нові уявлення про зцілення, контроль, силу. Завдяки використанню готових зображень, клієнти мають змогу підібрати точні образи, які відповідають їхньому досвіду, не заглиблюючись у травму занадто швидко. Подібну функцію виконує й техніка «мандали» — симетричної структури, створеної за допомогою кольору, лінії та повтору, що стабілізує емоційний стан, знижує тривожність і допомагає створити відчуття порядку всередині хаосу. Ще одним важливим аспектом безпечної арт-терапевтичної роботи з дорослими клієнтами, які пережили кризові травматичні події, є фокус на тілесних відчуттях. Наприклад, у роботі з глиною або природними матеріалами клієнти можуть повернути собі контакт з тілом, заземлення і відчуття контролю. Це особливо важливо для людей, які втратили зв'язок із собою через травматичний шок або дисоціацію. Через роботу руками, дотик, натискання, м'яке моделювання форми — клієнт повертається до «тут-і-тепер», що є основою стабілізації у терапії психотравми [1; 2; 5].

У роботі з дорослими, які пережили кризові травматичні події, ефективною є структурована, покрокова арт-терапевтична модель, побудована на принципах безпеки, передбачуваності й відновлення особистісної цілісності. Такий підхід дозволяє уникати емоційного перевантаження та сприяє поступовому включенню клієнта в опрацювання травматичного досвіду. Важливо, щоб кожне завдання мало чіткі межі — як у часовому, так і в змістовому вимірах.

Це дає людині відчуття контролю та безпеки, що є базовими умовами для подальшого терапевтичного процесу. Однією з базових технік є створення образу безпечного місця — простору, в якому клієнт почувається захищеним і спокійним. Зображення може бути як реалістичним, так і символічним: кімната, ліс, берег моря, фантазійний простір тощо. У процесі обговорення підкреслюється, які саме елементи викликають відчуття безпеки та як клієнт може відтворювати це переживання у повсякденному житті. Така техніка не тільки стабілізує, а й відкриває можливість для м'якого входження в глибші рівні роботи. Іншою важливою технікою є відновлення особистих кордонів. У цьому завданні клієнт створює символічне зображення або просторову модель «захисного кола», самостійно визначаючи, що або хто може бути всередині цього простору, а що залишиться за його межами. Завдяки такій роботі активізується внутрішнє відчуття автономії, яке часто порушене внаслідок насильства, втрати дому чи інших ситуацій, що супроводжуються втратою контролю над особистим простором. У терапії осіб із досвідом складних життєвих втрат дієвою є техніка хронологічного відображення етапів відновлення. Клієнт створює візуальну лінію часу, на якій фіксує не лише моменти травматичних подій, але й ключові етапи стійкості, ресурсної підтримки, особистих рішень. Цей метод дозволяє структурувати спогади, зменшити їх хаотичність та повернути суб'єктність — відчути себе автором власної життєвої історії, а не її пасивним свідком. Окремо варто згадати техніку створення «контейнера для болю», в якій клієнт символічно оформлює образ ємності, здатної вмістити ті переживання, з якими наразі складно працювати без загрози дестабілізації. Це може бути зображення коробки, посудини, скрині тощо. Клієнт сам вирішує, коли повертатися до цього «контейнера», що дає йому важливе відчуття контролю над процесом переживання болісного досвіду. Такі техніки поєднують у собі творчу експресію з чіткими межами, що особливо ефективно у роботі з дорослими, які втратили довіру до світу або до себе. Арт-терапевтична практика тут виконує не лише функцію емоційного розвантаження, а й сприяє відновленню внутрішньої структури особистості та її життєвого сценарію [4].

Загалом, застосування арт-терапії у роботі з дорослими, які зазнали травматичного досвіду, доводить свою ефективність як інструмент відновлення цілісності, гнучкості й самоідентичності. У той же час, ці методи потребують уважного супроводу з боку спеціаліста, розуміння фаз терапії психотравми

(стабілізація, реконструкція, інтеграція) та глибокої етичної чутливості. Арт-терапія в умовах хронічної кризи й пережитої травматичної ситуації дає людині можливість творити — а отже, жити і зцілюватися.

Використані джерела: 1. Gantt, L., & Tinnin, L. W. (2009). Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy, 36*(3), 148-153. https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.12.005. **2.** Kaplan, F., Carr, R., Findlay, J. C., Masterson, J. T., & Bridgham, T. (2008). Art Therapy and Clinical Neuroscience. Kingsley Publishers, Jessica. https://surl.li/jkmirf. **3.** Malchiodi, C. A. (2020). Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process. The Guilford Press. https://doi.org/10.1093/mtp/miac008. **4.** Rankin, A. B., & Taucher, L. C. (2003). A Task-oriented Approach to Art Therapy in Trauma Treatment. *Art Therapy, 20*(3), 138-147. https://doi.org/10.1080/07421656.2003.10129570. **5.** Rubin, J. A. (2016). Approaches to Art Therapy: Theory and Technique. Taylor & Francis Group. https://doi.org/10.4324/9781315716015.

ВПЛИВ УМОВ НЕБЕЗПЕКИ (ВІЙНИ) НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВАГІТНИХ ЖІНОК

Ліщенко Ольга Сергіївна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія сім'ї з основами психотерапії»
Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Збройна агресія проти України призвела до формування екстремальних соціальних та психологічних умов для цивільного населення, особливо для жінок у перинатальному періоді. Згідно з даними, наведеними Rodríguez-Muñoz et al. (2023), на момент початку повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року в Україні налічувалося близько 265 000 вагітних жінок. Дослідники підкреслюють, що перинатальний період є психоемоційно вразливим навіть за стабільних соціальних умов: за різними оцінками, до 20% жінок у цей період стикаються з тими чи іншими порушеннями психічного здоров'я. Війна істотно підсилює зазначені ризики внаслідок дії комплексу взаємопов'язаних факторів, серед яких: тривалі бойові дії, безпосередня загроза життю, втрата житла та соціального оточення, вимушене переміщення, економічна нестабільність і дезінтеграція звичного способу життя [3].

Дослідження, проведені у 2014-2016 роках, засвідчили істотне підвищення рівня психоемоційного напруження у вагітних жінок із числа внутрішньо переміщених осіб: рівень реактивної тривожності у них перевищував відповідний показник у жінок, які не перебували в зоні збройного конфлікту, у 3,3 раза, а рівень особистісної тривожності — у 2,6 раза [3]. Близько третини

опитаних демонстрували симптоматику, характерну для посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Хронічний стрес, зумовлений впливом воєнних подій, має не лише психологічні, а й соматичні наслідки. Тривалий вплив стресових гормонів, зокрема кортизолу, може порушити фізіологічні процеси в організмі вагітної, спричиняючи розлади сну, вегетативні дисфункції, гіпертензію, а також збільшувати ризики ускладнень під час вагітності та пологів [3]. Дані емпіричних досліджень також вказують на зв'язок між перебуванням у зоні активних бойових дій та зростанням ризику передчасних пологів, зниженням маси тіла новонароджених, підвищеною частотою самовільних абортів і мертвонароджень [3].

Не менш вагомими є результати досліджень, що підтверджують вплив психоемоційного стану матері на розвиток плода. Як зазначає Sacchi (2022), нейробіологічні та ендокринні механізми опосередковують трансмісію материнського стресу до плоду, що потенційно зумовлює довготривалі наслідки для фізичного, когнітивного та емоційного розвитку дитини [4].

Уразливість вагітних жінок посилюється у випадках втрати соціального оточення та підтримки, що особливо характерно для вимушених переселенок, жінок, які залишилися без партнера або родини, а також осіб, що перебувають у незнайомому соціокультурному середовищі. Цей стан часто описується як «внутрішня безпритульність», що супроводжується втратою відчуття стабільності, ослабленням емпатії, погіршенням материнської впевненості [3].

Психологічні дослідження, проведені серед внутрішньо переміщених осіб і біженців з України, засвідчують критичний рівень психоемоційного дистресу. Як зазначає Brackstone et al. (2024), за результатами масштабного опитування понад 8300 осіб, майже 70% респондентів на початку повномасштабної війни демонстрували клінічно значущі симптоми генералізованого тривожного розладу. При цьому симптоматика посттравматичного стресового розладу частіше виявляється у тих, хто залишався в зоні активних бойових дій, порівняно з тими, хто виїхав за кордон.

Як зазначає Krupelnytska et al. (2025), найвищі показники тривожності та депресивності спостерігаються серед жінок із числа внутрішньо переміщених осіб, мешканок прифронтових територій, дружин військовослужбовців, а також осіб, які зазнали втрати джерел доходу чи майна [2].

Аналіз світового досвіду вказує, що в умовах війни ризик післяпологової депресії серед жінок зростає до 28% [3], а провідними факторами вразливості є пережиті травматичні події, відсутність соціальної підтримки, економічна нестабільність. Український контекст підтверджує ці спостереження.

З огляду на викладене, актуальним є запровадження багаторівневої системи підтримки психічного здоров'я вагітних жінок в умовах війни. Доцільно впроваджувати психологічні втручання, орієнтовані на подолання наслідків психотравматичного досвіду, розвиток навичок саморегуляції та підтримку емоційної стійкості. Зазначені втручання повинні враховувати специфіку перинатального періоду та індивідуальні потреби жінок, які перебувають у кризових обставинах. Важливим компонентом системи допомоги є підготовка медичного персоналу до виявлення ознак дистресу та направлення жінок до відповідних фахівців, а також проведення інформаційних кампаній, спрямованих на зменшення стигматизації психологічної допомоги та покращення доступу до неї.

Таким чином, війна в Україні є потужним фактором психоемоційного ризику для вагітних жінок. Наявні дані вказують на суттєве погіршення психічного стану жінок у перинатальний період під впливом воєнного стресу, що не лише знижує якість життя матерів, але й може мати негативні наслідки для здоров'я дітей. Комплексне реагування на цю проблему має включати міждисциплінарний підхід за участі медичних працівників, психологів, соціальних служб і державних структур для забезпечення цілісної підтримки жінок у складних умовах війни.

Використані джерела: 1. Brackstone, K., Head, M. G., & Perelli-Harris, B. (2024). Effects of blast exposure on anxiety and symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) among displaced Ukrainian populations. *PLOS Global Public Health*, *4(4)*. doi:10.1371/journal.pgph.0002623. **2.** Krupelnytska, L., Vavilova, A., Yatsenko, N., Chrzan-Dętkoś, M., Morozova-Larina, O., Uka, A., & Rodríguez-Muñoz, M. F. (2025). War in Ukraine vs. Motherhood: Mental health self-perceptions of relocated pregnant women and new mothers. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *25*(1). doi:10.1186/s12884-025-07346-0. **3.** Rodríguez-Muñoz, M. F., Chrzan-Dętkoś, M., Uka, A., García-López, H. S., Krupelnytska, L., Morozova-Larina, O., ... Le, H.-N. (2023). The impact of the war in Ukraine on the perinatal period: Perinatal mental health for refugee women (pmh-rw) protocol. *Frontiers in Psychology*, *14*. doi:10.3389/fpsyg.2023.1152478. **4.** Sacchi, C. (2022). Protection of perinatal mental health during the war in Ukraine. *The Lancet Regional Health – Europe*, *15*, 100362. doi:10.1016/j.lanepe.2022.100362.

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Лобанова Дар'я Романівна
студентка 4 курсу ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців є складним і динамічним процесом, що відображає рівень особистісної зрілості, професійного самовизначення та інтеграції в професійне середовище. Особливої уваги потребує вивчення професійної ідентичності студентів-психологів, оскільки саме ця категорія фахівців у своїй майбутній діяльності буде виступати носієм знань про внутрішній світ інших людей, а отже повинна мати високу ступінь усвідомлення власної ролі в професії.

У вітчизняній та зарубіжній науковій літературі професійна ідентичність трактується як складна багаторівнева структура, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові, мотиваційні та ціннісні компоненти [2]. Під ідентичністю в загальному сенсі розуміють усвідомлення індивідом своєї тотожності з певною соціальною або професійною групою, прийняття цінностей та норм, які в цій групі домінують [1]. На думку Еріксона, ключовим завданням юності є побудова ідентичності, зокрема професійної. Якщо це завдання не реалізується, виникає стан дифузії ідентичності, що може мати наслідки для самореалізації особистості.

Суттєвий внесок у розвиток концепту ідентичності зробив Джеймс Марсіа, який виокремив чотири статуси: досягнута ідентичність, мораторій, передчасна та дифузна. Ці статуси визначаються за двома критеріями: наявність кризи (пошуку) та зобов’язання (прийняття рішень) у професійній сфері [3]. Пізніші дослідження показали, що статус ідентичності тісно пов'язаний з психологічним благополуччям, самооцінкою, життєвими цінностями та готовністю до професійної діяльності [2].

Українські дослідники, такі як О. Матеюк (2014), також наголошують на тому, що професійна ідентичність студентів-психологів розвивається у процесі навчання в закладах вищої освіти, поступово переходячи від ідеалізованого уявлення про професію до більш реалістичного. При цьому велике значення мають саморефлексія, досвід професійної практики, а також соціальне

середовище – група однолітків, наставники, викладачі. Вказується, що внутрішня готовність до професії (мотиваційна сфера) часто передує зовнішньому визнанню себе як професіонала [5].

Ю. Москаль (2006) визначає, що професійна ідентичність передбачає не лише знання, вміння та навички, а й глибинне прийняття себе як суб'єкта певної професійної діяльності. Вона формується завдяки моделюванню професійних зразків, переживанню успіху в навчальній діяльності, позитивному зворотному зв'язку з боку значущих осіб. Це підтверджують і дослідження О. Матеюк (2014), яка вважає, що високий рівень професійної ідентичності пов'язаний із результативністю навчання та загальним психологічним благополуччям студента.

У зв'язку з цим було проведено емпіричне дослідження, метою якого було виявити особливості професійної ідентичності студентів-психологів на різних етапах навчання. У дослідженні взяли участь 62 респонденти – студенти факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка та курсанти ВІКНУ віком від 18 до 30 років. Для вивчення рівня сформованості професійної ідентичності були використані наступні методики: анкета спрямованості студентів (О. Кокун), методика визначення статусів професійної ідентичності Дж. Марсіа.

Аналіз отриманих даних показав, що найбільша частина опитаних (35,5%) перебуває на стадії досягнутої професійної ідентичності. Це означає, що ці респонденти вже здійснили свідомий вибір професії, усвідомлюють свої професійні цілі та відчувають приналежність до професійної спільноти. Такі результати були типовими переважно для студентів старших курсів (3-4 курс), які мали досвід практичної підготовки та безпосередньо взаємодіяли з представниками професії. Другу за чисельністю групу (22,6%) склали студенти в стані мораторію – вони активно досліджують можливості професійного самовизначення, однак ще не прийняли остаточного рішення. Ще 21% респондентів мали передчасну ідентичність, тобто вони прийняли професійну роль, не маючи достатнього досвіду або критичного осмислення. І нарешті, 20,9% мали дифузну ідентичність, що свідчить про відсутність як професійної кризи, так і зобов'язання – зазвичай це студенти першого курсу.

Цікаво, що респонденти, які визначили свою професійну ідентичність як досягнуту, більшість висловили високий рівень мотивації до подальшого навчання та самовдосконалення (83%), а також зазначили, що психологічна професія є для них значущою частиною життєвого самовизначення. Натомість

у групі з дифузною ідентичністю лише 17% мали чітко виражене прагнення залишитися у професії після завершення навчання. Це ще раз підтверджує важливість активного професійного самопізнання на ранніх етапах навчання.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення впливу менторства, освітнього середовища та особистісних якостей на динаміку формування ідентичності.

Використані джерела: 1. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: Norton. **2.** Luyckx, K., Duriez, B., & Klimstra, T. A. (2010). Identity statuses in young adult employees: Prospective relations with work engagement and burnout. *Journal of Vocational Behavior,* 77, 339–349. **3.** Marcia, J. E. (1970). Ego identity status in college women. *Journal of Personality, 38*(2), 249–263. **4.** Москаль, Ю. (2006). Ідентифікація й ідентичність у суспільному форматі теоретичного аналізу. *Психологія і суспільство,* 1, 96-112. **5.** Матеюк, О. А. (2014). Психологічні особливості професійної ідентичності майбутніх суб'єктів праці. *Науковий вісник ЛДУВС,* 1, 131-140.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ У ЗМІСТІ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Лобода Валерія Ігорівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Проблема становлення і формування ідентичності сучасного громадянина стала особливо актуальною в динамічних соціально-культурних умовах вітчизняного соціуму.

У соціально-філософській традиції проблема вивчення ідентичності пов'язана із застосуванням поняття «самість» / self. Проблема формування ідентичностей особистості, які пов'язані із засвоєнням нею різних видів соціальної діяльності і поведінки, становлення її самоідентичності, стала ключовою у наукових пошуках представників символічного інтеракціонізму. Саме в цьому науковому контексті проблемі ідентичності особистості (як проблема самоідентичності) розглядається як процес і результат, загалом як чинник, що зумовлює взаємодію особи з середовищем. Дослідники підкреслюють, що саме соціальна комунікація, інтерпретація особою думок і почуттів інших, взаємозв'язки з іншими особами є визначальним механізмом формування людиною власної ідентичності [1; 2].

Ідентичність як здатність особистості сприймати, трактувати своє життя і поведінку як цілісне явище дійсності має два виміри — усвідомлений і неусвідомлений.

Відповідно до цього, дослідники виокремлюють такі форми ідентичності особистості, як активна і пасивна. Про активну форму йдеться в тому випадку, коли особа має навички, готовність, здатності переживати суб'єктивно значущі ситуації соціальної дійсності, спираючись і послуговуючись власними стильовими особливостями індивідуальної життєдіяльності. Пасивна форма ідентичності зумовлюється, зазвичай, впливом соціальних, культурно-історичних звичаєвих норм, соціальних очікувань тих спільнот, членом яких людина є тощо [1].

Перманентний розвиток ідентичності рухається від неусвідомленої форми до усвідомленої. При цьому зміст та структура зазначених форм пов'язана з відповідними функціями онтогенетичного розвитку особистості відповідно: соціальної адаптації (пасивна форма) та особистісної індивідуалізації, індивідуації (активна форма). У цьому двобічному процесі суспільство задає допустимі форми поведінки особистості (через законодавство, нормативи виконуваних нею видів діяльності, традиції, правила), й водночас особистість самостійно визначає, ті цілі, цінності й потреби, які вважає для себе суб'єктивно значущими, такими, що відповідають її потребісному цілепокладанню.

Неусвідомлена форма ідентичності здебільшого має вияви у типологічних особливостях особистості, які ґрунтуються на соціальних поведінкових стереотипах, так званих шаблонах соціальної взаємодії. Насамперед, йдеться про людину, як про представника тієї чи іншої спільноти, тобто відповідний соціальний психотип, що відбивається на його зовнішньому вигляді, типологічних особливостях комунікації і виконуваних (типових) видах діяльності, таких як спілкування загалом, мовленнєва діяльність, інші поведінкові прояви засвоєних соціальних алгоритмів і стереотипів.

Усвідомлена форма ідентичності має прояви в стильових особливостях особистості, оскільки формується внаслідок персонально зумовлених детермінант її розвитку (психофізіологічних, ціннісних та інших). Важливим у цьому контексті є міра відповідності, коректності дій особистості відповідно до соціальних очікувань, суспільних стандартів норм (моральних, культурних, поведінкових тощо). По суті йдеться про особистісно зумовлену і соціально зумовлену ідентичності, співвідношення між якими може бути різним (від балансу, до гармонійного співіснування різновеликих складників у цілісній системі ідентичності особистості).

У широкому трактуванні явища ідентичності переважно йдеться про пізнавальну систему, яка насамперед виконує функцію регулювання поведінки особистості в її життєдіяльності (в складних, ускладнених, кризових життєвих умовах). Особистісна ідентичність є детермінованою індивідуальними фізичними, розумовими, моральними рисами і властивостями, а формування соціальної ідентичності зумовлюється різними типів приналежності особистості до конкретних сталих і динамічних соціальних груп, спільнот, що своєю чергою і визначає соціальну приналежність особистості.

Дослідники зазначають, що динаміка та інтенсивність впливу соціальних інститутів зумовлює виникнення новітніх соціально-психологічних механізмів становлення особистісної ідентичності, як самоідентичності, що своєю чергою зумовлює зміни в цих інститутах.

Поняття ідентичності має чимало модальностей, залежно від виконуваного виду діяльності особистості у соціальному середовищі. Отже, персональна ідентичність особистості, тобто її самоідентичність може мати вияви у різних вимірах (індивідуальному, суспільному, соціокультурному), у різних формах (національній, громадянській, культурній та інших), які фіксують, відповідно, приналежність й міру самоусвідомлення особи в національному, громадянському, культурному та інших контекстах її буття.

Використані джерела: 1. Mead, G. Mind, self and Society. Chicago-lllinois : The University Of Chicago Press, 1976. 437 p. **2.** Cooley, Ch. H. Human Nature and Social Order. Lulu. Com, 2018. 188 p.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ

Любочкіна Ганна Олексіївна
аспірантка ОНП «Психологія» Інституту права, психології та інноваційної освіти
Національний університет «Львівська політехніка»
м. Львів, Україна

Психічне здоров'я є неодмінною умовою гармонійного розвитку кожної дитини. Проте обдаровані діти, попри їхній високий інтелектуальний потенціал та яскраво виражені таланти, стикаються з унікальними викликами, які можуть впливати на їхній емоційний і психологічний добробут. Зокрема, ізольованість у соціальному середовищі, високі очікування з боку суспільства та особистий перфекціонізм створюють ризики розвитку тривожних станів, депресії та інших розладів.

Особливим аспектом цієї теми є можливість розвитку сприйняття та креативне мислення обдарованих дітей, що часто стає джерелом як натхнення, так і тривоги. Важливо звертати увагу на специфіку психічного здоров'я обдарованих дітей, аналізувати основні труднощі, з якими вони стикаються, та пропонувати шляхи терапевтичної і психологічної підтримки, які сприяють не лише реалізації їхнього потенціалу, а й досягненню емоційної гармонії.

Сучасні дослідження свідчать, що обдарованість не обмежується лише високими когнітивними здібностями, а супроводжується низкою емоційних і соціальних викликів. Обдаровані діти часто демонструють асинхронний розвиток, коли їх інтелектуальні можливості випереджають рівень емоційної зрілості, що створює основні передумови для виникнення тривожних станів, заниженої самооцінки та інших психоемоційних труднощів. Такий дисбаланс вимагає врахування їхніх специфічних потреб при діагностиці та формуванні профілактичних та терапевтичних програм [1].

Аналіз літератури показує, що підвищена чутливість, схильність до перфекціонізму та соціальна ізоляція обдарованих дітей можуть призводити до виникнення емоційної нестабільності. Результати численних емпіричних досліджень свідчать про те, що психологічна підтримка, спрямована на розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції, дозволяє знизити ризик розвитку тривожних розладів та депресивних симптомів. Доцільним виявляється інтегроване використання методик когнітивно-поведінкової терапії, групової роботи та спеціалізованих програм розвитку соціальних компетентностей, що дозволяє врахувати як індивідуальні особливості, так і потреби ускладненого соціального середовища [4].

Окрім традиційних психотерапевтичних підходів, актуальним залишається впровадження інноваційних моделей підтримки, які поєднують психологічну роботу з активізацією творчого потенціалу обдарованих дітей. Так, наприклад, застосування методик, що стимулюють самовираження через мистецтво або інтегровану педагогіку, сприяє не лише розвитку когнітивних процесів, а й створенню безпечного простору для емоційної експресії. Це дозволяє створити сприятливе середовище як у родинному, так і в освітньому контексті, спрямоване на профілактику виникнення психоемоційних розладів та забезпечення гармонійного розвитку дитини [3].

Назагал сучасний науковий підхід до проблематики психічного здоров'я обдарованих дітей визнає необхідність комплексної, багаторівневої підтримки.

Ключовим завданням дослідників і практиків є розробка та впровадження індивідуалізованих діагностичних і терапевтичних алгоритмів, які враховують унікальну структуру психоемоційних процесів обдарованих дітей, сприяючи збереженню їхнього психологічного добробуту та максимальному розкриттю потенціалу.

Обдарованість розглядається як багатовимірне явище, що поєднує високий рівень когнітивних здібностей зі специфічними емоційними та соціальними особливостями. Асинхронний розвиток, коли інтелектуальні можливості обдарованої дитини випереджають становлення її емоційної зрілості, може спричиняти внутрішні конфлікти, підвищену тривожність і відчуття ізольованості. Як зазначалося, така дисгармонія створює передумови для виникнення психоемоційних розладів, що вимагає своєчасної корекції та підтримки [4].

Комплексна діагностика психічного здоров'я обдарованих дітей передбачає використання як стандартизованих психометричних інструментів, так і якісних методів дослідження, спостереження за емоційним станом. Сучасна наукова література підкреслює значущість раннього виявлення ознак емоційної нестабільності завдяки інтеграції когнітивно-поведінкових підходів та стратегій розвитку емоційного інтелекту. За даними досліджень, проведених у східноєвропейських країнах, така комбінація дозволяє ефективно знижувати рівень стресу та покращувати адаптивність дітей у навчальному середовищі [2].

Ефективна підтримка психічного здоров'я обдарованих дітей ґрунтується на формуванні міждисциплінарних команд, що включають психологів, педагогів та представників сім'ї. Сприятливе середовище як у родинному колі, так і в освітніх установах є критично важливим для запобігання соціальній ізоляції та розвитку емоційної нестабільності [3].

Незважаючи на наявні досягнення у сфері підтримки психічного здоров'я обдарованих дітей, лишаються відкритими питання щодо оптимізації діагностичних протоколів та розробки адаптивних стратегій емоційної регуляції. Сучасна наукова думка вказує на необхідність подальшого аналізу впливу сімейного та навчального середовища на формування психологічного добробуту цих дітей. Майбутні дослідження повинні зосередитись на довготривалих ефектах інтегрованих підходів з метою розробки індивідуалізованих програм підтримки, що базуються на доказовій практиці [1].

Проведений аналіз проблематики психічного здоров'я обдарованих дітей свідчить про необхідність системного та міждисциплінарного підходу, який враховує як високий когнітивний потенціал, так і специфічні емоційні особливості цієї групи. Дисбаланс між інтелектуальним і емоційним розвитком часто веде до виникнення тривожних станів, почуття ізольованості та інших психоемоційних труднощів, що підтверджується дослідженнями.

Комплексна діагностика, яка поєднує стандартизовані психометричні методики з якісним аналізом емоційного стану, дозволяє своєчасно виявляти ознаки порушень та формувати індивідуалізовані стратегії підтримки. Інтеграція когнітивно-поведінкових підходів із системною роботою в сімейному та навчальному середовищі є ключовою для покращення адаптивних можливостей обдарованих дітей [3].

Отже, забезпечення психічного добробуту обдарованих дітей потребує подальших досліджень, спрямованих на оптимізацію діагностичних протоколів та розробку ефективних доказових методик підтримки. Такий комплексний підхід дозволить не лише розкрити високий інтелектуальний та креативний потенціал цих дітей, але й створити умови для стійкого емоційного і соціального розвитку, що є наріжним каменем успішної реалізації їхніх талантів.

Використані джерела: 1. Грищук, Ю. В. (2014). Підтримка обдарованої учнівської молоді: нормативно-правовий та соціально-педагогічний аспекти. *Освітологічний дискурс,* 1, 46-57. **2.** Обдаровані діти – скарб нації: матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (м. Київ, 18–22 серпня 2021 року). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. **3.** Якимова, І. О. (2014). Психологічні особливості розвитку самопізнання обдарованих дітей : методичні рекомендації. К. : Інститут обдарованої дитини. **4.** Prokhorenko, L. I. (2022). Giftedness as asynchronous development of children with special educational needs. *Insight: the psychological dimensions of society*, 8, 111-123.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Макаренко Альона Павлівна
студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Практична психологія»
Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

В період військового часу, коли індивід перманентно живе в умовах підвищеного рівня стресу та невизначеності щодо майбутнього, вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту (ЕІ) набуває особливої

актуальності. Дестабілізація середовища та постійне перебування у ситуації підвищеної загрози впливають на когнітивні та емоційні процеси особистості, вносячи корективи у вже звичне в психологічній літературі розуміння конструкту EI; тривале перебування в умовах військового часу сприяє формуванню у особи стійких стресових реакцій, що, згідно з дослідженнями [3], може призводити до порушення емоційної регуляції: в умовах хронічного стресу можуть виявлятися порушення в обробці емоцій, що виражається у зниженій здатності до когнітивної переоцінки та підвищеної імпульсивності.

Емоційний інтелект визначається як здатність сприймати, розуміти та регулювати емоції (Mayer et al., 2016); здатність розпізнавати власні та почуття інших (Goleman, 1995); здатність особистості до усвідомлення та контролю емоційних станів: власних та інших [1]; де важливо наявність таких компонентів, як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички (Caruso & Salovey, 1999).

Компоненти EI, включаючи сприйняття, розуміння, регуляцію та управління емоціями, змінюються під впливом перманентного стресу. Нещодавні дослідження показують, що сприйнятливість до емоційних стимулів може посилюватись або, навпаки, знижуватися залежно від рівня стресу. Наприклад, Forbes з колегами виявили, що підвищений рівень тривожності в умовах воєнного конфлікту сприяє зниженню ефективності розпізнавання емоцій, особливо негативних афективних станів, що може ускладнювати соціальні взаємодії індивіда; в умовах підвищеної загрози спостерігається гіперчутливість до емоційних сигналів, що може призводити до підвищеної тривожності та гіперзбудливості [3].

Зміни у когнітивних аспектах емоційного інтелекту також підтверджуються дослідженнями: в умовах хронічного стресу порушується здатність до емоційної регуляції, що пов'язано зі зниженою когнітивною гнучкістю та підвищеною ригідністю мислення; дана тенденція особливо виражена в осіб, які перебувають у тривалих умовах невизначеності та загрози життю [5].

Цікаві результати стосуються особливостей емпатії, що також зазнає певних змін. Наприклад, дослідження Decety та Cowell показали, що в умовах підвищеної загрози життєдіяльності особистості може спостерігатися селективне зниження когнітивної емпатії за умови збереження афективного

компоненту, що загалом є адаптивними захисними механізмами спрямованими на зниження емоційного навантаження, що може сприяти формуванню дистанції у соціальних взаємодіях [2]. Дослідження Petrides та Mavroveli підтверджують, що високий рівень EI сприяє розвитку ефективних стратегій подолання, проте в умовах хронічного стресу адаптивні механізми можуть знижуватися, що веде до порушень емоційної регуляції [4].

Зважаючи на вищевикладене, емоційний інтелект особистості в умовах воєнного часу зазнає значних трансформацій під впливом перманентного стресу, де основні зміни стосуються емоційної регуляції та когнітивного перероблення емоцій, що підтверджується когнітивними дослідженнями. Хоча високий рівень емоційного інтелекту може виступати захисним механізмом у кризових ситуаціях, його ефективність в більшості залежить саме від доступності ресурсів емоційної підтримки та стратегій саморегуляції.

Використані джерела: **1.** Гамбарова, Е., & Заболоцька, С. (2022). Вплив рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості в умовах воєнного стану. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, (50), 24-31. **2.** Decety, J., & Cowell, J. M. (2018). The social neuroscience of empathy and its relationship to moral behavior. In A. R. Beech, A. J. Carter, R. E. Mann, & P. Rotshtein (Eds.), The Wiley Blackwell handbook of forensic neuroscience (pp. 145-169). Wiley Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781118650868.ch7. **3.** Forbes, C. N., Tull, M. T., Rapport, D., Xie, H., Kaminski, B., & Wang, X. (2020). Emotion Dysregulation Prospectively Predicts Posttraumatic Stress Disorder Symptom Severity 3 Months After Trauma Exposure. *Journal of traumatic stress*, *33*(6), 1007–1016. https://doi.org/10.1002/jts.22551 **4.** Petrides, K. V., & Mavroveli, S. (2018). Theory and applications of trait emotional intelligence. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society, 23*(1), 24-36. **5.** Matthews, G., Zeidner, M. & Roberts, R. D. (2012). The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed? *Applied psychology. Health and well-being*, *4*(1), 1–30. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x.

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА

Максимець Вероніка Валентинівна
студентка 2курсу ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У контексті сучасних соціальних трансформацій особливої актуальності набуває дослідження чинників, що впливають на формування самооцінки підлітків – одного з ключових параметрів психологічного благополуччя особистості [2]. Самооцінка у підлітковому віці виконує важливу регуляційну функцію, визначаючи характер поведінки, міжособистісну взаємодію, рівень мотивації, ставлення до себе та до інших.

Першочергово, самооцінка – це багатовимірне особистісне утворення, яке формується в результаті інтеріоризації зовнішніх оцінок, насамперед з боку найближчого оточення – батьків [3]. Високий рівень самооцінки пов'язаний із більш розвиненими соціальними навичками, стресостійкістю та психологічною гнучкістю. Натомість низька самооцінка корелює з емоційною нестабільністю, тривожністю, депресивністю та дезадаптаційною поведінкою [4].

Підлітковий вік вивчається як сенситивний період формування особистості, який супроводжується інтенсивними змінами в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах, тобто є періодом інтенсивного психосоціального розвитку. Одним із ключових факторів, що визначає психічне здоров'я й соціальну адаптацію підлітків, є рівень їхньої самооцінки. Самооцінка є критично важливою для емоційного благополуччя, виступає фундаментальною складовою «Я-концепції» та є показником самосприйняття, впевненості у власній цінності та здатності до самореалізації. Водночас важливим детермінантом формування самооцінки є стиль дитячо-батьківської взаємодії.

У підлітковому віці самооцінка характеризується нестабільністю та схильністю до зовнішніх впливів, зокрема до оцінок батьків, однолітків, викладачів. У цей період самооцінка виступає ключовим фактором психічного здоров'я, впливаючи на міжособистісні взаємини, поведінку та стиль життя підлітка. У цьому віці формується усвідомлення власного «Я», здатність до саморефлексії та побудови цілісного образу себе. Окремо слід відзначити, що у підлітковому віці самооцінка стає більш вразливою до зовнішніх впливів, зокрема думки однолітків, шкільних досягнень та досвіду у міжособистісних стосунках [5].

Серед чинників, що впливають на формування самооцінки у підлітків, провідну роль відіграють стиль батьківського виховання, емоційний клімат у родині, взаємна довіра, прийняття та підтримка між батьками та дитиною, соціальне схвалення та зворотний зв'язок. Сім'я, як первинне соціальне середовище, яке формує базове уявлення дитини про себе, є джерелом первинної інформації про власну значущість. Наявність теплих, приймаючих і підтримувальних відносин сприяє розвитку впевненості у собі, самоприйняття, ціннісної ідентичності [3; 4]. Як влучно зазначає американська психологиня Д. Баумрінд, стиль батьківського виховання, а саме виділені нею авторитарний, авторитетний та вседозволений, має прямий вплив на особистісний розвиток

дитини. Авторитетний стиль, що передбачає баланс між контролем і підтримкою, сприяє формуванню адекватної самооцінки, тоді як авторитарний чи вседозволений – можуть призвести до її спотворення [1].

Важливим є те, що відповідні порушення у дитячо-батьківській взаємодії, такі як надмірний контроль, емоційна байдужість до потреб дитини, може знижувати самооцінку, формувати залежність від зовнішнього схвалення та внутрішню напругу [3]. Важливо, що батьки передають не лише словесні установки, а й повсякденні поведінкові моделі. Якщо батьки демонструють ефективні стратегії подолання труднощів, відкрито говорять про емоції та підтримують ініціативність дитини – це сприяє формуванню психологічної стійкості та високої самооцінки [2].

Як зазначають результати досліджень, що зосереджені на гендерних відмінностях у самооцінці, особливо чутливими до оцінки та ставлення з боку батьків є дівчата-підлітки. Їх самооцінка значно залежить від зовнішнього схвалення та задоволеності своєю зовнішністю. Водночас ті дівчата, чия поведінка не так сильно прив’язана до традиційних гендерних ролей, не демонструють такого значного зниження самооцінки. Такі висновки ставлять під сумнів поширене уявлення про те, що всі жінки страждають від низької самооцінки через дискримінацію та соціальні обмеження [2].

Загалом, самооцінка є важливою характеристикою особистості, яка визначає її ставлення до себе та інших людей, а також впливає на психічне здоров’я, особливо в підлітковому віці. Формування самооцінки залежить від кількох ключових факторів, серед яких особистий досвід, соціальне оточення, внутрішні переконання та особливості сімейних стосунків. Підтримка з боку батьків і правильний стиль виховання є визначальними для розвитку здорової самооцінки. Психологічні особливості, такі як емоційна стійкість та здатність до саморефлексії, також відіграють важливу роль у формуванні самооцінки. Важливою є і роль однолітків, оскільки їхня оцінка часто визначає впевненість підлітка в собі.

Використані джерела: **1.** Hale, R. (2008). Baumrind's parenting styles and their relationship to the parent developmental theory (Doctoral dissertation). ETD Collection for Pace University. https://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI3319535. **2.** Mruk, C. J. (2010). Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem. Springer Publishing Company. **3.** Peng, B., Hu, N., Yu, H., Xiao, H., & Luo, J. (2021). Parenting Style and Adolescent Mental Health: The Chain Mediating Effects of Self-Esteem and Psychological Inflexibility. Frontiers in psychology, 12, 738170. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738170. **4.** Reitz, A. K. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process

framework. Social and Personality Psychology Compass, 16(11), e12793. https://doi.org/10.1111/spc3.12793. **5.** Xu, Y., Dong, Y., Wang, D., Wang, Y., Hu, B., Liu, F., & Li, Z. (2024). Family or school: What matters for economically disadvantaged adolescents' problem behaviors? The mediating role of self-esteem. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.108033.

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПІЇ В ПОДОЛАННІ ПТСР У ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

Матвійчук Єлизавета Сергіївна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Соціальна робота» факультету психології
Київськии національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розвивається як результат дії психотравмуючого чинника, що становив безпосередню небезпеку для життя чи безпеки людини. Цей стан характеризується як серйозне психічне порушення, що виникає із затримкою у часі та є наслідком глибокого травматичного досвіду. У багатьох випадках ПТСР розглядається як природна реакція організму на сильні, неспецифічні подразники, хоча окремі дослідники схильні трактувати його як форму неврозу — окремий клінічний тип. Загалом, це порушення проявляється у чотирьох основних сферах психіки людини: когнітивній, емоційній, соматичній та поведінковій. Найхарактерніші прояви ПТСР — це нав'язливі спогади та образи травматичної події, уникання всього, що може з нею асоціюватися, підвищена збудливість, постійне внутрішнє напруження та очікування небезпеки. Часто до симптомів приєднуються депресивні стани, тривожність, емоційна відчуженість, дратівливість, агресія, суїцидальні думки чи імпульсивна деструктивна поведінка. Отже, важливо проаналізувати, чому саме арт-терапія є одним із найбільш ефективних засобів у подоланні психічної травми та досягненні позитивних результатів у психологічній реабілітації.

Таким чином, щоб арт-терапія справді виконувала свою головну функцію — сприяла глибокому емоційному відновленню та інтеграції травматичного досвіду, — важливо чітко розмежовувати її з дозвільними формами мистецтва та забезпечувати її використання виключно в межах професійної, етичної та науково обґрунтованої практики.

Коли ми визначаємо арт-терапію, ми оперуємо поняттям «зцілення», арт-терапія – це метод зцілення шляхом творчого самовираження. І «зцілення», в нашому розумінні, це – досягнення клієнтом цілісності – передусім, психічної.

Про цілющу силу творчості написано чимало наукових досліджень. Ми поділяємо точку зору Шона Мак-Ніффа, який вважав, що ключ до розуміння зцілювальних можливостей мистецтва полягає у реалізації творчого потенціалу людини. Через творчість можливо відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів із іншими, подолання психічних травм [1].

У найширшому сенсі, арт-терапія об'єднує малювання, ліплення та інші види образотворчого мистецтва. Доведено, що навіть очікування та підготовка (вибір матеріалів) до творчості викликають позитивні емоції, зацікавленість та передчуття чогось приємного. Цей етап прийнято вважати підготовчим. За ним настає інкубаційний період, інакше кажучи, народжується задум малюнка чи скульптури. Але коли людина захоплюється творчим процесом, вона розмірковує про кольори, вибирає візерунок, орієнтується на лінії, уявляє свою роботу. У цей момент час сповільнюється, проблеми відходять на задній план, і вона повністю занурюється у творчість. На стадії осяяння, людина знаходить нові ідеї, радіючи з того, що вже вдається створити щось. На фінальному етапі відбувається деталізація та завершення проекту. В цьому процесі мислення працює по-іншому, орієнтується на зорові образи, метафори, що дає змогу подивитися на ситуацію з іншого ракурсу. Такий стан сприяє зменшенню стресу та тривожності, натомість настрій покращується [2; 4].

У контексті посттравматичного стресового розладу арт-терапія здійснює вплив через два тісно пов’язані між собою блоки. Перший спрямований на роботу з ключовими проявами ПТСР. Його метою є стабілізація емоційної сфери клієнта, зменшення інтенсивності симптомів, упорядкування поведінкових реакцій, а також формування внутрішньої готовності до прийняття психологічної підтримки. Окрім того, важливою складовою цього етапу є активізація мотивів, що сприяють успішній адаптації особистості в соціальному середовищі.

Другий блок зосереджений на внутрішніх ресурсах людини, які можуть бути задіяні в процесі подолання наслідків травматичного досвіду. Завдяки залученню творчості активізується потенціал для трансформації негативних емоційних, когнітивних та поведінкових установок. У результаті формується основа для побудови нових, більш конструктивних стратегій реагування та особистісного зростання, що є необхідним для відновлення внутрішньої цілісності та подальшого розвитку.

Інакше кажучи, Т. Розумовська підкреслює важливість створення цілісної системи підтримки осіб із ПТСР, у якій арт-терапія відіграє ключову роль. Авторка також визначає необхідні складові такого системного впливу. Зокрема, це нормалізація психоемоційного стану, здобуття базових навичок саморегуляції, підтримка клієнта в його спробах налагодити комунікацію з оточуючими. Ці заходи повинні реалізовуватися за умов безпеки для клієнта. Наступний етап – це початкова робота з наслідками травматичної події (досвідом особи), що включає в себе як традиційні, так і альтернативні способи комунікації психолога з клієнтом, що дає можливість отримати інформацію для діагностики. Третій засіб безпосередньо пов'язаний з опрацюванням психотравми, набутого досвіду, перебудовою відносин, зміною способів реагування на подію та поступовим підвищенням самооцінки клієнта [3].

Арт-терапія як форма психологічної підтримки вирізняється майже повною відсутністю обмежень у застосуванні, оскільки поєднує мистецтво, креативність і зцілення на глибоких емоційних та психологічних рівнях. Її метафоричний, образний характер відкриває доступ до несвідомих сфер психіки, що особливо важливо у процесі подолання життєвих криз, зокрема наслідків тяжких психотравм. У контексті роботи з травмою, арт-терапевтичні методики доцільно використовувати як допоміжний інструмент у комплексному підході, поєднуючи їх із традиційними формами психотерапії та, за необхідності, фармакологічною підтримкою. Під час застосування арт-терапії для клієнтів з ПТСР відбувається глибинна трансформація негативного досвіду, активізуються внутрішні ресурси, необхідні для відновлення психічної рівноваги та адаптації. Разом з тим, важливою умовою ефективності є наявність цілісної, структурованої системи арт-терапевтичної допомоги для осіб із ПТСР. Така система має включати нормалізацію емоційного стану, початкову роботу з травматичним досвідом, його переосмислення та інтеграцію в особистісну історію клієнта.

Використані джерела: 1. McNiff, S. (2004). Art heals: How creativity cures the soul. Boston, MA: Shambhala Publications. **2.** Розумовська, Т. В. (2023). Арт-терапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. *Наукові записки. Серія «Психологія»,* (1), 58-67. **3.** Романовська, Д. Д., & Ілащук, О. В. (Упор.). (2014). Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: методичний посібник. Чернівці: Технодрук. **4.** Федій, О. А. (2012). Естетотерапія: навчальний посібник. Київ : ЦУЛ.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СПРИЙМАННЯ ОБРАЗУ ПОЛІТИЧНОГО ЛІДЕРА

Матняк Артем Васильович
студент ОС «Магістр» ОНП «Політична психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Павлюк Оксана Дмитрівна
доктор філософії, асистент кафедри соціальної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У сучасному світі спостерігається стрімке зростання ролі молоді у суспільно-політичному житті. Це молоде покоління формувалося під впливом цифрової революції, соціальних мереж і та обмежень пандемії «Covid-19», що змінило погляд про лідерство. Відповідно, це свідчить про необхідність переосмислення механізмів соціального сприйняття образу політичного лідера.

Метою нашої роботи є виявлення ключових психологічних характеристик молоді, що впливають на їх сприйняття образу політичного лідера, а також аналіз специфіки формування цього образу в умовах цифрової реальності. Особливу увагу приділено розмежуванню покоління Z на підгрупи «Gen Z 1.0» та «Gen Z 2.0», враховуючи різний досвід соціалізації та ступінь занурення у цифрове середовище.

Дане питання досліджували ряд вітчизняних (А. М. Грись, Л. О. Кияшко, В. І. Остапенко, О. Д. Павлюк, М. М. Слюсаренко, О. П. Соснюк та ін.) та зарубіжних дослідників (Л. Елвіс, Л. Карпаті, А. Метцґер, А. Хассун та ін.).

Володимира Зеленського на виборах 2019 року підтримало майже 80% виборців у віці до 30 років. Також показовим є різке звернення «праворуч» молодих американців на виборах президента США у 2024 році, хоча традиційно цей електорат підтримував кандидатів від Демократичної партії.

Серед причин, що пояснюють успіх як і Дональда Трампа, так і Володимира Зеленського у цій віковій групі, перш за все звертають увагу на широке використання медіа-платформ у інтернет середовищі. Ось що пише Ласло Карпаті з цього приводу: «Очевидно, що ті, хто має найбільшу кількість підписників, лайків і коментарів, займають вершину віртуальної ієрархії й, таким чином, мають найбільший вплив на свідомість молоді. Це можна трактувати так: залучивши впливових інфлюєнсерів до будь-якої справи, яку вони здатні яскраво презентувати, можна змусити маси зосередити увагу на цій темі будь-де і будь-коли» [3, с. 7].

Кандидат від Республіканської партії був постійним гостем найпопулярніших «подкастерів» у США. Зокрема, він провів розмову тривалістю в три години із одним із найвідоміших блогерів у світі – Джо Роганом. Варто також пригадати і спробу замаху на Дональда Трампа: розбурхана у соціальних мережах емпатія до політичного лідера сприяла зростанню його підтримки. Відповідно, ми бачимо, що механізми соціальної перцепції серед представників так званого покоління «Z» працюють по іншому, що впливає і на трансформацію сприйняття образу політичного лідера.

Загалом, сьогодні здійснена спроба розподілити дану демографічну групу на дві частини: «Gen Z 1.0» (народжені у 1997-2002 рр.) та «Gen Z 2.0» (народжені у 2003-2012 рр.).

Представники «Gen Z 1.0» були користувачами мобільних телефонів не від самого народження. Їхнє знайомство з цими технологіями почалося із «фліп-телефону», і лише протягом свого життя, вони познайомились зі смартфонами, що мали доступ до мережі «Інтернет». Основна соціальна мережа цього покоління – Instagram. Процес їх дорослішання припав на «доковідний» час. Вони були свідками та учасниками таких рухів як «Black Lives Matter» (у США), «Рух жовтих жилетів» (Франція), «Революція Гідності», «Рух опору капітуляції» та опір збройній агресії РФ у 2014 та 2022 роках (Україна).

Представники покоління Gen Z 2.0 (народжені у 2003-2012 рр.) користуються смартфонами із доступом до мережі «Інтернет» майже від народження. Вони надають перевагу соціальній мережі «TikTok», яка побудована повністю за принципом відтворення великої кількості коротких відео (до 1 хвилини). Варто зазначити, що політики стали набагато активніше працювати у соціальних мережах: якщо за своєї першої каденції Дональд Трамп жорстко виступав за блокування «TikTok», то уже за другої шукає шляхи для порятунку цього додатку в США. «Gen Z 2.0» закінчили заклади середньої освіти та вступали до ВУЗів уже протягом «локдауну», тобто повністю використовуючи технології дистанційної комунікації. Через обмеження, вони не змогли стати свідками масових проявів політичної активності та прийняти у них участь. В Україні ситуація погіршилася через введення воєнного стану. Натомість, представники цього покоління стали свідками кризи традиційних інститутів та їх ролі в управлінні суспільством: «Поворот покоління Z у бік Трампа на виборах 2024 року був не лише політичним. Це був крик про милосердя, сигнал того, що світ, яким його знає молодь, більше не працює» [3].

Варто також звернути увагу на необхідність самопрезентації (перш за все у соціальних мережах) серед представників цього покоління. Задля підтримання рівня соціального схвалення у соціальних мережах, представники цього покоління можуть вдаватись до самообману. Це може призводити до викривлення образу політичного лідера, відповідно до суспільної думки [2].

Виходячи із вище сказаного, ми можемо виділити ряд чинників, що мають визначальну роль на формування та сприйняття образу політичного лідера:

1. Недовіра до традиційних ЗМІ (періодичні видання, радіо, телебачення) та сприймання образу лідера крізь призму соціальних мереж.

2. Для представників цієї вікової групи є особливо важливим схвалення з боку суспільства. Відповідно вони будуть вдаватись частіше до корегування думки щодо політиків відповідно до очікувань з боку суспільства.

3. В межах цього покоління існують відмінності у сприйняті образу політичних лідерів, так як «Gen Z 2.0» через описані обставини, не схильні до політичної активності та «офлайн-комунікації» в цілому.

4. Ідентифікація себе із тим чи іншим діячем відбувається через соціальні мережі (Instagram, TikTok, Facebook, YouTube, Pinterest**,** Snapchat, Threads та ін.), що робить необхідним створення та підтримання відповідного образу політиків у соціальних мережах.

Отже, можемо зробити висновок, що представники покоління «Z» сприймають політичного лідера перш за все через цифрові платформи – соціальні мережі, відеохостинги, подкасти. Зростає значення цифрової репрезентації політика у формуванні його позитивного або негативного образу серед молоді. Потреба у суспільному схваленні та соціальній підтримці у віртуальному середовищі є важливою передумовою формування політичних симпатій серед представників покоління» Z».

Використані джерела: 1. Горностай, П. П., Слюсаревський, М. М., Татенко, В. О., Титаренко, Т. М., Хазратова, Н. В., та ін. (2018). Основи соціальної психології: Підручник для закладів вищої освіти (за ред. М. М. Слюсаревського). Київ : Талком. 580 с. **2.** Грись, А., Павлюк, О., Гой, Н., & Лось, О. (2024). Стратегії самопрезентацій студентської молоді у виборі тенденцій поведінки. *Insight: the psychological dimensions of society*, (11), 184–203. https://doi.org/10.32999/2663-970x/2024-11-10 **3.** Janfaza, R. (2025, March 19). A divided Gen Z is crying for mercy. The Washington Post. https://www.washingtonpost.com/opinions/2025/03/19/covid-gen-z-generational-divide/
4. Kárpáti, L. (2021). Some Thoughts Regarding Generation Z's Social Characteristics and their Likely Effects [Preprint, 14 pages]. Advance. https://doi.org/10.31234/osf.io/advance.14651481.v1

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Медведєва Карина Андріївна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Медицина» медичного факультету
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна

В умовах війни студенти медичного факультету зазнають впливу хронічного стресу, який є тригером розвитку астенічного синдрому та соматичних патологій. Тривале психоемоційне напруження призводить до дисбалансу в роботі органів та систем, підвищуючи ризик різноманітних захворювань. Дослідження цього феномену є важливим для розробки ефективних заходів щодо збереження психосоматичного здоров'я майбутніх медиків.

Метою роботи є дослідження впливу хронічного стресу, спричиненого воєнними умовами на організм студентів медичного факультету за допомогою власноруч розробленого опитувальника, опитувальника SF-36 та шкали FAS.

Дослідження проводилося за допомогою власноруч розробленого опитувальника, який містив 29 питань, серед яких 17 – з 2 варіантами відповідей (так; ні) і 12 питань з відкритими відповідями, опитувальника SF-36 (оцінка рівня якості життя) та FAS (шкала оцінки рівня втоми). У дослідженні взяли участь 68 студентів 4-5 курсів медичного факультету ХНУ імені В. Н. Каразіна, у тому числі 13 хлопців (19.1%) і 55 дівчат (80.9%).

Аналіз показників власноруч розробленого опитувальника встановив, що з 68 студентів: 36.7% мають скарги з боку травної системи; 23.5% – проблеми з серцево-судинною системою; 35.2% – скарги з боку опорно-рухового апарату; 3% - проблеми з сечовидільною системою; 10.2% – скарги з боку дихальної системи; 58.8% страждають на головний біль. За результатами визначення індекса маси тіла встановлено, що 10% студентів мають надлишкову вагу та ожиріння I ступеня. За результатами SF-36: 81.9% мають високий рівень фізичного функціонування, 12.1% – середній і 6% – низький; 51.5% не відчувають значних фізичних труднощів, 29.4% – помірний рівень, 19.1% – високий; 41.2% студентів вказують на суттєвий рівень емоційних обмежень, у 35.3% – низький, 23.5% – помірний; 38.3% мають низький рівень енергії, 33.8% – середній, 27.9% – високий; 51.4% вказують на середній рівень емоційного благополуччя, 26.5% – високий і 22.1% – низький; 60.3% мають високий рівень

соціальної взаємодії, 23.5% – середній, 16.2% – низький; 57.4% студентів зазначають низький рівень болю, 29.4% – середній, 13.2% – високий; 48.6% – високий рівень загального здоров'я, 33.8% – середній, 17.6% – низький; 36% відмічають значне покращення здоров'я, 32.4% – помірні зміни, 31.6% – негативні зміни. За результатами FAS: 68.86% студентів мають легкий рівень втоми, 28.36% – сильний, 2.98% – нормальний; середній бал розумової втоми становить 15.18, що свідчить про помірний рівень когнітивної втоми; середній бал фізичної втоми – 15.67, що свідчить про виражене фізичне виснаження.

Дослідження підтверджує, що хронічний стрес у студентів медичного факультету сприяє фізичному та когнітивному виснаженню. Значна частина студентів має високий рівень фізичної активності, однак чимало з них відзначають зниження енергії та емоційне напруження. З боку соматичного стану встановлено, що найбільше скарг студенти мають із боку органів шлунково-кишкового тракту та опорно-рухового апарату. Для збереження психосоматичного здоров'я студентів необхідно впроваджувати психологічну підтримку та регулювання навчального навантаження, а також регулярне проведення профілактичних медичних оглядів.

Використані джерела: 1. Боброва, О. Ю., & Панасюк, С. В. (2022). Психічне здоров'я студентів в умовах війни: виклики і перспективи підтримки. *Психологічний журнал,* (1), 45-52. **2.** Гаращенко, С. І., & Литвинова, О. М. (2021). Оцінка якості життя студентів-медиків за допомогою опитувальника SF-36. *Медична освіта,* (2), 43–47. https://doi.org/10.11603/me.2414-5998.2021.2.12304. **3.** Міністерство охорони здоров'я України. (2022, лютий 24). Наказ №157 – Про організацію психологічної допомоги студентам медичних ЗВО у період воєнного стану. **4.** Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability, 12*(20), 8438. https://www.mdpi.com/2071-1050/12/20/8438. **5.** Montgomery, R. M., & Gouvea, M. A. V. M. (2024). Impact of chronic stress on physical and mental health: A detailed analysis. *Journal of Genetic Engineering and Biotechnology Research, 6*(2), 1–7.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧІННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Мелікова Катерина Ярославівна
аспірантка ОНП «Освітні, педагогічні науки» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Питання мотивації учіння студентів завжди цікавило вітчизняних та зарубіжних науковців. В умовах воєнного стану перед освітою постають нові

виклики, що потребують реінтерпритації підходів до формування мотивації учіння студентів. Мотивація є визначальним фактором продуктивного засвоєння знань і розвитку професійних компетентностей, а її підсилення сприяє забезпеченню безперервності освітнього процесу та підготовці висококваліфікованих фахівців. У сучасних реаліях першочергового значення набуває дослідження методів і стратегій, спрямованих на підтримку та розвиток мотивації студентів педагогічних спеціальностей. Це сприятиме не лише підвищенню рівня навчальних досягнень, а й сприятиме формуванню освіченої, активної та відповідальної професійної спільноти.

Над дослідженням теоретичних засад мотивації учіння, зокрема сутності понять «мотивація» та «учіння», «мотивація учіння» працювали А. Маслоу, Л. Виготський, Б. Блум, В. Мерлін, В. Ковальов, В. Дружинін, В. Асєєв. Питаннями формування мотивації учіння займались С. Занюк, Є. Іллін, Ф. Герцберг, К. Альдерфер, Д. Макклелланд та багато інших.

Завданнями нашого дослідження є розробка методики формування мотивації учіння студентів педагогічних спеціальностей закладів вищої освіти в умовах воєнного стану.

З метою урізноманітнення змісту освіти майбутніх педагогів закладів вищої освіти інформацією про мотивацію учіння і шляхи її підвищення, вважаємо за доцільне до робочих програм освітніх компонентів «Педагогіка вищої школи», «Моделювання та зміст діяльності фахівця з вищої освіти», «Педагогіка вищої школи та педагогічна майстерність викладача», «Методика викладання у вищій школі», «Теорія і методика навчання», «Основи сучасної дидактики», «Теорія виховання у вищій школі» додати теми, що сприяють формуванню мотивації учіння та висвітлюють саме поняття мотивації як таке: «Теоретичні основи мотивації» «Мотивація у структурі активації особистості», «Мотиваційні теорії», «Мотивація в структурі активності особистості», «Мотиваційні стратегії особистості», «Роль мотивації в педагогічному процесі», «Методи підвищення мотивації учіння через активні навчальні технології», «Мотивація учіння в умовах воєнного стану», «Мотивація в дистанційному та змішаному навчанні», «Емоційна мотивація та її вплив на успішність учіння».

Доцільним, на нашу думку, буде проведення семінарів для науково педагогічних працівників університету на тему: «Теоретичні основи та практичні стратегії мотивації учіння», що включатиме в себе огляд основних теорій мотивації (внутрішня та зовнішня мотивація, теорія самоактуалізації,

теорія мотивації досягнень); практичні методи та техніки для підвищення мотивації учіння; як впроваджувати мотиваційні стратегії в освітній процес, «Мотивація в умовах сучасних освітніх викликів», де розглядатимуться варіанти підтримки мотивації учіння студентів під час дистанційного та змішаного навчання; виклики мотивації студентів в умовах війни та стресу; методи, які допомагають підтримати мотивацію навіть за умов змін у освітньому процесі, «Технології для підвищення мотивації учіння в аудиторії», де будуть розкриті питання використання активних методів навчання для підвищення мотивації учіння; роль гейміфікації та інтерактивних технологій у підтримці мотивації студентів; створення освітніх середовищ, що сприяють мотивації учіння тощо, круглий стіл: «Психологія мотивації, як підтримати студентів у несприятливих умовах», на який варто запросити психолога, здобувачів вищої освіти, майбутніх викладачів закладів вищої освіти.

Також рекомендуємо проведення індивідуальних консультацій, які дозволять виявити індивідуальні особливості студентів та запропонувати персоналізовані стратегії для підвищення мотивації учіння студентів педагогічних спеціальностей в умовах невизначеності, надавати конструктивний зворотній зв’язок та емоційну підтримку, що важливо для майбутніх педагогів, які можуть мати невисоку мотивацію учіння, через невпевненість в собі, в своїх силах, в майбутньому.

Проведення конференцій, олімпіад, які дозволяють студентам мотивуватись шляхом відчуття конкуренції, краще реалізувати свій творчий потенціал, розвивають наукові інтереси, дають змогу долучитись до професійної спільноти та відчути себе причетним до розвитку інноваційних підходів в освіті та відповідальними за майбутнє країни.

Прикладом вправи яку можна використати може бути вправа «Активізація уваги», «Успіх у минулому», прикладом емоційно забарвленої педагогічної вправи – «Емоційне насичення», які дозволяють формувати мотивацію учіння та саморегуляцію в навчальній діяльності. Вони спрямовані на розвиток інтересу до діяльності, організацію роботи, розвиває здібності до само мотивування та само спонукання [1].

Ми вважаємо, важливим у формуванні мотивації учіння студентів педагогічних спеціальностей є інтерактивні ігри, які відображають реальні життєві та професійні ситуації, що виникають під час реалізації професійних обов’язків. Пропонуємо для прикладу розглянути таку гру як «Kahoot!» – це

онлайн-платформа, яка дозволяє створювати вікторини та опитування у формі гри, стимулюючи змагання між студентами, що підвищує їхню зацікавленість і активну участь у навчальному процесі [2].

Забезпечення інтегрованості формування мотивації учіння може відбуватися через відвідування майбутніми педагогами лекційних та практичних занять та їх участь у постійно діючих гуртках на факультеті психології, кафедрі педагогіки. Важливими мотиваційними моментами є конкурси студентських наукових робіт, які регулярно проводяться на кафедрі педагогіки.

Запропонована методика, за нашими переконаннями, буде сприяти підвищенню рівня сформованості мотивації учіння студентів педагогічних спеціальностей в умовах воєнного стану.

Використані джерела: 1. Новоодеський професійний коледж. (н.д.). Вправи на розвиток мотивації. Отримано з https://nowpal.at.ua/index/vpravi_na_rozvitok_motivaciji/0-41. **2.** Kahoot! (n.d.). Kahoot! [Interactive game]. Отримано 15 березня 2025 року, з https://kahoot.com

ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ НАУЦІ: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Муха Ярина Ігорівна
студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»
Інституту права, психології та інноваційної освіти
Національний університет «Львівська політехніка»
м. Львів, Україна

Особистість в сучасній науці розуміється як умовне позначення певного комплексу властивостей, як особливе формування в людині, яка заломлює зовнішні впливи на людину та визначає її поведінкові відповіді [1]. Це формування може мати різні формати: ядро та периферія властивостей особистості, рівневі та/або динамічні структури. Водночас, особистість – не сутність, окрема від суспільства, а конфігурація практики соціальних відносин, аналізована в автобіографічній перспективі лінії або траєкторії життя.

Особистість як пізнання цікавить як психологію, так й інші науки, які вивчають людину. Тому є сенс уточнити уявлення про особистість, що склалися в суміжних дисциплінах. Особистість у філософії постає як сукупність всіх суспільних відносин. Проблема особистості філософії – проблема місця, яке займає особистість у суспільстві. Особистість у соціології – стійка система соціально вагомих рис, характеризуючих індивіда; це – продукт у суспільному

розвитку та включення індивіда до системи соціальних відносин у вигляді діяльності та спілкування. Очевидно, що поняття особистості збігається з поняттям індивіда та людини. У психології особистість вивчається різними напрямками психологічної науки. Це зумовлено багатоплановістю проявів особистості, суперечливістю, а подекуди й загадковістю людської поведінки.

Як зазначали Г. Ліндсей та Е. Аронсон, завдання соціальної психології полягає в тому, щоб зрозуміти і пояснити, як актуальна, уявна та передбачувана присутність інших людей впливає на думки, почуття та поведінку індивіда. При цьому соціальна психологія вивчає статус та соціальні ролі особистості в різних спільностях, її самосприйняття в контексті цих ролей, установки, міжособистісні стосунки та сприйняття, взаємозв'язки особистостей у спільній діяльності [2].

Проблема особистості була розглянута ще З. Фройдом, Е. Торндайком, Е. Дюркгейом та іншими науковцями. На початку XXI століття психологія особистості так і не змогла вийти з полону низки основоположних бінарних опозицій, які свого часу зіграли в її розвитку прогресивну роль, але на цей момент цілком себе вичерпали: біологічне-соціальне, свобода-детермінізм, особистість-ситуація, гуманітарне-природничо-наукове, вроджене-набуте, ситуативне-стійке.

Частково їх вичерпаність пов'язана з тим, що емпірична психологія особистості, що розвивалася протягом XX ст., багато в чому відштовхувалася від повсякденного свідомості, котрій очевидно, кожна людина рівна сама собі, що в різних ситуаціях вона поведеться багато в чому таким чином. Це помітив, описав і констатував ще Феофраст та узагальнив Аристотель: людина поводиться так чи інакше через свою природу, того, що в неї закладено – особистісні диспозиції, темперамент, характер тощо – «перший погляд» на причини поведінки, як це назвав Х. Хекхаузен [3].

Сучасні дослідження акцентують увагу на включенні в аналіз особистості, її ідентичності, часові складові. В розуміння «Я» У. Джеймс вніс як актуальне самоуявлення, так і оцінку особистістю своїх можливостей і розвитку в майбутньому [4]. Прагнення співставити себе теперішнього з собою минулим і майбутнім – важливі позитивні формування самоусвідомлення особистості, яка розвивається. Ф. Цімбардо розглядає часову перспективу як ситуаційно детермінований процес, на який впливають сенсорні, біологічні та соціальні стимули, і, водночас, як стабільну змінну індивідуальних відмінностей [5].

Очевидно, за останні півстоліття в психологію проникло кілька принципово нових ідей та способів розуміння, які породили на зламі століть чимало підходів і концепцій, принципово відмінних від панівних, хоча їх вплив на розвиток наукових досліджень та викладання психології у світовому масштабі продовжує залишатися дуже обмеженим. На основі цих нових ідей необхідно вибудувати контури нового розуміння особистості, яке було б адекватне запитам і завданням сьогодення та яке дозволило б вивести психологію особистості на новий рівень усвідомлення її предмета, сфери компетентності, методологічних та теоретичних орієнтирів, методичних і прикладних можливостей.

Отже, можна констатувати, що особистість загалом визначається як біологічними, так і соціальними впливами. Описати особистість чи пояснити її походження намагалися багато теорій, з яких одні робили головний акцент на той чи інший її компонент, інші намагалися вивчити її відразу у всіх аспектах. У результаті, в науці поширений погляд на людину як на індивіда, особистість і суб'єкта діяльності, але при цьому відсутня загальноприйнята концепція особистості.

Використані джерела: 1. Максименко, С. Д., Максименко, К. С., Папуча, М. В. (2007). Психологія особистості. Київ: ТОВ «КММ», 296 с. **2.** Aronson, E. (2020). Social Psychology. Longman (Pearson Education). **3.** Heckhausen, J., Heckhausen, H. (2009). Preface to the Second English Edition. Motivation and Action. Cambridge: Cambridge University Press. **4.** James, W. (2005). Great Men and Their Environment. Kila, MT: Kessinger Publishing. **5.** Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 77. № 6. P. 1271-1288.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЧИННИКІВ ВІЙНИ НА СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПАРИ

Нагорняк Юрій Васильович
аспірант кафедри психології
Університет «КРОК»
м. Київ, Україна

Вже понад три роки нам доводиться переживати події війни, які, на жаль, мають вплив на всі сфери існування людини. Війна залишає свій відбиток і на стосунках у парі та сексуальному благополуччі. У ході дослідження впливу чинників війни на сексуальні стосунки у парі було проведено пілотне опитування, спрямоване на виявлення обставин, з якими стикалася людина в умовах війни, та змін, що відбулися в її сексуальному житті протягом цього

періоду. Метою опитування було визначення актуальності піднятої проблеми, формування гіпотез для проектування методології основного дослідження та відбір респондентів для нього.

Сексуальне благополуччя визначається як гармонійна реалізація суб'єктом своєї сексуальності на тілесно-фізичному, душевно-емоційному та духовно-ментальному рівнях [1]. У попередніх працях було представлено теоретичну модель впливу соціально-психологічних чинників ситуації війни на рівень сексуального благополуччя пари. У цій моделі вплив чинників війни розглядається через призму механізмів поширення та опрацювання стресу всередині пари. Хронічний стрес є фактором ризику виникнення психогенних сексуальних дисфункцій та негативних психоемоційних станів. У свою чергу, такі негативні психоемоційні стани несприятливо впливають на якість стосунків та пригнічують можливість реалізації сексуального сценарію. Інструментами подолання стресу виступають механізми індивідуального та діадного копінгу [3]. Погіршення якості стосунків у парі створює додатковий внутрішній стрес, який також може стати причиною розвитку психогенних сексуальних дисфункцій [2].

Емпіричне дослідження впливу війни на сексуальне благополуччя пари було проведено серед осіб, які протягом 2022–2024 років отримували послуги психологічної допомоги на платформі «Mental-Helpl». В опитуванні взяли участь 367 осіб. Гендерний склад респондентів: жінки – 80,1% (294 особи), чоловіки – 19,9% (73 особи) віком від 17 до 56 років, середній вік –35,8 року, медіана – 36 років. За сімейним статусом: 40,5% респондентів перебувають в офіційному шлюбі, 23,4% – проживають у громадянському шлюбі, 16,2% – зустрічаються з постійним партнером, 13,5% – на даний час не мають партнера.

Динаміка змін, які відбувалися у сфері стосунків респондентів протягом війни, має досить різноспрямований характер. Погіршення якості стосунків відзначили 25% опитаних, стосунки стали конфліктними у 18,8% респондентів, перебувають на межі завершення у 15,2%, завершення стосунків відбулося у 25% респондентів, а також, було розпочато нові стосунки 23,2% учасників, ще 12,6% опитаних проживали тимчасову розлуку з партнером. Загалом понад 70% респондентів зазначили, що в певний період спостерігалися негативні тенденції у стосунках з партнером. Лише 7,1% респондентів не відчували суттєвих змін у стосунках, а 21,4% учасників дослідження відзначили, що їхні стосунки стали міцнішими.

Найважливішою складовою дослідження було вимірювання рівня сексуального благополуччя в порівнянні до початку війни та станом на теперішній час. Порівняння рівнів задоволеності сексуальним життям представлено на рисунку 1. Відсоток осіб, що цілком задоволені сексуальним життям знизився на 30,7%, натомість зросла кількість респондентів, які незадоволені сексуальним життям, мають проблеми в сексуальній сфері або не ведуть інтимне життя. Це підтверджує, що фактори війни спричинили загальну тенденцію погіршення сексуального благополуччя. Загалом 48% респондентів (чоловіки – 54,5%, жінки – 45,5%) відзначили погіршення сексуального життя, 34% (чоловіки – 33,7%, жінки – 36,4%) не помітили суттєвих змін у рівні сексуального благополуччя, а 18% (чоловіки – 9,1%, жінки – 20,2%) повідомили про покращення у сфері сексуальних стосунків. Можна зробити висновок, що обставини війни мають більш негативний вплив на сексуальне життя чоловіків. Це може бути пов'язано з гендерними особливостями переживання стресу, ставленням чоловіків до військової служби, участю в бойових діях, а також наявними обмеженнями щодо виїзду за кордон.

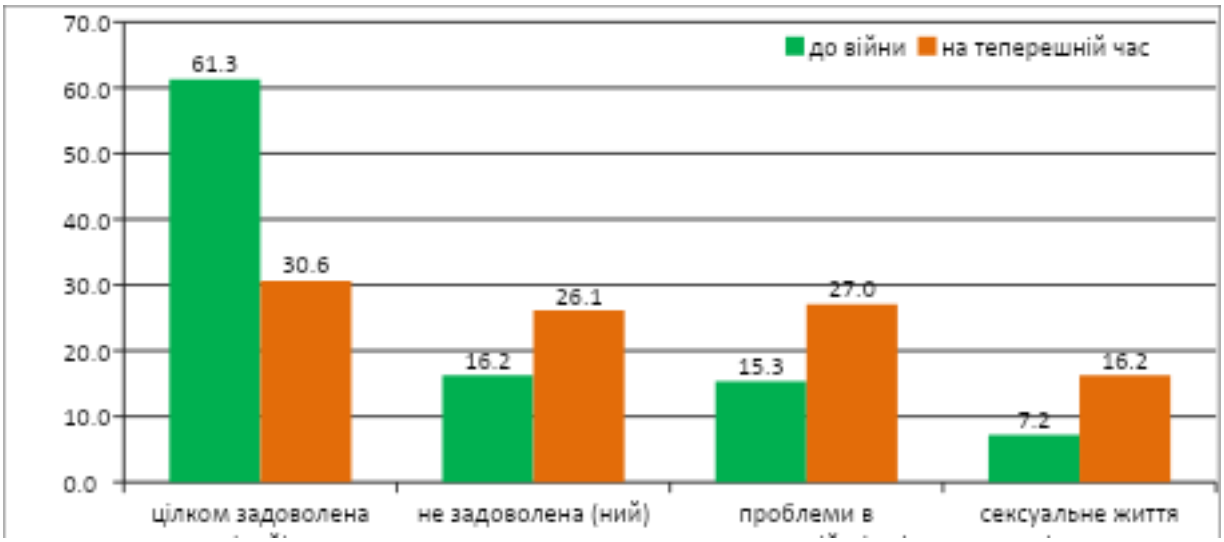

Рис. 1. **Оцінка сексуального життя до війни та станом на тепер, %**

Розглянемо відсоток респондентів цілком задоволених своїм сексуальним життям в залежності від віку. Як видно з рисунку 2, найбільш вираженого негативного впливу зазнали вікові групи 42-46р. та 27-31 р., що може свідчити про посилення вікових криз під впливом обставин війни, а також поєднання тиску соціальних очікувань та перешкод для самореалізації у цьому віці.

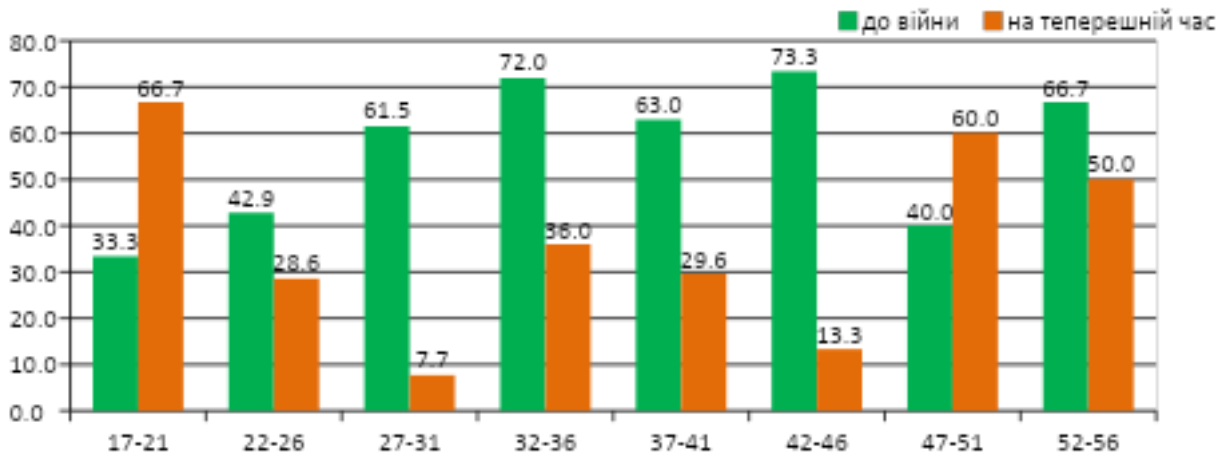

Рис. 2. **Задоволеність сексуальним життям у розрізі вікових груп, %**

Для встановлення найбільш значимих чинників ситуації війни розділимо загальну вибірку на дві грипи: група I – респонденти, що сповістили про погіршення сексуально життя – 176 осіб; група II – респонденти у яких рівень сексуального благополуччя не змінився або покращився – 191 особа.

Чинники впливу ситуації війни	Генеральна вибірка	Група I	Група II
Погіршення якості стосунків,%	42,3	56,6	29,3
Перебування в офіційному шлюбі, %	40,5	50,9	31,0
Переїзд до іншої країни, %	30,6	35,8	25,9
Тимчасова розлука з партнером,%	12,6	15,0	10,4
Погіршення рівня матеріального добробуту,%	55,0	56,6	53,4
Погіршення стану фізичного здоров'я,%	59,5	64,2	55,2
Суттєві втрати (близькі люди, майно), %	45	37,7	51,7
Перебування в умовах небезпеки для життя, %	43,2	45,3	41,4
Зниження соціальної активності, %	43,2	52,8	34,5
Погіршення контактів з близькими людьми, %	53,2	60,4	46,6
Самооцінка рівня стресу та тривоги, 10 пунктів	6,1	6,6	5,7

Аналіз результатів дозволяє зробити висновок про найбільш значущі детермінанти погіршення сексуального благополуччя: зниження якості стосунків, перебування в офіційному шлюбі, зменшення соціальної активності

та послаблення контактів з близькими людьми. Варто зазначити, що усі вказані чинники виявилися безпосередньо пов’язані з міжособистісною взаємодією.

Використані джерела: 1. Гупаловська, В. (2021). Суб’єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель. Psychological Journal, 7(9), 36-47. **2.** Нагорняк, Ю. В. (2024). Стресогенні фактори сексуальних дисфункцій та терапевтична стратегія їх подолання. Вчені записки Університету «КРОК», 2(74), 324-331. **3.** Нагорняк, Ю. (2025). Модель впливу чинників війни на рівень сексуального благополуччя пари. Вчені записки Університету «КРОК», 1(77), 568-575.

ТРАНСФОРМАЦІЯ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В РЕЗУЛЬТАТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Назар Юрій Орестович
аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»,
м. Львів, Україна

У сучасному світі, де актуалізується переживання численних криз, воєнних конфліктів, природних катастроф та інших екстремальних подій, проблема подолання психологічних наслідків травматичного досвіду набуває особливої значущості. У цьому контексті дедалі більше уваги привертає феномен посттравматичного зростання (ПТЗ) – досвід позитивних особистісних змін, які відбуваються внаслідок переживання травматичних подій. Цей феномен охоплює такі компоненти як переосмислення життєвих пріоритетів, посилення міжособистісних зв’язків, розвиток духовності, відкриття нових можливостей та усвідомлення особистісної сили.

Аксіологічний підхід до розуміння ПТЗ зосереджується на важливості врахування трансформації системи цінностей людини під впливом травматичного досвіду. Ця точка зору дозволяє не лише зрозуміти глибинні мотиваційні зміни, що відбуваються з людиною після пережитої кризи, але й розглядати ПТЗ як процес формування нових сенсів, що в результаті може формувати особистісну зрілість. У межах аксіопсихологічної парадигми постулюється, що ціннісно-смислова сфера особистості зазнає вагомих психологічних змін в результаті травми [1]. Відтак, особлива увага приділяється тому, які саме зміни відбуваються, наприклад від пріоритетів споживання до пріоритетів служіння, від орієнтації на зовнішній успіх до прагнення внутрішньої гармонії та самореалізації.

Інноваційність такого підходу до розуміння ПТЗ полягає в його здатності інтегрувати гуманістичні та екзистенційні виміри психологічної допомоги,

орієнтуючи людину не лише на подолання травматичних наслідків, але й на розкриття внутрішнього потенціалу особистості. Усвідомлене й аналітичне пропрацювання травматичних змін у системі цінностей може стати ключовим ресурсом для розвитку резильєнтності, формування нової життєвої стратегії, розвитку конструктивних механізмів копінгу, а також побудови глибшої взаємодії з соціумом.

Система ціннісних орієнтацій особистості визначає зміст її спрямованості та складає основу її світогляду, ставлення до інших людей та до себе самої, ядро мотиваційно-вольової сфери і життєву філософію. Таким чином, дослідження посттравматичного зростання в контексті ціннісних трансформацій особистості дозволяє зрозуміти вплив травматичних подій на світогляд та переконання людей.

Сьогодні в науковому просторі не існує єдиної класифікації особистісних цінностей, однак вченим вдалось виокремити ряд тенденцій, які слугують основою типологізації структури та системи цінностей. М. Рокіч виділяє дві великі групи: термінальні цінності – бажані кінцеві стани, цілі, яких би людина хотіла досягти, а також інструментальні цінності – переважні способи поведінки або засоби досягнення кінцевих цілей [2]. Так, наприклад, в результаті травматичного досвіду ключовими термінальними цінностями для людини можуть виступати комфортне життя, мирний світ, рівність, свобода, справедливість тощо. Щодо інструментальних цінностей, то це можуть бути такі особистісні якості як впевненість, сміливість, раціональність, відповідальність, залученість тощо.

Ш. Шварц визначив десять типів цінностей, які є універсальними для більшості культур і сприяють формуванню ціннісних пріоритетів особистості. Ідеї вченого, попри широке визнання та емпіричну обґрунтованість залишають чимало невирішених питань, які стосуються впливу травматичного досвіду на ціннісно-смислову сферу особистості. Зокрема, це питання того, як саме цінності трансформуються в результаті травми і які це матиме наслідки для людини [3].

Кожна з домінуючих особистісних цінностей може зазнавати трансформацій в результаті травматичного досвіду, однак наслідки цих змін можуть мати діаметрально протилежні вектори – як провокувати ознаки посттравматичного стресу, так й бути основою для посттравматичного зростання особистості (табл. 1).

Таблиця 1.

Ціннісні трансформації в результаті травматичного досвіду

Цінність	Ознаки посттравматичного стресу	Ознаки посттравматичного зростання
ГЕДОНІЗМ	ангедонія, почуття провини, уникання позитивних емоцій	підвищення цінності життя, щастя в дрібницях, вдячність
ДОСЯГНЕННЯ	втрата інтересу, мотивації, відчуття беззмістовності зусиль	поява нових сенсів, зміна критеріїв успіху, створення нових можливостей
ВЛАДА	втрата контролю над життям, почуття безпорадності, знецінення авторитетів	внутрішній локус контролю, відчуття відповідальності та авторства власного життя
БЕЗПЕКА	відчуття загрози, підвищена тривожність, гіперчутливість	пошук опор, навички стабілізації, внутрішня безпека
ТРАДИЦІЯ	криза ідентичності, втрата зв'язку з минулим, байдужість до звичаїв	звернення до традицій, звичної рутини життя, культурної та національної ідентичності
КОНФОРМІЗМ	соціальна ізоляція, знецінення правил, протестна поведінка	посилення потреби в приналежності, зростання цінності спільноти
ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ	емоційне вигорання, відчуження, надмірна агресія	емпатичність, відкритість, солідарність
УНІВЕРСАЛІЗМ	зневіра в людях, світовому порядку, цинізм	розвиток глобального мислення, бажання зробити світ кращим, зростання екологічної та соціальної відповідальності
САМОСТІЙНІСТЬ	відчуття обмеженості дій, прав і свобод людини, творча криза	наполегливість, автономність, розвиток особистого та творчого потенціалу
СТИМУЛЯЦІЯ	уникання новизни, страх змін або навпаки – імпульсивна та ризикова поведінка	відкритість до змін, прагнення жити «на повну» усвідомлено

У контексті концепції посттравматичного зростання [4], компоненти особистісних трансформацій можна описати домінуванням відповідних базових цінностей в теорії Ш. Шварца:

- Підвищення цінності життя може супроводжуватись пріоритезацією цінностей гедонізму, безпеки або стимуляції;
- Розвиток стосунків з іншими пов'язаний з актуалізацією цінностей доброзичливості та конформізму;
- Усвідомлення особистісної сили відповідає домінуванню цінностей досягнення, самостійності й влади;

- Поява нових можливостей в житті супроводжується актуалізацією цінносей досягнення та стимуляції;
- Духовні/екзистенційні зміни особистості співвідносяться з цінностями традиції та універсалізму.

Концептуальний зв'язок між компонентами ПТЗ і цінностями свідчить про те, що посттравматичне зростання відбувається у площині переосмислення та ієрархічної перебудови ціннісних орієнтацій. Ці ідеї можуть слугувати теоретичним фундаментом для подальших емпіричних досліджень взаємозв'язку компонентів посттравматичного зростання та аксіопсихологічних аспектів життєдільності людини.

Використані джерела: **1.** Назар, Ю. (2024). Аксіопсихологічна модель посттравматичного зростання особистості. *Психологічний журнал,* (13), 24-35. https://doi.org/10.31499/2617-2100.13.2024.314999. **2.** Alaminos-Fernández, A. & Alaminos, A. (2023). *Rokeach: The value structure of forty European societies. An exploratory approach based on Milton Rokeach's theory*. ObetsCiencia Abierta: Universidad de Alicante. URL: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/138279/1/MASTER%20Informe%20Rokeach%20ingl%C3%A9s.pdf. **3.** Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture,* 2(1). https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116. **4.** Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry,* 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ: ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД РОБОТИ

Недураєва Софія Юріївна
студентка 2 курсу ОПП «Соціальна робота» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна;
Еразмус+ студентка за обміном в HOBIA університеті, м. Вааса, Фінляндія

Військова агресія РФ проти України спричинила масштабні внутрішні переміщення населення, серед яких особливу увагу привертають діти-переселенці. За даними ЮНІСЕФ, понад 3 мільйони дітей в Україні були змушені залишити свої домівки. Умови евакуації, перебування в нових соціальних середовищах, втрата звичного способу життя, соціальних зв'язків та часто – членів родини – спричиняють психотравмуючі впливи. Внаслідок чого, у дітей спостерігається зростання тривожності, прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), агресії, апатії та труднощів соціалізації.

Відтак, психологічна підтримка дітей-переселенців набуває стратегічного значення для забезпечення їхньої емоційної стабільності, адаптації в новому

середовищі та формування безпечного простору для розвитку. Актуальним є впровадження практичних програм психосоціального супроводу, орієнтованих не лише на подолання наслідків травматизації, але й на відновлення базового відчуття безпеки, довіри до світу та позитивного світогляду.

Метою роботи є висвітлення практичного досвіду психологічної підтримки дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО), аналіз ефективних методик психосоціального супроводу, розгляд труднощів та досягнень у реалізації психологічних інтервенцій.

У роботі використано якісні методи дослідження: аналіз нормативно-методичної бази, вивчення звітів міжнародних організацій, описовий аналіз практичних кейсів, рефлексивний метод на основі власного досвіду роботи з дітьми-переселенцями в освітніх установах, спостереження та інтерв'ю з дітьми.

Психологічна перша допомога (PFA) є базовим елементом екстреної психологічної підтримки дітей, які опинилися в умовах травматичних подій, зокрема — війни та вимушеного переселення. За визначенням ISSUP (2022), це не терапія в традиційному сенсі, а чутливий, гуманний, негайний підхід до людини в стані емоційної дезорганізації, спрямований на зниження дистресу, забезпечення базової безпеки та поступове повернення до функціонального стану.

PFA передбачає чотири ключові компоненти: (1) створення безпечного фізичного і психологічного середовища, (2) активне слухання та емоційне прийняття, (3) надання актуальної, правдивої інформації, (4) допомога у відновленні повсякденних рутин і соціальних зв'язків. У роботі з дітьми особливо важливим є використання невербальних засобів підтримки — спокійного тону голосу, м'яких жестів, зорового контакту.

На практиці PFA застосовується у перші дні після прибуття дітей у нове середовище (наприклад, школу, центр реабілітації). Діти, які пережили втрату дому, родичів або стали свідками насильства, часто знаходяться у стані ступору, агресії або сильного занепокоєння. Застосування PFA дозволяє знизити панічні реакції, підтримати базове відчуття безпеки та поступово інтегрувати дитину в нове середовище. Важливо, щоб психологи, педагоги та навіть волонтери, які першими контактують з дітьми ВПО, мали підготовку з основ PFA — це істотно підвищує якість первинної допомоги (ISSUP, 2022).

Один із визначальних чинників ефективності психологічної підтримки дітей-переселенців — це відповідність застосовуваних методик віковим і психофізіологічним особливостям дитини. Стандартизовані, «універсальні» форми роботи не завжди дають очікуваний ефект, оскільки діти різного віку мають різний рівень усвідомлення, вербалізації переживань і здатності до саморегуляції. А отже, підхід до психологічної підтримки має бути диференційованим.

Для молодших школярів (6-10 років) провідними формами є гра, казкотерапія, пісочна терапія, арттерапія. Ці методики дозволяють дитині в символічній формі проговорити або відтворити свої страхи, конфлікти, переживання. Наприклад, створення історій про «героя, який шукає дім» або малюнок на тему «де я почуваюсь у безпеці» активізують підсвідомі механізми опрацювання травми. Такі заняття часто проводяться в групах, де дитина одночасно отримує соціальну взаємодію, підтримку, позитивний досвід контакту з іншими.

Для підлітків (11-16 років) краще працюють методики, що включають психоедукацію, рефлексію, дискусію, ведення щоденників, створення проєктів. Такі діти вже здатні вербалізувати свої почуття, але часто бояться осуду, втрати контролю або слабкості. Робота має будуватися на принципах поваги до автономії, довіри, ненав’язливості. Дуже ефективними виявилися групові заняття з розвитку емоційного інтелекту, де через вправи підлітки вчаться розпізнавати емоції, виражати їх конструктивно, знаходити підтримку серед однолітків.

Таким чином, адаптація психологічних інтервенцій до віку дитини не лише підвищує результативність підтримки, а й сприяє формуванню довіри до фахівця та самого процесу психоемоційного відновлення.

Психологічна підтримка дітей-переселенців є надзвичайно важливим аспектом гуманітарного реагування та відбудови. Практичний досвід роботи засвідчує, що ефективна допомога можлива за умов:

- оперативного реагування на потреби дітей у перші дні після переміщення;
- застосування адаптивних, віково відповідних методів психологічної підтримки;
- створення безпечного, дружнього середовища у школах та реабілітаційних центрах;

- забезпечення психологів якісними методичними матеріалами та супервізійною підтримкою.

Системна, послідовна психологічна допомога сприяє зниженню рівня стресу, відновленню емоційної стабільності та підтримці потенціалу розвитку дітей, які пережили вимушене переселення.

Використані джерела: 1. UNICEF. (2022, March 24). More than half of Ukraine's children displaced after one month of war. UNICEF. https://www.unicef.org/press-releases/more-half-ukraines-children-displaced-after-one-month-war. **2.** International Society of Substance Use Professionals (ISSUP). (2022). Psychological First Aid for Displaced Children and Families. https://www.issup.net/files/2022-05/pfa-displacedchildren-ukr.pdf. **3.** Коротюк, М. В. (2022). Методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок воєнних дій. Університет менеджменту освіти. **4.** Силькіна, Н. О. (2022). Психологічна підтримка дітей внутрішньо переміщених осіб в умовах освітнього середовища. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. **5.** Сидорчук, Н. В. (2022). Психологічна підтримка дітей-переселенців у закладах освіти: проблеми та перспективи. Психологія і педагогіка: реалії та перспективи, (2), 45–50.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ФАКТОРИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗИ

Немченко Катерина Олександрівна
студентка ОПП «Психологія» факультету психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна
Хрустальова Людмила Сергіївна
студентка ОПП «Психологія» факультету психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна

У двадцять першому столітті світ зіткнувся з безліччю кризових ситуацій, таких як пандемії, війни, економічні потрясіння та природні катаклізми. Ця проблема не тільки змінює структуру соціуму, але й має значний вплив на психіку людини. Такі психологічні характеристики, як толерантність до невизначеності та стресостійкість, є надзвичайно важливими в цій ситуації. Вони визначають здатність людини адаптуватися до змін, зберігати функціональність і психічне благополуччя в умовах нестабільності. Мета цього дослідження полягає в тому, щоб з'ясувати, що таке ці феномени, як вони пов'язані один з одним, і як ці якості можуть розвиватися в умовах кризи. Здатність людини ефективно функціонувати під час значного психоемоційного навантаження та адаптуватися до складних життєвих ситуацій, зберігаючи при цьому продуктивність і емоційну стабільність, відома як стресостійкість [1]. Основними її характеристиками є стабільність емоцій, гнучкість розуму,

позитивна мотивація, соціальна підтримка та навички саморегуляції [3]. Ці якості не є вродженими; вони розвиваються через досвід, навчання та психологічні інтервенції. Людина зі стресостійкістю зберігає свою особистість і не уникає труднощів, а вчиться ефективно з ними взаємодіяти [2].

Толерантність до невизначеності, здатність людини сприймати нечітку інформацію, ризики, непередбачуваність майбутнього та двозначність ситуації, є ще одним важливим ресурсом у умовах нестабільності. Люди, які не переносять невизначеності, часто прагнуть контролювати все, уникають прийняття рішень, надмірно турбуються або пасивні [4]. Ті, хто має високий рівень цієї якості, натомість дотримуються ясності мислення, діють у ситуаціях, коли інформація недостатня, адаптують свої стратегії до змін і підтримують позитивне спілкування з оточенням. Відкритість до досвіду, емоційна стабільність і внутрішній локус контролю тісно пов'язані з цим показником [3].

У кризових ситуаціях посилюється стрес і зростання невизначеності. Таким чином, стресостійкість і толерантність до невизначеності працюють разом як адаптивні механізми. Дослідження показують, що люди з високим рівнем цих якостей демонструють менший рівень тривожності та депресивності, менше соматичних скарг, більшу довіру до себе та інших, а також більшу здатність взяти на себе відповідальність за своє життя [5]. Їхні рішення більш обґрунтовані, а їхня поведінка менш деструктивна.

Існує багато науково обґрунтованих способів навчитися справлятися зі стресом і бути толерантним до невизначеності. Психоедукація – це навчання про природу стресу, криз і способів адаптації; когнітивно-поведінкова терапія – це зміна дезадаптивних переконань і розвиток гнучкого мислення; майндфулнес-практики — це формування усвідомленого ставлення до подій і зниження тривожності; розвиток навичок саморегуляції – це техніки дихання, тілесні практики, вміння розпізнавати та виражати свої емоції; і підтримка соціальних зв'язків – участь у групах підтримки, волонтерстві, інтервізіях; вироблення толерантності до помилок – прийняття своєї недосконалості як частини людського досвіду [1; 3].

Таким чином, кризи не лише випробовують людину, але й пропонують їй можливості для розвитку. Щоб зберегти гідність, свободу вибору та психічну стабільність навіть у найскладніших умовах, важливі психологічні ресурси включають толерантність до невизначеності та стресостійкість. Люди повинні вкладати гроші в програми розвитку цих якостей на індивідуальному,

корпоративному, державному та освітньому рівнях. Це не тільки зменшить психосоціальні ризики, але й підвищить загальну стійкість до майбутніх труднощів [5].

Використані джерела: 1. Бойко, В. В. Психологія стресостійкості : навч. посіб. / В. В. Бойко. – К. : Центр учбової літератури, 2015. – 248 с. **2.** Франкл, В. Сказати життю «Так!» : психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; пер. з нім. А. Бондаренка. – К. : Книголав, 2015. – 160 с. **3.** Макаренко, Т. С. Розвиток стресостійкості у підлітків в умовах навчального середовища / Т. С. Макаренко // Психологія і суспільство. – 2015. – № 3(58). – С. 124–130. **4.** Карвасарський, Б. Д. Невротичні розлади : керівництво для лікарів / Б. Д. Карвасарський. – Х. : Фоліо, 2015. – 464 с. **5.** Рибалко, Є. Ф. Психологічні механізми адаптації особистості до кризових ситуацій / Є. Ф. Рибалко // Наукові студії з соціальної та політичної психології. – 2015. – Вип. 36. – С. 45–52.

БІОФІДБЕК ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ

Нізамієва Ірина Олександрівна
студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія» Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Вже стає очевидним в реаліях сьогодннення, що зростає потреба в ефективних методах підтримки психоемоційного здоров'я, оскільки стрес і психологічні навантаження стали звичними складовими життя багатьох людей. У зв'язку з цим збільшується попит на інноваційні методи корекції, що дозволяють не лише ідентифікувати власні психофізіологічні реакції, а й активно впливати на них. Одним із таких методів є біофідбек — технологія, що набуває все більшої популярності завдяки своїй здатності підтримувати емоційне та когнітивне благополуччя людини. Завдяки зворотному зв'язку, який надає реальну інформацію про фізіологічні процеси, біофідбек допомагає користувачам набувати навичок саморегуляції, що є важливим інструментом у боротьбі з психологічними проблемами. Ця технологія дає змогу ефективно лікувати тривожність, депресію, а також інші розлади, пов'язані з дефіцитом уваги та гіперактивністю, одночасно покращуючи якість життя та допомагаючи людям адаптуватися до стресових ситуацій у їхньому житті [1].

Біофідбек — це метод терапії, який дозволяє пацієнтам навчитися контролювати свої фізіологічні процеси, такі як серцебиття, дихання, м'язове напруження та температуру тіла. Метод використовує зворотний зв'язок, що дає можливість пацієнтам не тільки усвідомлювати ці процеси, але й активно коригувати їх. Це потужний інструмент саморегуляції, який стає важливим у

психологічних та медичних практиках для лікування стресу, тривожності, болю та інших психофізіологічних розладів. Біофідбек дозволяє пацієнтам покращити своє фізичне та психоемоційне благополуччя, розвиваючи здатність контролювати стан своїх органів і систем [3].

Метод біофідбеку почав розвиватися в 1960-х роках, коли вчені почали експериментувати з апаратами для вимірювання фізіологічних показників. У той час дослідники встановили, що люди можуть навчитися знижувати серцебиття або зменшувати м'язове напруження за допомогою зворотного зв'язку. Перші успішні дослідження показали, що фізіологічні функції можуть бути піддані свідомому контролю. З розвитком технологій у 1970-80-х роках біофідбек знайшов широке застосування для лікування головних болів, тривожності, безсоння та для контролю артеріального тиску. В ці роки вдосконалювались пристрої, що дозволяли точніше вимірювати фізіологічні параметри, такі як електроенцефалографи, що відкривало нові горизонти для використання біофідбеку в різних клінічних умовах [2].

У 1990-х роках, коли комп'ютерні технології стали більш доступними, біофідбек розширив сферу свого застосування, стаючи доступнішим для лікарів та пацієнтів. Крім лікування фізичних проблем, метод почав використовуватися для корекції психоемоційних розладів, таких як депресія і панічні атаки. Технічні вдосконалення дозволили створити програми, що аналізують і демонструють фізіологічні параметри в реальному часі, роблячи процес саморегуляції більш точним і доступним.

З розвитком мобільних технологій та портативних пристроїв у 2000-х роках біофідбек став доступним для домашнього використання. Пацієнти можуть працювати над контролем своїх фізіологічних функцій у будь-який час, що дозволяє їм ефективно працювати над своїм станом між сеансами терапії. Це значно покращує загальну ефективність методу. Сучасні методи включають використання біофідбеку для зниження стресу, поліпшення когнітивних функцій, покращення спортивних результатів та навіть для відновлення після травм [2].

Технічні інновації дозволяють використовувати сучасні системи біофідбеку для вимірювання широкого спектра фізіологічних показників, таких як варіабельність серцевого ритму, електрична активність м'язів та інші показники, що дозволяє значно підвищити точність терапії. Мобільні додатки та носимі пристрої роблять біофідбек доступним для широкого кола

користувачів, що спрощує процес самокорекції для пацієнтів. Біофідбек також активно інтегрується з іншими терапевтичними методами. Наприклад, у поєднанні з когнітивно-поведінковою терапією він дозволяє досягти глибших результатів у лікуванні тривожності, депресії та стресу. Крім того, метод активно використовується в спорті та медичній реабілітації, де його застосовують для оптимізації фізичних результатів та прискорення процесу відновлення після травм.

Дослідження біофідбеку проводяться в клініках, університетах та наукових установах. Це дозволяє визначати ефективність методу у лікуванні психосоматичних розладів і вивчати його вплив на нейробіологічні процеси. Відомі науковці, такі як Вільям Шварц та Джон Х. Люк, займаються вивченням біофідбеку для покращення психоемоційного стану людини. Останнім часом на ринку з'явилися нові компанії, які розробляють пристрої для домашнього використання, що дає можливість пацієнтам відстежувати та коригувати свої фізіологічні показники без необхідності постійних візитів до лікаря [4].

Біофідбек набирає популярності серед населення США. Клінічне навчання біофідбеку поступово отримує визнання серед американців. Біофідбек визнаний Національним інститутом доповнюючої та альтернативної медицини (NCCAM) як одна з терапій, що поєднують розум і тіло. Багато лікарів та пацієнтів розглядають біофідбек як метод доповнюючої та альтернативної медицини (CAM). Останнє десятиліття продемонструвало значне зростання популярності використання CAM. Нещодавнє опитування щодо здоров'я і досвіду захворювань показало, що лише в США близько 38% дорослих та 12% дітей використовують якусь форму CAM для загального оздоровлення та лікування симптомів і хвороб. У 2007 році американці витратили майже 34 мільярди доларів на лікарів та продукти CAM [5].

Оскільки все більше американців шукають альтернативні терапії для покращення свого здоров'я, а дослідження продовжують підтверджувати ефективність біофідбеку при лікуванні різноманітних медичних розладів, ймовірно, це стане визнаним методом терапії для широкого кола захворювань. Велике дослідження, що проводиться цієї осені в клініці Клівленда, за фінансування інституту Bakken Heart–Brain, має на меті вивчити ефективність біофідбеку для лікування трьох категорій пацієнтів – людей з коронарною хворобою серця, діабетом або розсіяним склерозом. Ми сподіваємось встановити, що біофідбек є успішним у покращенні якості життя та клінічного

стану, а також, можливо, зворотному розвитку біологічних аспектів кожної хвороби. Це твердження підтримує зростання доказів, що біофідбек може бути ефективним у лікуванні не лише психологічних, а й фізіологічних станів [5].

Використані джерела: 1. Чорна, Н. В. Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія Використання біофідбек та нейрофідбек технологій у психокорекційній практиці: нові методики для покращення когнітивного та емоційного благополуччя. Том 35(74) № 5 2024, с. 2. **2.** Biofeedback and behavioral medicine: an overview. D Shapiro, 3. **3.** Critchley, H. D., Melmed, R. N., Featherstone, E., Mathias, C. J. and Dolan, R. J. 2001. Brain activity during biofeedback relaxation: A functional neuroimaging investigation. Brain 124: 1003-1012. **4.** Esch, T., Guarna, M., Bianchi, E. and Stefano, G. B. 2004a. Meditation and limbic processes. Biofeedback 32: 22-32. **5.** Biofeedback in medicine: who, when, why and how? 2010 Jun;7(2):85-91.

ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА СТРЕС ІТ-ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕЗУЛЬТАТИ ПРАКТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Обухова Ганна Іллівна
студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія» Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна)

Актуальність теми дослідження зумовлена збільшенням кількості випадків емоційного вигорання серед ІТ-спеціалістів, особливо в умовах нестабільності, що потребує наукового розуміння психологічних факторів, розробки профілактичних заходів і порад щодо збереження психоемоційної рівноваги.

Сфера інформаційних технологій в Україні демонструє стійкість та адаптивність, зберігаючи конкурентоспроможність завдяки високій кваліфікації фахівців. Проте інтенсивна робота в ІТ супроводжується значним когнітивним і емоційним навантаженням, що може призводити до стресу та вигорання. Серед основних чинників – суворі дедлайни, постійне оновлення знань, інформаційне перевантаження, рутинність завдань, обмежена соціальна взаємодія [1; 4; 5]. Як зазначає О. В. Шнайдер, це спричиняє когнітивне виснаження, деперсоналізацію та зниження ефективності праці, а також труднощі в емоційному самовираженні [4]. Згідно з дослідженням М. М. Стасюк [3], інтенсивне когнітивне навантаження в ІТ-сфері призводить до емоційного виснаження, що може спричиняти хронічний стрес. Важливою умовою збереження психологічного благополуччя є розвиток емоційного інтелекту, який допомагає краще розуміти та регулювати власні емоції.

Додатковим фактором є війна, яка посилює тривожність через страх смерті, невизначеність, втрату роботи чи вимушену міграцію. Незважаючи на

це, психологічний стан ІТ-спеціалістів часто залишається поза увагою керівництва, що впливає на ефективність роботи та добробут працівників.

З метою визначення впливу організаційних умов праці та зовнішнього середовища (зокрема воєнного стану) на емоційний стан ІТ-фахівців було проаналізовано сприйнятий рівень стресу та рівень емоційного вигорання, як ключові індикатори психоемоційного здоров'я. Ми здійснили емпіричне дослідження за методикою «Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10), який дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття респондентами рівня стресу, що вони відчувають у конкретних ситуаціях і відображає той факт наскільки життєві події здаються людині непередбачуваними та неконтрольованими та методики «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг), яка дозволяє оцінити рівень емоційного вигорання у фахівця на міжособистісному, особистісному та мотиваційному рівнях. Також було розроблено авторську анкету для вивчення організаційних умов праці ІТ-фахівців та проведено напівструктуроване інтерв'ю з метою глибшого якісного аналізу емоційного стану в умовах воєнного часу.

З метою дослідження було опитано 20 ІТ-спеціалістів, які працюють у сфері розробки програмного забезпечення за аутсорсинговою моделлю. Усі респонденти працюють з компанією як індивідуальні підрядники, які формують гнучкі команди для виконання проєкту. 12 осіб працюють в офісі-коворкінгу, який надає компанія, 8 – працюють дистанційно.

Результати методики «Шкала стресу» (PSS-10) показали, що більшість опитаних ІТ-спеціалістів показали середній (однаковий відсоток серед обох груп досліджуваних – 25%) або низький рівень стресу (75% фахівці, які працюють офлайн, 63% – онлайн) в умовах воєнного стану. Це може свідчити про відносну адаптованість респондентів до умов життєдіяльності під час війни, а також про наявність у них ефективних копінг-стратегій.

Аналізуючи показники за методом вигорання Дж. Грінберга, встановлено, що рівень вигорання респондентів був на низькому (70% фахівці, які працюють офлайн, 59% – онлайн) та середньому рівні (однаковий відсоток серед обох груп досліджуваних – 27%. Причому визначення самостійної оцінки ознак вигорання виявлено у 70% всіх респондентів. Це може свідчити про приховану втому, про початкові стадії вигорання або про підвищену чутливість до змін емоційного стану. Така розбіжність між об'єктивними показниками та

суб’єктивними уявленнями підкреслює важливість превентивної психологічної підтримки та реалізації стратегій емоційного самозахисту.

Аналіз напівструктурованого інтерв’ю та анкетування щодо умов праці засвідчив: більшість ІТ-фахівців відзначають збільшення навантаження, зниження мотивації та концентрації, а також часті прояви тривожності та відчуття небезпеки. Частина респондентів вказала на труднощі з адаптацією до релокації або зміни формату роботи. Найсильніше емоційне напруження викликають відсутність перспектив, нестабільність доходу та соціальна ізоляція. Воєнний стан впливає на психоемоційний стан через відчуття нестабільності, страх мобілізації, відповідальність за родину та відсутність перспектив.

Для покращення добробуту було запропоновано та реалізовано два формати тренінгів з емоційного саморегулювання — очний на природі та тренінг онлайн. Після тренінгів рівень стресу в обох групах зменшився, що свідчить про ефективність короткотермінової психологічної інтервенції.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм підтримки ІТ-спеціалістів та спеціалістів в будь-якій сфері в умовах нестабільності та дистанційного формату праці.

Використані джерела: 1. Вовк, О. Особливості синдрому професійного вигорання в працівників сфери інформаційних технологій. *Психологічне здоров’я.* 2019. № 2. С. 3-26. URL: https://doi.org/10.32689/2663-0672-2019-1-2-3-26 (дата звернення: 17.03.2025). **2.** Максимчук К., Подкоритова Л. Особливості емоційного вигорання працівників іт-сфери як представників професій суб’єкт-об’єктного типу. *Psychology travelogs.* 2021. № 2. С. 107–116. URL: https://doi.org/10.31891/pt-2021-2-10 (дата звернення: 17.03.2025). **3.** Стасюк, М. М. Особливості емоційної сфери ІТ-спеціалістів // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2017. – Т. 59, Вип. 134. – С. 82–86. – URL : https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/03/Peculiarities-of-the-emotional-sphere-of-IT-specialists-M.-M.-Stasiuk.pdf (дата звернення: 18.03.2025). **4.** Шнайдер, О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія і педагогіка, 2014, 26: 144-148. **5.** Ющенко, І. М., Молчанова, С. В. Профілактика професійного вигорання у фахівців it-сфери засобами активного соціального-психологічного навчання. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. 2020. № 4. С. 158–164. URL: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/24 (дата звернення: 17.03.2025).

ТЕМПЕРАМЕНТНО-БІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ: ГІПОТЕЗА ТА АВТОРСЬКА МЕТОДИКА

Обушна Наталія Вікторівна
аспірантка ОНП «Психологія»
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
м. Київ, Україна

У сучасній психології підвищується інтерес до ресурсного підходу як до основи адаптації особистості в умовах емоційного виснаження та стресу. Психологічні ресурси визначаються як ключовий чинник, що забезпечує адаптивну поведінку та стресову резистентність у складних життєвих обставинах та здатність до саморегуляції, подолання труднощів і збереження функціональної стабільності.

Згідно з визначенням О. Штепи, психологічні ресурси особистості – це система особистісних утворень, яка забезпечує ефективне функціонування людини у складних життєвих обставинах, сприяє подоланню деструктивних впливів зовнішнього середовища та забезпечує відновлення внутрішньої рівноваги. Це визначення інтегрує як емоційні, так і когнітивні компоненти, що дає підстави вивчати ресурси у взаємозв’язку з темпераментними характеристиками [1].

У науковому середовищі запропоновано низку стратегій відновлення психологічного ресурсу, серед рекомендованих стратегій відновлення ресурсу найчастіше згадують емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку, відпочинок, усвідомленість, рефлексію та внутрішню мотивацію [2; 3].

Дослідження показують, що універсальні стратегії відновлення, які не враховують індивідуальних особливостей, можуть бути малоефективними або навіть дезадаптивними [4].

Це стало підставою для виокремлення у межах нашого дослідження 13 темпераментно-біологічних характеристик, які, за підходом М. Зукермана, мають нейрофізіологічну основу. Ми припускаємо, що саме ці риси можуть бути пов’язані з індивідуальним вибором стратегій відновлення психологічного ресурсу. Індивідуальні властивості нервової системи розглядаються як стабільна база, що, ймовірно, впливає на природну схильність до певних способів адаптації, регуляції та самовідновлення [5].

Мета роботи – визначити ключові темпераментно зумовлені риси особистості, які впливають на вибір індивідуальних стратегій відновлення психологічних ресурсів, та створити на їх основі інструмент дослідження у формі опитувальника.

Запропонована теоретична модель ще не є завершеною, але ґрунтується на положеннях М. Зукермана щодо біологічної детермінації особистісних характеристик. Вона передбачає можливість подальшого вивчення зв'язку між темпераментним профілем та індивідуальними способами відновлення психологічного ресурсу [5].

На основі цих характеристик розроблено психодіагностичний опитувальник для вивчення зв'язку між темпераментним профілем та ефективністю стратегій відновлення.

Ми припускаємо, що індивідуальні стратегії будуть результативнішими, якщо враховують вроджені темпераментні особливості.Нижче подано короткі описові визначення кожної з 13 темпераментно зумовлених характеристик, які було закладено в основу авторської моделі.

1. Реактивність (емоційна чутливість) — це схильність до сильного емоційного реагування на стимули, пов'язана з нейротизмом [5] та емпатійністю [4].

2. Рівень активності – біологічно зумовлена потреба в ментальній і фізичній активації [5], що впливає на мотивацію, ініціативність та схильність до активного подолання труднощів [3].

3. Темп реакцій (темпоритм) – індивідуальні особливості швидкості сенсомоторних і когнітивних процесів [5]; які визначають готовність до дій в умовах швидкої зміни середовища.

4. Пластичність / ригідність – здатність до перебудови поведінки залежно від зміни зовнішніх обставин; пов'язана з когнітивною гнучкістю та адаптивною поведінкою [4].

5. Витривалість – здатність зберігати активність при тривалому навантаженні, в умовах стресу або монотонності [5]. Як ресурсна характеристика, описана також у контексті енергетичного капіталу особистості [1].

6. Стійкість уваги (персеверація) – здатність до тривалого фокусування уваги; яка пов'язана з самодисципліною та контрольованим виконанням задач [3].

7. Сила гальмування – здатність контролювати імпульси, емоції та афективні реакції; базова умова саморегуляції [5]. Низький рівень пов'язаний із ризиком дезадаптації в умовах стресу [2].

8. Сила збудження – готовність нервової системи до активації під впливом новизни або загрози; базується на індивідуальних межах порогів збудження [5]. Має вплив на реактивність до навантаження та стресових тригерів.

9. Екстра-/інтроверсія – орієнтація на зовнішні або внутрішні джерела енергії. Визначає стратегії відновлення через соціальні або внутрішні канали [3].

10. Швидкість переключення уваги (гнучкість) – здатність швидко перенаправляти увагу з одного завдання на інше; визначає адаптивність у змінних умовах середовища [4].

11. Сенсорне прагнення – потяг до новизни, сенсорної стимуляції, експериментальної поведінки; ключова риса в моделі М. Цукермана [5].

12. Толерантність до стресу – здатність зберігати стабільність у ситуаціях підвищеної емоційної або фізичної напруги. Пов'язана з психологічною стійкістю [4] та ресурсною опірністю [2].

13. Сенсорна чутливість – здатність до тонкого сприймання сенсорних сигналів (світло, звук, запах); часто пов'язана з високою емоційною збудливістю та схильністю до перевантаження [1; 5].

Наразі розробляється опитувальник, що охоплює 13 темпераментно-біологічних характеристик. Передбачається, що респондент отримає опис свого профілю та відповідну рекомендацію щодо стратегії відновлення.

Авторський підхід поєднує аналіз темпераментно-біологічних характеристик із ресурсно-орієнтованим підходом, що, як припускається, може слугувати основою для вивчення індивідуалізованих стратегій відновлення. Модель також розглядається як потенційний інструмент для персоналізованого консультування та самодіагностики.

Використані джерела: 1. Штепа, О. М. (2016). Індивідуально-психологічні особливості та ресурсні характеристики особистості в ситуаціях кризи. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, (60), 100-106. **2.** Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44(3), 513-524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513. **3.** Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68. **4.** Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. Journal of

Personality, 72(6), 1161–1190. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x.
5. Zuckerman, M. (2005). Psychobiology of Personality (2nd ed.). Cambridge University Press.

ПСИХОСОМАТИЧНИЙ ВПЛИВ НА ЛЮДИНУ

Озійчук Тетяна Сергіївна
студентка 1 курсу ОС «Бакалавр»
спеціальності «Філологія (германські мови та літератури (переклад включно),
перша – англійська)» факультету управління та економіки
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова
м. Хмельницький, Україна

У сучасному світі, де стрес і емоційне перенапруження стали буденним явищем, питання взаємозв'язку між психікою та фізичним здоров'ям набуває все більшої актуальності. Саме на цьому перетині знаходиться психосоматика – галузь знань, яка досліджує, як психологічні фактори впливають на виникнення, перебіг і лікування соматичних (тілесних) хвороб. Психосоматичні взаємозв'язки є не лише актуальною медичною проблемою сучасності, але й важливою соціальною проблемою, інакше кажучи, це питання, що стосується самого існування людини.

Метою дослідження є визначення особливостей психосоматичного впливу на людину.

Перші уявлення про взаємозв'язок душі й тіла беруть свій початок ще з давніх часів. Ідеї про взаємодію психічного і фізичного стану людини простежуються вже у Стародавньому Китаї та Індії, де лікарі вірили, що негативні емоції є однією з основних причин виникнення хвороб. В античній психології сформувалося кілька напрямів щодо цієї теми – зокрема, погляди натурфілософів-матеріалістів, школи Сократа, Платона, Арістотеля, піфагорійців та стоїків. Останні, наслідуючи Демокріта, розвивали вчення про афекти як форму психосоматичних проявів. Давньогрецькі мислителі, серед яких Гіппократ, Сократ, Арістотель і Цицерон, розглядали людину як єдину цілісність і вважали важливим вплив на душу в процесі лікування. Оскільки давні філософи спиралися переважно на релігійні уявлення про людину, саме в цей період виник термін «психосоматика» (від грец. ψυχή – душа та σῶμα – тіло), що підкреслював тісний зв'язок між духовним і тілесним началами [1, с. 201].

Одним із перших, хто вжив термін «психосоматика» у 1818 році, був лікар Йоган-Крістіан Гейнрот. Уже в 1822 році науковець Якобі розширив цю галузь,

увівши поняття «соматопсихічний / психосоматичний». У XX столітті психосоматичний підхід отримав широке визнання, особливо в період з 1920-х по 1950-ті роки. Значний внесок у розвиток психосоматичної медицини зробили такі науковці, як Ф. Данбар, С. Джеліфф, Е. Вейсс та низка інших дослідників. У 1939 році в США почали видавати науково-популярний журнал «Психосоматична медицина», а в 1950 році була створена Американська психосоматична асоціація. Дослідження Зигмунда Фрейда в галузі психосоматичних розладів привели до формування концепцій «несвідомого» та «витіснення». У той час багато захворювань, таких як астма, алергія, мігрень і головний біль, розглядали як істеричні або психосоматичні [2, с. 33]. Навіть сьогодні тривають дискусії щодо природи деяких недуг, зокрема синдрому хронічної втоми, хімічної чутливості та інших.

Важливо зауважити, що основним аспектом розвитку психосоматичних захворювань виступає стрес. Саме він здатен провокувати низку захворювань, зокрема ендокринні розлади, бронхіальну астму, порушення функціонування серцево-судинної системи, ревматоїдний артрит, виразковий коліт, а також захворювання опорно-рухового апарату.

До того ж психосоматика посідає проміжне місце між психологією, медициною та психотерапією. Вона є частиною клінічної психології, що займається впливом психіки на здоров'я, а також важливим елементом психотерапевтичної практики, де використовуються методи для зняття психологічного тиску, який може призводити до соматичних проявів. Сьогодення ознаменувалося появою численних підходів, що виходять за межі традиційних уявлень. Інтегративна модель у вивченні психосоматики трактує пацієнта як цілісну систему, у якій психологічні та фізіологічні складові перебувають у постійній взаємодії та взаємовпливі. Сучасні наукові пошуки зосереджуються на глибшому розкритті механізмів цієї взаємодії. Одним із ключових підходів є біопсихосоціальна концепція, що розглядає людину через призму її біологічних, психологічних і соціокультурних характеристик. Такий підхід акцентує увагу на ролі соціального середовища та культурного контексту у формуванні фізіологічних процесів, а також на складних зворотних зв'язках між психікою та тілом. У рамках сучасної психосоматики важливе місце займають дослідження в галузі нейробіології, які допомагають глибше зрозуміти механізми впливу психічних станів на соматичне здоров'я шляхом вивчення зв'язків між мозком та іншими органами [3, с. 46].

Доречно зазначити, що психосоматичні процеси впливають на людину багатогранно, такі як хронічний стрес, пригнічені емоції, страхи чи пережиті психологічні травми можуть стати пусковим механізмом для розвитку різних хвороб: від головного болю та шлунково-кишкових розладів до серцево-судинних або аутоімунних захворювань. Наприклад, тривожність може спричинити тахікардію або гіпертонію, а постійне внутрішнє напруження – м'язові болі або проблеми з травленням. З іншого боку, психосоматичний підхід відкриває нові шляхи до лікування: робота з емоціями, саморефлексія, психотерапія, релаксаційні техніки здатні зменшити або навіть усунути фізичні симптоми [4, С. 62-63]. Таким чином, психосоматика розширює розуміння здоров'я як цілісного стану гармонії між тілом і психікою.

Отже, проаналізувавши все вище зазначене можна підсумувати, що психосоматичний підхід виявляє глибокий зв'язок між внутрішнім психоемоційним станом людини та її фізичним здоров'ям. Дослідження в цій сфері доводять, що лікування має бути не лише медичним, а й психологічним. Саме інтеграція психології в медицину дає змогу глибше зрозуміти причини хвороб і знайти шляхи до справжнього зцілення – як тіла, так і душі.

Використані джерела: 1. Лєсніченко, Н. П. (2018). Психосоматика у фокусі історії. У Т. М. Єльчанінова, К. І. Фоменко (Ред.), *Харківський осінній марафон психотехнологій* (С. 200-204). Видавництво ХНПУ імені Г. С. Сковороди, Діса плюс. https://surl.li/ovgbeh. **2.** Зінченко, Д. В. (2021). Історія психосоматики, як науки про психічне здоров'я. У Г. С. Грінченко (Ред.), Збірник тез доповідей LVI студентської наукової конференції Української інженерно-педагогічної академії (с. 33). Видавництво Української інженерно-педагогічної академії. https://science.uepa.karazin.ua/wp-content/uploads/2021/12/collection-of-abstracts.pdf#page=33. **3.** Діденко, Е. В. (2024). Філософія психосоматики: взаємодія між психікою та фізіологією в контексті медицини. У Л. М. Боярська, І. Г. Утюж, Ю. В. Котлова, Д. П. Сепетий, Н. В. Спиця, Ю. О. Іріоглу (Ред.), Соціально-етичні та деонтологічні проблеми сучасної медицини (немедичні проблеми в медицині) (С. 45-46). Видавництво ЗДМФУ. https://dspace.mphu.edu.ua/handle/123456789/20262. **4.** Тіхоміров, А. І. (2024). Психосоматика: чому і як непроговорені емоції впливають на наше тіло. О. Михайлова (Ред). *Могилянські читання – 2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти. Фізичне виховання та спорт* (С. 59-66). Видавництво ЧНУ ім. Петра Могили. https://surl.li/ulnfeo

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ: СТРУКТУРА, ПІДХОДИ, МІСЦЕ СЕРЕД ІНШИХ ПОНЯТЬ ТА ПРАКТИЧНА ЗНАЧУЩІСТЬ

Олешко Олександр Миколайович
аспірант ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Психологічний імунітет – це відносно новий термін у психологічній науці, що описує систему внутрішніх ресурсів особистості, які дозволяють людині ефективно справлятися з життєвими труднощами, стресами та кризовими ситуаціями. Термін «психологічний імунітет» було вперше запроваджено у психологічну науку у 1980-х роках як аналог фізіологічного імунітету, що спрямований на захист психіки від негативних зовнішніх впливів та внутрішніх конфліктів [1].

У структурі психологічного імунітету виділяють такі основні компоненти: адаптивність, стресостійкість, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість та самооцінка. Адаптивність забезпечує здатність швидко пристосовуватись до змін зовнішніх умов, стресостійкість сприяє ефективному подоланню напруги й стресових ситуацій, а емоційна регуляція дозволяє людині зберігати психологічний баланс і контролювати емоційні реакції. Когнітивна гнучкість є здатністю змінювати мисленнєві стратегії відповідно до обставин, а самооцінка забезпечує почуття власної гідності, що є важливою умовою внутрішньої стійкості особистості [2].

Існують різні підходи до дослідження психологічного імунітету: ресурсний (визначає його як набір внутрішніх ресурсів особистості, що формуються протягом життя), процесуальний (розглядає як динамічний процес, що актуалізується у відповідь на життєві обставини) та інтегративний (об'єднує характеристики двох попередніх підходів, розглядаючи психологічний імунітет як процес формування, розвитку й використання внутрішніх ресурсів) [3].

Психологічний імунітет займає особливе місце серед інших психологічних понять, таких як «посттравматичне зростання», «резилієнтність», «позитивна адаптація», «процвітання» тощо. Зокрема, він відрізняється від посттравматичного зростання тим, що не визначає конкретні сфери змін після травматичної ситуації, а є базовим ресурсом, який сприяє стабілізації психічного стану та загальній адаптації. На відміну від резилієнтності, яка є здатністю до швидкого відновлення після стресу або травми, психологічний

імунітет характеризується стійкістю до негативних впливів на постійній основі, не обов'язково в умовах травматичних подій [4].

Практична значущість концепції психологічного імунітету полягає у її застосуванні у психотерапевтичній діяльності для вирішення задач профілактики та корекції психологічних проблем клієнтів. Розвиток психологічного імунітету є важливою складовою роботи з людьми в кризових станах, постраждалими від травматичних подій, а також у програмах, спрямованих на профілактику професійного вигорання та підвищення особистісної стійкості в умовах невизначеності й стресу. Крім того, розвинений психологічний імунітет сприяє покращенню якості життя, підвищує задоволеність життям та сприяє більш продуктивній соціальній та професійній взаємодії[5].

Таким чином, психологічний імунітет є важливим фактором підтримки психічного здоров'я особистості та її здатності ефективно адаптуватися до сучасних життєвих умов і викликів, що підкреслює актуальність його подальшого дослідження та практичного застосування отриманих результатів.

Використані джерела: **1.** Oláh, A. (1996). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. *Hungarian Psychological Review,* 51, 189-206. **2.** Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76-82. **3.** Dubey, R., & Shahi, D. (2019). Psychological Immunity and Coping Strategies: A Review. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research, 6(*5), 418-422. **4.** Титаренко, Т. М. (ред.). (2019). Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Київ: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України. **5.** Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Traumatic Stress, 20(*6), 1019–1028.

ВНУТРІШНЯ МОТИВАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ ІТ-ФАХІВЦІВ

Олійник Юлія Степанівна
студентка ОС «Магістр» ОП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Формування життєвої позиції, визначення напрямів діяльності, готовність брати на себе відповідальність за прийняття рішень, а також прояв активності особистості як суб’єкта соціальної взаємодії значною мірою обумовлюються мотивацією. Мотивація є важливою характеристикою особистості, що проявляється у прагненні досягати успіху та високих результатів [1, 2]. У

науковій літературі мотивація здебільшого розглядається як сукупність психологічних чинників, що визначають поведінку людини (зокрема цілі, мотиви, прагнення, бажання, потреби), як специфічний стан особистості, а також як процес формування мотивів [3].

У структурі мотивації дослідники виокремлюють процесуальні та результативні компоненти, що дозволяє класифікувати мотивацію на два основні типи: внутрішню (інтринсивну) та зовнішню (екстринсивну). Внутрішня мотивація характеризує такий стан особистості, за якого її діяльність і зусилля зумовлюються власними потребами, цінностями та інтересами. Особи з домінуванням внутрішньої мотивації діють, керуючись внутрішніми спонуканнями та особистими прагненнями, незалежно від зовнішніх заохочень чи впливу оточення [3].

Варто зазначити, що складність побудови ефективної системи мотивації професійної діяльності ІТ-фахівців значною мірою обумовлена специфікою ІТ-сфери, де домінує творчий характер праці. Розробляючи мотиваційні стратегії для ІТ-спеціалістів, необхідно враховувати потребу у збереженні високого рівня творчого потенціалу, забезпеченні визнання професійних досягнень, мінімізації ризиків демотивації та професійного вигорання, а також створенні умов для як кар'єрного, так і горизонтального професійного розвитку [4].

Фахівці, що працюють у сфері ІТ, здійснюють широкий спектр завдань на різних рівнях організаційної структури. Оскільки ринок ІТ-послуг охоплює практично всі сфери людської діяльності та має власну специфіку, це зумовлює необхідність застосування різноманітних підходів до мотивації ІТ-спеціалістів.

Слід зазначити, що чинники мотивації ІТ-фахівців відрізняються нестійкістю. Серед таких чинників можна назвати [4]: умови, зміст, і навіть соціальну значимість праці; престиж займаної посади; морально-психологічний клімат у трудовому колективі; рівень заробітної плати; можливість кар'єрного зростання.

У межах нашого дослідження було поставлено за мету виявити особливості внутрішньої мотивації як психологічного чинника, що сприяє підвищенню мотивації до успіху серед ІТ-фахівців, а також розробити практичні рекомендації для керівників, менеджерів і HR-фахівців ІТ-компаній щодо підсилення залученості, продуктивності та психологічного благополуччя працівників. В даному дослідженні взяли участь 70 досліджуваних, чоловіки та жінки віком від 21 до 45 років включно. З метою виявлення зв'язку між

внутрішньою мотивацією (ВМ) та мотивацією до успіху було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона (табл. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок між внутрішньою мотивацією (ВМ) та рівнем мотивації до успіху

Кореляційна матриця		
		Рівень мотивації до успіху
ВМ	**r Пірсона**	0.377
	df (ступенів свободи)	68
	p-значення	0.001
	N	70

Встановлено помірний позитивний зв'язок між цими змінними ($r = 0.377$, $p = 0.001$, $n = 70$). Отримане значення r перевищує критичний поріг для $p < 0.01$ ($r_{критичне} = 0.306$), що вказує на статистичну значущість виявленого зв'язку [5, с. 84]. Це дає підстави стверджувати, що з підвищенням рівня внутрішньої мотивації у фахівців ІТ-сфери зростає й мотивація до досягнення успіху. Така залежність підкреслює важливість внутрішніх психологічних чинників – як-от інтерес до професійної діяльності, прагнення до самореалізації, залученість у робочі процеси у формуванні загальної професійної мотивації. Представники ІТ-професій, які мають високий рівень внутрішньої мотивації, схильні активніше прагнути до професійних досягнень і розвитку, що вказує на доцільність створення умов для підтримки та стимулювання цієї мотивації в межах корпоративного середовища.

Отже, проведене дослідження підтвердило важливу роль внутрішньої мотивації як психологічного чинника підвищення мотивації до успіху серед ІТ-фахівців. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що підтримка та розвиток внутрішньої мотивації працівників сприяють не лише їх особистісному зростанню, а й підвищенню загальної продуктивності, стійкості до професійного вигорання та залученості в робочі процеси. Створення сприятливого психологічного клімату, надання можливостей для горизонтального і вертикального розвитку, визнання досягнень та орієнтація на цінності і потреби працівників виступають ефективними стратегіями стимулювання внутрішньої мотивації.

Використані джерела: 1. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студ. ВНЗ / за ред. Л. М. Карамушки. К. : ІНКОС, 2005. 366 с. **2.** Никоненко, О., Лимарева, І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. 1(73). С. 244-253. **3.** Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за

заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с. **4.** Tikhonov A. Applying of employer branding system in the IT-companies' human resource management. *Espacios*. 2019. 40 (38). P. 23-27. **5.** Таблиці функцій та критичних точок розподілів. Розділи: Теорія ймовірностей. Математична статистика. Математичні методи в психології. / Укладач: М. М. Горонескуль. Х. : УЦЗУ, 2009. 90 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЛЮДЯМ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Осадчук Руслан Анатолійович
студент ОС «Магістр» ОНП «Соціальна реабілітація»,
аспірант ОНП «Соціальна робота» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

В усьому світі, зокрема в Україні, спостерігається старіння населення. Це створює додаткові соціальні виклики, оскільки потреби людей похилого віку в підтримці зростають, а традиційні сімейні структури не завжди здатні надати належну допомогу. Створення ефективних систем соціальної підтримки стає важливим завданням для забезпечення гідного рівня життя осіб похилого віку. Це включає як медичну допомогу, так і соціальні послуги (допомога на дому, реабілітація, психологічна підтримка). Важливим аспектом є підтримка активної участі старших людей у житті громади у період воєнного часу. Це допомагає зменшити ізоляцію та покращити психологічний стан пенсіонерів, що має важливе значення для їхнього здоров'я. Розвиток системи соціальної підтримки людей похилого віку також включає ефективне використання ресурсів місцевих бюджетів, що вимагає грамотного управління та стратегічного підходу до організації підтримки. Врахування потреб людей похилого віку є основою для забезпечення їхніх прав на соціальний захист, що сприяє зниженню соціальних напруг та зміцненню громадянського суспільства.

В умовах війни потреби літніх людей значно зростають через загальну нестабільність, руйнування інфраструктури та погіршення доступу до послуг. Серед системи основних потреб в умовах воєнного стану в Україні з якими стикаються люди похилого віку в отриманні соціальної підтримки в громаді є безпека та фізичний захист, що включає необхідність укриттів, доступних для маломобільних людей; потребу у евакуації з небезпечних територій або забезпечення належних умов для життя в громадах, куди перемістилися; страх перед бойовими діями, сиренами, вибухами, що поглиблює тривожність і

впливає на психічне здоров’я. Одним із головних викликів у цій сфері є забезпечення безпеки та захисту прав літніх людей у період воєнних дій. Соціальні працівники мають активно долучатися до процесів евакуації, організації медичної допомоги та створення безпечних умов для цієї вразливої категорії населення. При цьому важливо брати до уваги індивідуальні потреби кожної людини, оскільки рівень захисту може відрізнятися залежно від стану здоров’я, здатності до пересування та емоційного стану [3, с. 18].

Ще один важливий напрям соціальної роботи з людьми похилого віку — забезпечення доступу до життєво необхідних ресурсів та послуг у період військових дій. Йдеться про медичну допомогу, ліки, продукти харчування, житло та інші базові потреби. В умовах війни доступ до них може бути суттєво ускладненим або повністю втрачений через знищення інфраструктури чи порушення логістичних ланцюгів. Соціальні працівники мають бути готові діяти в умовах нестабільності та оперативно адаптуватися до змін.

Також не можна оминути увагою психологічні аспекти роботи з людьми літнього віку в умовах війни. Воєнні події можуть призвести до серйозних психічних наслідків, таких як ПТСР, депресія чи інші розлади. Психологічні бар’єри виникають через підвищений рівень тривоги, стресу, страху та невизначеності щодо майбутнього. Вони не завжди залежать виключно від особистих зусиль людини у подоланні складних ситуацій. Постійний вплив негативних факторів, таких як брак доступу до безпечного середовища та базових ресурсів, сприяє тому, що ці бар’єри стають невід’ємною частиною повсякденного життя [2, с. 130]. Тому соціальні працівники повинні розуміти, як працює психологічна реакція на стрес і травму, та вміти надавати базову психологічну підтримку і допомогу при потребі.

Однак варто враховувати, що задоволення потреб людей похилого віку залежить як від їхньої власної активності та здатності адаптуватися, так і від умов навколишнього середовища — фізичного та соціального, які впливають на можливість реалізації цих потреб. Кожна людина сама визначає, що для неї важливо, але далеко не всі потреби вона може задовольнити самостійно. Частина з них вимагає взаємодії з іншими людьми, а деякі можуть бути забезпечені лише за участі держави через ефективну соціальну політику [1, с. 53].

Отже, у воєнний час люди похилого віку стають однією з найвразливіших категорій. Їхні потреби є комплексними — від базових фізіологічних до

емоційних і соціальних. Ефективна соціальна підтримка має враховувати усі ці аспекти та будуватися на доступності, мобільності, безпеці та персоналізованому підході. Таким чином, в умовах війни люди похилого віку в Україні стикаються з багаторівневими проблемами, які включають фізичну небезпеку, економічні труднощі, медичні бар'єри та соціальну ізоляцію. Для ефективного вирішення цих проблем необхідно посилювати державні та волонтерські програми, розвивати доступні медичні та соціальні послуги, а також враховувати психологічні потреби літніх людей та комплекс бар'єрів, з якими стикаються люди похилого віку.

Використані джерела: 1. Грибко, О. В. (2023). Потреби людей похилого віку та можливості їх реалізації в сучасних умовах. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства*, (1), 46-55. **2.** Лавренюк, С. Р., & Одусанво, В. Т. (2024). Бар'єри у повсякденності українців з інвалідністю у період повномасштабного вторгнення Росії в Україну. *Український соціум*, (1-2), 118-134. **3.** Назола, А. О. (2024). Соціальна робота з людьми похилого віку в умовах військового часу. Retrieved from: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/19423

ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Острянко Тетяна Сергіївна
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я людини
Східноукраїнський національний університет імені В. Даля
м. Київ, Україна

На сьогоднішній день в Україні та світі кількість кризових травматичних подій та ситуацій у житті людини стає все більше. Емоційні навантаження та потрясіння, які переживає людина у травматичних ситуаціях, можуть бути настільки інтенсивними, що психіка не встигає їх опрацювати. У стресових ситуаціях у тілі запускається механізм «бий», «біжи», «завмри», що часто супроводжується емоційним онімінням, втратою тілесного контакту, м'язовими спазмами, порушенням дихання та ін. Надлишкова психічна енергія переживань, болю, страху, розпачу не розряджається через вираження емоцій чи усвідомлення, а витісняється і фіксується у тілі – у вигляді соматичних симптомів, м'язових затисків, хронічного напруження, функціональних порушень. Тіло надовго замикає травму, залишаючи травматичний досвід людини не інтегрованим.

У подоланні криз, травматичних стресів традиційне вербальне консультування стає недостатнім, оскільки носієм всіх емоцій, переживань та

пам’яті є тіло, у якому заблокувався травматичний досвід. Останнім часом у сучасній психотерапії для опрацювання травматичного досвіду застосовується підхід, який поєднує роботу з тілом та творчістю, оскільки творчість і тілесні відчуття стають безпечними способами у опрацюванні травматичного досвіду [1]. Тілесно-орієнтована арт-терапія, як синтез тілесно-орієнтованої терапії та арттерапії, виходить за межі вербальної психотерапії, дозволяючи екологічно працювати з глибинними рівнями психіки та тіла. Арттерапія впливає як на когнітивні (сприйняття, аналіз), емоційні процеси (вираження емоцій і почуттів), так і на фізичну активність (рухи, дотик, м’язова активність). Використання образотворчих матеріалів також вимагає тілесного залучення та фізичної активності. Взаємодія клієнта з різними образотворчими засобами (глина, пісок, малюнок, фотографія, пастель тощо) фокусується на тілесних відчуттях клієнта, які пов’язані із сенсорними та емоційними процесами. Творчий процес стає інструментом тілесної розрядки і емоційним відновленням. Творчість, у поєднанні з увагою до тіла, допомагає невербально пропрацювати травматичний досвід. Під час творчого процесу клієнт мислить, відчуває, рухається, що дозволяє глибше проживати емоційні стани.

У подоланні травматичного досвіду базовими техніками тілесно-орієнтованої арттерапії можуть бути: сканування тіла, вільні рухи, тілесний контакт з матеріалом. Важливо розвинути здатність у клієнта усвідомлювати тіло, перестати ігнорувати тілесні відчуття [2].

Техніка тілесного сканування з використанням сигнального слова – створює для клієнта можливість по черзі відчути всі частини свого тіла, концентруючись на кожній його ділянці та водночас, звертаючи увагу на відчуття. Техніка спрямована на виявлення фізичних напружень, сприяє звільненню від болю і напруження через фокусування на тілесних відчуттях з активацією конкретного слова або фрази, яке допомагає знижувати біль, напругу та активувати бажану реакцію (розслаблення, відновлення). Клієнту пропонується сісти або лягти у зручному положенні, закрити очі та зробити декілька глибоких вдихів та видихів. Далі необхідно обрати сигнальне слово, яке буде асоціюватися із позитивним станом. Після чого клієнту необхідно за допомогою внутрішнього погляду усвідомлено фокусуватися на кожній ділянці свого тіла (від пальців ніг до голови) ніби перевіряючи, зосереджуючись на уважно на своїх відчуттях. Якщо клієнт помітить напругу, дискомфорт у певній частині тіла, можна подумки вимовити сигнальне слово (наприклад, «спокій»,

«розслаблення»). Після завершення сканування усього тіла, клієнту пропонується знову зосередитися на загальному відчутті тіла. Це дозволяє навчитися клієнту бути уважним до свого тіла і помічати найдрібніші зміни. Така техніка дозволяє не лише знімати тілесну напругу, але й працювати з емоційними переживаннями, які зберіглися у тілі.

Пісок має важливе значення як інструмент у тілесно-орієнтованій арттерапії, що зумовлене широкими можливостями для тактильного контакту. Форми, які створені з піску, допомагають виражати тілесний досвід і усвідомлювати зв'язок між емоціями і тілесними відчуттями. Через взаємодію з піском, клієнт може усвідомити як внутрішні переживання впливають на фізичний стан. У процесі роботи можна створювати пісочні пейзажі, які відображають стан клієнта, і кожен елемент пейзажу може бути пов'язаний з травматичними переживаннями.

Важливу роль у тілесно-орієнтованій арттерапії відіграє музика, яка сприяє вираженню заблокованих через травму емоцій. Витіснена травматична подія може бути активізована у свідомості через музику. Ритм, темп, тональність, динаміка музичного супроводу взаємодіє з тілесними відчуттями. Музика може бути інтегрована у такі тілесні практики, як: діафрагментальне дихання під музичний тон, пластичне малювання (клієнт малює рухами тіла у відповідь на ритми), вільна тілесна імпровізація під музику. Такі практики сприяють вивільненню заблокованих емоцій, перезапису тілесних шаблонів реакцій на травматичний стрес, відновленню відчуття безпеки та балансу.

Отже, застосування технік тілесно-орієнтованої арттерапії сприятиме відновленню чутливості тіла, емоційному розвантаженню, поверненню відчуття контролю та безпеки, відновленню цілісності особистості після травматичних подій.

Використані джерела: 1. Cathy A.Malchiodi (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body & imagination in the healing process*. https://www.amazon.com/Trauma-Expressive-Arts-Therapy Imagination/dp/1462543111?asin=1462543111&revisionId=&format=4&depth=1[in English]. **2.** Van der Kolk, B. A. (1994). *The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*. Harvard Review of Psychiatry, 1(5), 253–265. https://doi.org/10.3109/10673229409017088 [in English].

ЕКОНОМІЧНА ВРАЗЛИВІСТЬ ТА ВІДНОВЛЕННЯ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ

Павлова Юлія Дмитрівна
студентка 2 року навчання ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Повномасштабна війна в Україні, що триває з 2022 року, спричинила глибокі соціально-економічні зміни, які особливо болісно вдарили по молоді. Молоді люди втратили роботу, джерела доходу, можливість здобувати освіту, планувати професійне майбутнє. Ці виклики призвели до зростання економічної вразливості молоді – феномену, що включає не лише матеріальну нестабільність, а й відчуття втрати контролю над власним економічним майбутнім. У таких умовах надзвичайно актуальним стає вивчення соціально-психологічних чинників, що можуть підтримати молодь у процесі відновлення.

Економічна вразливість – це багатовимірне явище, яке включає низький рівень матеріального добробуту, нестабільність доходів, відсутність заощаджень, обмежений доступ до ресурсів і послуг, а також почуття безпорадності щодо власного економічного становища [1]. Для молоді ці фактори особливо критичні, адже саме в юнацькому віці формуються професійна ідентичність, життєві пріоритети та економічна поведінка.

У контексті війни економічна вразливість посилюється руйнуванням ринків праці, інфраструктури, внутрішнім переміщенням населення та емоційними втратами. За даними Міжнародної організації праці, безробіття серед молоді в Україні зросло майже вдвічі порівняно з довоєнним періодом, а понад 30% опитаних відчувають невизначеність щодо свого фінансового майбутнього. Важливо підкреслити, що економічна вразливість має не лише матеріальний, а й психологічний вимір: втрата економічної безпеки знижує самооцінку, породжує тривогу, апатію та відчуття соціальної неповноцінності [2].

Економічна вразливість має численні психологічні наслідки, які виявляються не лише на рівні тимчасових емоційних реакцій, а й у довготривалих змінах в особистісному функціонуванні молодої людини. Втрата стабільного доходу, неможливість покривати базові потреби або планувати майбутнє викликає відчуття безпорадності, тривожність та зниження суб’єктивного благополуччя. Особливо це актуально для юнацького віку, коли

формується відчуття автономії, професійна ідентичність та життєва стратегія. У ситуації постійного економічного стресу в молоді спостерігається підвищений рівень емоційного виснаження, порушення сну, зниження інтересу до навчання або професійної реалізації, апатія, а також фрустрація через неможливість втілити особистісно значущі цілі. Часто проявляються труднощі з прийняттям рішень, зниження відчуття ефективності, уникнення відповідальності за економічні вибори. Молоді люди можуть уникати теми грошей або навпаки — занурюватися в надмірну тривожність, пов'язану з фінансами. У деяких випадках на фоні економічної вразливості формується установка «економічного фаталізму», коли особа не вірить у можливість впливу на власне майбутнє та відмовляється від активної поведінки, що призводить до замкненого кола безнадії.

Особливо вразливими є молоді люди з досвідом внутрішнього переміщення або втрати близьких, оскільки в їхньому випадку економічні труднощі накладаються на психологічні травми [3]. Така комбінація чинників значно ускладнює здатність до саморегуляції та активного подолання труднощів. Дослідження показують, що саме економічна невизначеність – не сам факт бідності, а відсутність уявлення про завтрашній день – найбільше шкодить ментальному здоров'ю. Втрата перспективи є ключовим дестабілізуючим чинником для психіки молоді, яка ще не встигла сформувати стійких внутрішніх опор. У цьому контексті важливо звертати увагу не лише на матеріальні аспекти допомоги, а й на способи психологічного підсилення здатності до адаптації.

Попри високий рівень економічного стресу, молоді люди можуть формувати адаптивні способи відновлення, спираючись на низку соціально-психологічних ресурсів. Одним з найважливіших чинників є наявність підтримки з боку оточення – родини, друзів, викладачів, менторів, волонтерських або громадських структур. Соціальна підтримка не лише знижує рівень тривожності, а й повертає молоді відчуття приналежності та віри у власну значущість. Особливо цінною є неформальна підтримка, де молодь може бути почутою без оціночних суджень, а також моделі рівний-рівному, що дають змогу обмінюватися досвідом подолання труднощів.

Другим важливим ресурсом є розвиток психологічної гнучкості – здатності зберігати відкритість до змін, адаптувати цілі та переглядати стратегії поведінки в залежності від обставин. Молоді люди, які вміють визнавати

негативні емоції, але при цьому не блокуються ними, мають вищу стійкість до економічного стресу. Освоєння ефективних копінг-стратегій – як-от планування, проблемно-орієнтоване мислення, вміння просити про допомогу – допомагає не лише зменшити емоційне напруження, а й активізувати ресурсну поведінку [4]. Важливо, щоб молодь мала доступ до програм з розвитку навичок саморегуляції, управління тривогою та постановки досяжних цілей.

Окрему роль у подоланні економічної вразливості відіграє усвідомлення власної участі в економічному житті суспільства, здатності здійснювати фінансові вибори та відповідати за них. Молоді люди, які відчувають себе суб'єктами економічної діяльності, мають вищий рівень внутрішнього локусу контролю та економічної впевненості. Молоді доцільно розвиватися через навчальні модулі з фінансової грамотності, тренінги з планування кар'єри, індивідуальні консультації щодо ресурсів побудови економічної самостійності тощо.

Цифрові технології також виступають потужним каналом підтримки. Онлайн-платформи з мікрокурсами, кар'єрними порадами, психологічною допомогою або фінансовими симуляторами відкривають можливості для розвитку навіть у складних умовах. Доступ до таких сервісів формує відчуття автономії, навіть якщо зовнішні обставини залишаються нестабільними. Усе це вказує на необхідність системного підходу до подолання економічної вразливості молоді – через одночасну роботу з особистісними ресурсами, соціальним середовищем та освітньо-психологічними інтервенціями.

З огляду на зростання економічної вразливості молоді внаслідок війни та соціально-економічної нестабільності, фахівцям важливо розробляти програми психологічної підтримки, що поєднують розвиток фінансової грамотності, резилієнтності та адаптаційних навичок. Такі програми мають допомагати молоді не лише впоратися з труднощами, а й активізувати внутрішні ресурси, зміцнюючи впевненість у власних силах. Актуальним також є впровадження тем економічної ідентичності в освітні програми університетів і коледжів. Інтеграція таких тем у міждисциплінарні курси сприятиме формуванню усвідомленого ставлення до фінансів, професійної стійкості та відповідального прийняття рішень.

Варто також створювати доступні онлайн-платформи для психологічного консультування та розвитку кар'єрних стратегій. Такі ресурси мають бути зручними, інтерактивними та адаптованими до потреб молоді, включаючи

можливості для самодіагностики, коротких консультацій і навчання м'яких навичок. Окрім того, ресурсом підтримки є залучення молоді до волонтерських і громадських ініціатив. Це сприяє відновленню соціального капіталу, посиленню відчуття контролю над власним життям і розширенню кола соціальних контактів, що має позитивний вплив на психологічний стан та впевненість у майбутньому.

Таким чином, економічна вразливість молоді в умовах війни в Україні є не лише економічною, а й глибоко психологічною проблемою. Вона впливає на самоідентичність, життєву мотивацію та психічне здоров'я. Проте через розвиток психологічної гнучкості, соціальної підтримки, фінансової обізнаності та цілісної економічної ідентичності можна формувати ефективні моделі подолання та відновлення. Суспільна відповідальність фахівців-психологів полягає в тому, щоб створити безпечне середовище для формування стійкості молодого покоління – покоління, яке будуватиме економічне майбутнє України.

Використані джерела: 1. OECD. (2019). Vulnerability and resilience in the labour market. – Режим доступу: https://www.oecd.org/employment/vulnerability-and-resilience.pdf. **2.** Дембицька, Н., Зубіашвілі, І., Лавренко, О., & Мельничук, Т. (2024). Психологічні механізми економічної соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743279/1/Monograph_2024_%D1%84%D1%96%D0%BD%D0%B0%D0%BB.pdf. **3.** Столярчук, О. А., & Жорова, С. С. (2023). Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія*, (52), стаття 16. – Режим доступу: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.16. **4.** Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20-28. – Режим доступу: https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20.

РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Павлюк Оксана Дмитрівна
доктор філософії, асистент кафедри соціальної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У даній роботі ми розглянемо особливості становлення лідерських якостей у студентів-психологів у контексті сучасних освітніх змін. Проаналізуємо інноваційне освітнє середовище як простір розвитку професійної ідентичності та лідерських якостей. Обґрунтуємо роль саморефлексії, емоційного інтелекту,

проєктної діяльності та студентського наставництва як ключових умов формування лідера у майбутній психологічній практиці.

Становлення особистості в інноваційному освітньому середовищі охоплює не лише формування фахових знань і навичок, але й розвиток критичного мислення, ініціативності, емоційної зрілості та лідерського потенціалу. Особливо це актуально для студентів-психологів, які у своїй майбутній професійній діяльності покликані бути не лише консультантами, але й агентами позитивних змін у суспільстві.

У сучасній психології проблема розвитку лідерського потенціалу в студентів, зокрема майбутніх психологів, розглядається як важлива складова професійного становлення особистості. Ряд вітчизняних і зарубіжних дослідників здійснили значний внесок у вивчення цього феномена. Вивченням різних аспектів лідерства займались такі вчені, як Б. Басс, О. Бондарчук, Дж. Бернса, Д. Големан, Г. Горбань, Л. Карамушка, А. Куриця, А. Магетті, Дж. Максвел, Р. Стогділл та ін. Досліджували лідерські якості у майбутніх психологів Ж. Богдан, Н. Дятленко, В. Кашперський А. Книш, В. Кузьменко, Н. Підбуцька, А. Пільганчук, Ю. Приходько, М. Тесленко, Ю. Чебакова, О. Цільмак та ін.

О. Романовський, В. Михайличенко та Т. Гура зауважують, що сучасна національна модель підготовки фахівців передбачає використання досвіду формування компетентності, набутого європейською системою освіти, що викликано тенденцією інтеграції, глобалізації світової економіки, стандартизацією європейської освіти на основі Болонської угоди [4, с. 115].

Інноваційні освітні практики (проєктне навчання, тренінги, ділові ігри, фасилітації, міждисциплінарні майстерні) створюють сприятливе середовище для виявлення та розвитку лідерських якостей студентів. Психолог, як майбутній фахівець, повинен уміти організовувати групи, вести за собою, вирішувати конфлікти, приймати етичні рішення – і саме освітній процес може стати «тренувальним полем» для цих навичок.

Г. Горбань було виокремлено ключові здатності, які є необхідними задля здійснення суб’єктом ухвалення ефективних рішень (рефлексивність, здатність до цілепокладання, мисленнєва готовність до експертного аналізу певної ситуації) [1, с. 271]. Ці здатності не лише сприяють формуванню виважених рішень, а й становлять важливу складову особистісного та професійного становлення фахівця. Зокрема, вони є невід’ємною частиною процесу

формування професійної ідентичності, оскільки дозволяють майбутньому спеціалісту усвідомлювати свої професійні цілі, цінності, ролі та відповідальність у професійному середовищі.

Лідерство у психологічній сфері тісно пов'язане з розвитком професійної ідентичності. Усвідомлення своєї місії, етичної відповідальності, соціальної ролі – усе це є важливими чинниками становлення майбутнього лідера. Студенти-психологи часто виявляють ініціативу у соціальних, просвітницьких та волонтерських проєктах, що є важливим етапом їх особистісного та професійного зростання.

Розвиток емоційного інтелекту, здатності до саморефлексії, критичного аналізу власних дій – базові якості, які впливають на ефективність лідера. У процесі навчання важливим є впровадження методів рефлексивного щоденника, групових дискусій, практик зворотного зв'язку, що дозволяють студентам краще розуміти власні мотиви, стиль взаємодії та вплив на інших.

Як стверджують М. Заушнікова, О. Сковира та А. Коханець, суспільно корисна спрямованість не може обмежуватись поширенням інформації та донесення важливості служіння іншим. Ефективне залучення людини до будь-якої діяльності не можливе без апелювання до її мотиваційної сфери [2, с. 26]. Саме усвідомлення особистісної зацікавленості, внутрішніх ціннісних орієнтирів та прагнення до самореалізації створює підґрунтя для активного включення індивіда в соціально значущі процеси. У цьому контексті особливої ваги набуває формування лідерських якостей, які дозволяють не лише ініціювати зміни, а й надихати інших на досягнення спільних цілей, виявляючи відповідальність, стратегічне мислення та здатність до конструктивної взаємодії. Тому, формування лідерських якостей часто відбувається у неформальному освітньому середовищі.

Участь у студентському самоврядуванні, менторських програмах, організація заходів з ментального здоров'я – усе це формує відповідальність, комунікаційні навички, навички стратегічного планування. Особливе значення має peer-to-peer наставництво, яке дозволяє студентам набути перший досвід фасилітації та групової підтримки. Peer-to-peer наставництво (від англ. *peer-to-peer mentoring*) – це формат взаємного навчання й підтримки між людьми, які перебувають на приблизно однаковому рівні розвитку, освіти або досвіду. У контексті студентів-психологів peer-to-peer наставництво найчастіше реалізується у вигляді обміну досвідом, моральної підтримки, спільного

освоєння навчального матеріалу чи професійних навичок між студентами однієї або суміжних академічних груп.

Слід зауважити, що в наших попередніх дослідженнях було підкреслено важливість системного підходу до психологічного забезпечення військової діяльності з використанням лідерського потенціалу військового психолога [3, с. 105]. Зазначений підхід демонструє, наскільки лідерські якості психолога є ключовими у критичних умовах, де важлива не лише професійна компетентність, а й здатність впливати, координувати та підтримувати інших. Цей досвід є цінним орієнтиром для формування та розвитку лідерського потенціалу у студентів-психологів, адже саме під час професійного становлення закладаються основи відповідального лідерства, яке базується на емпатії, етичних принципах і готовності брати на себе ініціативу в складних соціальних ситуаціях.

Загалом, аналіз наукових джерел свідчить, що розвиток лідерського потенціалу у студентів-психологів залежить від сукупності особистісних характеристик (емоційна чуйність, мотивація, рефлективність) та соціально-освітнього середовища, яке створює умови для лідерської активності.

Таким чином, розвиток лідерського потенціалу студентів-психологів в умовах інноваційного освітнього середовища є не лише бажаним, але й необхідним компонентом професійної підготовки. Комплексний підхід, що охоплює як академічні, так і неформальні освітні практики, дозволяє формувати нову генерацію лідерів-психологів – відповідальних, свідомих, етичних і відкритих до змін.

Використані джерела: 1. Горбань, Г. (2024). Лідерський потенціал особистості як ресурс ефективного ухвалення рішень. *Вчені записки Університету «КРОК», 2(*74), 265–272. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-265-272. **2.** Заушнікова, М., Сковира, О., Коханець, А. (2022). Особливості соціально-психологічної підтримки розвитку лідерського потенціалу студентського (курсантського) ядра колективу в умовах закладу вищої освіти. *Вісник Національного університету оборони України, 69(*5), 21–29. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-21-29. **3.** Романенкова, О. Ю., Павлюк, О. Д. (2024). Роль та місце військового психолога в ефективному психологічному забезпеченні з використанням лідерського потенціалу. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, (*1), 101–105. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.1.16. **4.** Романовський, О., Михайличенко, В., Гура, Т. (2019). Поняття «лідерський потенціал» і «лідерські якості»: Зміст та використання у науковій думці. *Лідер. Еліта. Суспільство, (*1), 107-117. DOI: https://doi.org/10.20998/2616-3241.2019.1.08

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ КОРПОРАТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА

Павлюк Оксана Дмитрівна
доктор філософії, асистент кафедри соціальної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Гонтар Ілона Євгеніївна
студентка 4 курсу ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Повномасштабна війна в Україні кардинально змінила умови життя та праці багатьох людей, змусивши значну частину населення перейти на дистанційний формат роботи або адаптуватися до нових умов трудової діяльності в умовах вимушеної міграції, нестабільності й невизначеності. Військові дії створюють додаткові психологічні навантаження – тривожність, стрес, страх за життя близьких, відчуття втрати контролю – що ускладнюють процес адаптації працівників до дистанційної роботи. В умовах корпоративного середовища, яке також зазнало змін (перебудова командної взаємодії, зміна комунікаційних структур, втрата фізичного простору для спільної роботи), зростає потреба у вивченні та забезпеченні соціально-психологічної підтримки працівників.

Роль дистанційної роботи в умовах воєнного часу набуває не лише економічного, а й соціального значення: вона дозволяє зберігати робочі місця, підтримувати економіку, надавати відчуття стабільності та належності до професійної спільноти. Актуальність теми обумовлена також необхідністю розробки адаптаційних стратегій, що враховують як індивідуальні психологічні потреби працівників, так і загальнонаціональний контекст війни, що впливає на соціальні зв’язки, мотивацію та емоційний стан. Дослідження соціально-психологічних умов адаптації в умовах війни має не лише наукове, а й практичне значення – для організацій, які прагнуть зберегти ефективність, згуртованість колективу та забезпечити працівникам психологічну безпеку.

Дану тему досліджували такі вітчизняні (Г. Балл, Н. Вапнярчук, В. Венедіктов, І. Зубкова, А. Ковальова, Е. Кузнєцов, О. Сєрова, Н. Панькова, В. Прокопенко, Т. Титаренко, В. Сибірцев, Н. Харченко, В. Шевченко,

О. Ярошенко та ін.) та зарубіжні науковці (T. Amabile, N. Baym R. Gajendran, D. Harrison, B. Lautsch, E. Kossek, S. Kramer, A. Markham, W. Patrick).

О. Ярошенко та Н. Вапнярчук зауважують, що умовах воєнного стану в країні моральним обов'язком керівництва наукових установ є забезпечення встановлення дистанційного режиму роботи всім співробітникам, якщо це допускається характером виконуваних ними обов'язків. І взагалі, вважаємо, дистанційну роботу слід вважати не лише тимчасовим явищем на період воєнного стану, а й цілком прийнятною сучасною формою трудових відносин, яка, окрім того, є оптимальною для значної частини наукових співробітників і, людей інтелектуальної праці загалом [2, с. 36].

Адаптація до дистанційного формату праці – це не просто технічне налаштування чи звичка до нових інструментів. Йдеться про внутрішній процес, що зачіпає мотивацію, емоційну стабільність і відчуття приналежності до колективу. Робота з дому позбавляє багатьох звичних маркерів – випадкових розмов у коридорі, швидких уточнень між зустрічами, звичайної присутності команди поруч. Саме через це дистанційна взаємодія часто сприймається як менш особиста, менш підтримувальна.

Успішна адаптація до нових умов значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників. У центрі – доступність підтримки: чи знає працівник, до кого звернутись у разі потреби, чи має він чітке розуміння своєї ролі, чи відчуває свою значущість у загальному процесі. Дистанційний формат особливо чутливий до таких речей, бо відсутність безпосереднього контакту легко переростає у втрату емоційного зв'язку з колективом.

В. Сибірцев та І. Сочинська-Сибірцева підкреслюють, що сучасні тенденції у розвитку HR-менеджменту обумовлюються, з одного боку, процесами глобалізації, застосуванням сучасних інформаційних технологій, прискоренням змін у внутрішньому та зовнішньому середовищі організацій, посиленням ролі корпоративної культури, інноваційною спрямованістю та підприємницьким типом управління; а з іншого – викликами і загрозами, які диктують обставини непереборної сили [1, с. 53].

Практика багатьох українських компаній показує, що навіть прості інструменти – регулярні командні зустрічі, відкриті обговорення, запитання не лише про виконання завдань, а й про самопочуття – помітно покращують рівень залученості. Це створює атмосферу, в якій людина не просто виконує роботу, а залишається частиною живої спільноти.

Важливим фактором є й організованість у комунікації. В умовах дистанційної роботи працівник може стикатися з надмірною кількістю каналів зв'язку або навпаки – з їхньою відсутністю. Чітка структура завдань, узгоджені очікування та своєчасний зворотний зв'язок допомагають уникнути непорозумінь і знижують рівень напруги.

Таким чином, соціально-психологічні умови – це не «доповнення» до адаптації. Це її ядро. Там, де є відкритість, підтримка та розуміння – адаптація проходить не лише швидше, а й глибше, закладаючи основу для стабільної, ефективної та емоційно комфортної праці в нових умовах.

Отже, можемо підкреслити, що ключовими умовами ефективної адаптації є доступність емоційної підтримки, чітка комунікація, збереження відчуття приналежності до колективу та визнання значущості праці кожного працівника. Соціально-психологічна підтримка у корпоративному середовищі значною мірою визначає успішність переходу до дистанційної роботи, особливо в умовах тривалої нестабільності, викликаної війною. Практика українських організацій доводить, що навіть прості заходи – регулярна командна взаємодія, увага до психологічного стану працівників, структурованість завдань – суттєво підвищують рівень залученості та задоволеності. Таким чином, соціально-психологічні умови не є другорядними, а становлять основу для формування ефективного, стійкого та адаптивного дистанційного трудового процесу в умовах форс-мажору.

Використані джерела: 1. Сибірцев, В., & Сочинська-Сибірцева, І. (2022). Креативні технології адаптації персоналу в умовах форс-мажору. *Центральноукраїнський науковий вісник. Економічні науки, (8)41*, 49–55. https://doi.org/10.32515/2663-1636.2022.8(41).49-55 **2.** Ярошенко, О. М., & Вапнярчук, Н. М. (2022). До питання переведення наукових працівників на дистанційну форму зайнятості у зв'язку з воєнним станом. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету, (72),* 38. https://doi.org/10.24144/2307-3322.2022.72.38

СОРОМ – ЗАВАДА ЧИ ПЕРСПЕКТИВА НА ШЛЯХУ ДО ІНДИВІДУАЦІЇ

Панькова Марія Ігорівна
магістр психології, інтерперсональний психотерапевт, член IARPP,
член правління АПУ та УАРПП, викладач ІРППГП
м. Київ, Україна

Сором – напевно можна віднести, до найважчих, часом жахаючих, висмоктуючих психічно, сковуючих тілесно людських емоцій. В значній кількості літератури, ми можемо знайти розмежування почуття провини, як

реакції на те, що ми активно чинили, коли ж сором це пасивна бездіяльність, перед чимось, чим ми є. В свою чергу в процесі індивідуації, людина проходить важливий етап виокремлення з множинного та універсального, реалізуючи свої індивідуальні та особливі таланти. Метою спостереження було дізнатися, як почуття сорому впливає на процес індивідуації у психотерапевтичних клієнтів за рахунок спостереження у власній практиці та дослідження психодинамічної літератури; визначити ключові психологічні захисти, що вберігають від проживання сорому.

Дослідження базується на роботах сьогодення Ендрю Моррісона та Джоді Девіс, які в своїх роботах під соромом об'єднують переживання неповноцінності, неадекватності, некомпетентності, дефекту, вади, невдачі та приниження. Також проведено історичне досліджнення розвитку поняття сором і висвітлення його в роботах психотерапевтів психодинамічної школи з часів Фройда.

Широкий огляд літератури показав, що до 1950-х років 20го століття, почуттю сорому приділяється досить мало уваги. У 1895 році Фройд (1892-1899) вперше написав про сором у чернетці листа до Флісса, який був написаний одночасно з його знаменитим «Проектом наукової психології» (Freud, 1895). У листі до Фліса сором, поряд з мораллю і відразою, був запропонований як причина придушення сексуальних переживань і, таким чином, розглядався як захисна функція. Фройд (1905) представив сором як «опір» проти цих потягів, які «перешкоджають перебігу сексуального інстинкту і, подібно до гребель, обмежують його потік – відраза, почуття сорому і вимоги естетичних і моральних ідеалів».

Дослідження Абрахама (1913) про вуайєризм розширило концептуалізацію Фройда, де вуаєризм трансформувався в нав'язливу цікавість і схильність до роздумів. Захист від цього потягу призводить до візуальних симптомів, невротичної сліпоти та блокування мислення; сором не є фактором цих трансформацій. «Мені соромно» означає «я не хочу, щоб мене бачили». Тому люди, яким соромно, ховаються або принаймні відвертають обличчя. Однак вони також заплющують очі і відмовляються дивитися: «Це своєрідний магічний жест, що виникає з магічної віри в те, що на того, хто не дивиться, не можна дивитися»

Вже з 50-х років 20-го століття інтерес до почуття сорому набуває все більше обертів. Це зумовлено зростанням клінічної значущості нарцисичних і

межових патолоогій, відносин між соромом, его та супер-его. Основні напрямки в дослідженнях:

- Стосунки між соромом і провиною (Piers & Singer, 1953; Levin, 1967; Lewis, 1971; Wurmser, 1981);
- Значення сорому в розвитку ідентичності (Lynd, 1958; Thrane, 1979);
- Різні аспекти розвитку психології сорому (Erikson, 1959; Schore, 1991);
- Сором та його роль в ранніх нарцисичних станах (Kohut, 1966; 1968; Grunberger, 1971; Broucek, 1982; Morrison, 1983; 1989);
- Значення сорому в розвитку об'єктних стосунків (Spero, 1984).

В ході аналізу джерел став помітним акцент зв’язку нарцисизму (дефіцитарного та профіцитарного) з проживанням та позбавленням сорому. Регуляція сорому, як підтримка та відновлення самоповаги, що супроводжується репараційним механізмом. В свою чергу захист, можна розглядати як метафору особистих спроб контролювати, дистанціюватися, відмежуватися від сорому та приниження і впоратися з цим болючим досвідом. З різною залученістю спостерігаються наступні захисні механізми від сорому: примітивне заперечення (манія), пасивно-агресивна поведінка, розігрування, фантазії, іпохондрія, проекція, інтелектуалізація, витіснення, дисоціація, сублімація, альтруїзм, гумор.

Вище зазначені захисти в роботі з клієнтами, що потребували переходу до індивідуації, розвитку власниз задатків, яскраво розгорталися в ході терапії. Стосунок, що створюється повинен працювати над зниженням почуття приниженості та включати інсценізацію. Йдучи за словами Філіпа Бромберга, що стерджував, що жодні слова не можуть передати руйнівну інтенсивність переживання. Лише набравшись сміливості взяти участь у переживанні травми разом з аналітиком, та одночасно дбаючи про психологічну безпеку клієнта.

Таким чином, увага до переживання сорому на шляху до індивідуації має ключова значення. Глибше досліджуючи потужний вплив сорому на пам'ять і самосвідомість, як відсутність відображення і визнання, пацієнти могли мінімізувати душевний біль та перетворити сором з ворога творчості на інформатора того, що можна було б створити та як реалізуватися. Дати можливість, без страху осуду та почуття дефектності, вийти творчості назовні, через знайомство з власним Я.

Використані джерела: 1. Morrison, Andrew P. (1937). Shame, the underside of narcissim / Andrew P. Morrison. p. cm. **2.** Vitalizing Enactment: A Relational Exploration May 2018.

Psychoanalytic Dialogues 28(3):340-354. **3.** Davies, J. (2023) Reawakening Desire: Shame, Mourning, Analytic Love, and Psychoanalytic Imagination. Psychoanalytic Dialogues 33:285-301. **4.** Orange, Donna. (2008). Whose Shame is it Anyway?: Lifeworlds of Humiliation and Systems of Restoration (or «The Analyst's Shame»). Contemporary psychoanalysis.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ МОЛОДІ

Пархоменко Катерина Валентинівна
студентка 4 курсу ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Дослідження явища посттравматичного зростання, на жаль, не втрачає своєї актуальності, адже в сучасному світі травматичні та кризові події відбуваються щохвилини. Саме для українського суспільства питання масової травматизації населення постало в 2014 році та загострилося в 2022 році після повномасштабного вторгнення. Це спричинило необхідність повторно вивчити та дослідити негативні та позитивні аспекти психологічної травми.

Посттравматичне зростання – це трансформаційні позитивні зміни, що виникають після критично-травматичної події в житті людини, які потребують часу, сприятливих психологічно-соціальних чинників та зусиль від самої людини [4]. Позитивні зміни проявляються у формі нових можливостей, зміцнених міжособистісних стосунків, духовних змін, особистісної сили та більшій цінності життя. Дослідниками зі всього світу було виявлено, ті психосоціальні чинники, які можуть сприяти формуванню посттравматичного зростання, а саме: когнітивна обробка (румінації), копінг-стратегії, ряд особистісних рис, включення травматичної події в життєвий наратив, резильєнтність, високий рівень дистресу, діяльність для зросту, наявність сенсу життя, соціальна підтримка, стать, вік, рівень фінансової забезпеченості та суб’єктивний успіх [2].

Проаналізовано матеріали, які стосуються впливу саме соціальної підтримки на рівень посттравматичного зростання молоді, що дозволило підготувати наступні висновки.

Соціальна підтримка критично важлива для психологічного благополуччя молодої людини, тому що її наявність зміцнює психічне здоров’я, підвищує резильєнтність та загалом покращує якість життя. У дослідженні посттравматичного зростання українців вказано, що з набуттям життєвого

досвіду збільшується здатність будувати міцні міжособистісні стосунки. Але, що цікаво, то серед вікових категорій саме студенти продемонстрували найвищий показник посттравматичного зростання за відчуттям більшої близькості з оточуючими в цьому дослідженні [5]. Міжособистісні стосунки – зокрема з родичами, друзями чи колегами – відіграють важливу роль у подоланні труднощів, адже можуть виконувати роль буфера, що, в результаті, знижує рівень емоційного дистресу та сприяє ефективному подоланню життєвих викликів [2]. Саме тому соціальна підтримка є елементом у моделі ресурсного відновлення BasicPh. Також соціальна підтримка виступає одним з ключових захисних механізмів української молоді в умовах війни та проявляється у бажанні підтримувати близькі відносини та відчувати підтримку громади, будучи її частиною. Підтримка від родини, друзів або нових знайомих стала для молоді в кризовий період життєво необхідною. Спілкування, взаємна підтримка та навіть проста фізична присутність близьких створює для них відчуття безпеки. А соціальна підтримка, отримана від громади, та відчуття єдності стали для них опорою [1].

Важливим в ході посттравматичного зростання молоді є як кількість так і якість соціальної підтримки, хоча друге відіграє все ж ключову роль. Соціальна підтримка для постраждалого це насамперед про емоційну безпеку, повагу та довіру. Найкраще в перший час після негативної події це пропонувати людині, в першу чергу, час проведений разом. Тобто надавати емоційну підтримку перед інформаційною чи практичною, що виявляється, наприклад, у висловленні порад. До корисної підтримки відносять: емпатійне слухання, неосудне ставлення, послідовна та доступна допомога. На противагу цьому шкідливою соціальної підтримкою є: токсичний оптимізм, мінімізація переживань та непрохані поради [3].

Використані джерела: **1.** Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P., Kwon, K. A., & Giammarchi, M. (2024). Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in psychology*, *15*, 1331886. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886. **2.** Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, *5*(4), 100195. https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100195. **3.** Shang, F., Kaniasty, K., Cowlishaw, S., Wade, D., Ma, H., & Forbes, D. (2022). The impact of received social support on posttraumatic growth after disaster: The importance of both support quantity and quality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *14*(7), 1134. DOI: 10.1037/tra0000541. **4.** Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. *Positive psychology in practice*, 405-419. DOI:10.1002/9780470939338. **5.** Баніт, О. В. (2023). Посттравматичне зростання українців в умовах війни. Освітня аналітика України, 4, 104-115. DOI: 10.32987/2617-8532-2023-4-104-115.

АНАЛІЗ СНОВИДІНЬ У ДОСЛІДЖЕННІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Перевязко Лілія Петрівна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології
факультету психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна

В умовах війни, психічне здоров'я військовослужбовців, є однією з найважливіших тем для наукового та практичного вивчення. Особливу увагу заслуговує дослідження сновидінь як індикатора психоемоційного стану, що дозволяє виявляти ранні симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних та депресивних розладів. До основних негативних емоційних станів військовослужбовців відносятся:

1. Тривожність — відчуття постійної загрози, неспокою, гіперзбудливість. Тривожність проявляється у сновидіннях: кошмарних снах, з елементами переслідування, втечі, падіння, бою; у снах про втрату контролю: втрата орієнтації, відчуття небезпеки, коли неможливо діяти; у повторюваних снах: ті ж сцени бою чи втрати знову і знову — знак високого рівня тривожності. Тривожність проявляється у символічних образах тривоги: темрява, лабіринти, замкнені простори, втрата зброї.

2. Страх — це базова емоція, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу життю, здоров'ю чи благополуччю. Страх — як раціональний, так і ірраціональний, зокрема пов'язаний із повторним переживанням бойових ситуацій. Страх проявляється у сновидіннях у вигляді кошмарів з елементами загрози життю: переслідування, поранення, вибухи, смерть товаришів. Сновидцю сняться сни з паралічем дій: коли він як герой дій, не може втекти, захиститися або закричати — символ безпорадності. Образи страху можуть бути різними: тварини (змії, вовки), природні катаклізми, темні силуети, темрява, вогонь. Всі перераховані сновидіння, як правило, ведуть до емоційного пробудження: прокидання з криком, в поту, у стані паніки — часто є ознакою симптому ПТСР, якій включає нічні кошмари, флешбеки, уникнення спогадів.

3. Депресія — це психічний розлад, що проявляється стійким зниженням настрою, втратою інтересу до життя, емоційним виснаженням та порушенням основних функцій. Депресія проявляється у сновидіннях уві снах з мотивом втрати: смерть близьких, втрата дому, ізоляція. Також можуть бути монотонні,

тьмяні сни: сни без яскравих подій або кольорів — як віддзеркалення «емоційної сірості». Повторювані сни про невдачу: помилки, провали, осуд — відображення самозвинувачення.

4. Агресивність у контексті військових, часто є захисною реакцією на психологічну травму, пригнічені емоції або хронічний стрес. Сновидіння часто стають «випускним клапаном» для агресивних імпульсів, які пригнічуються вдень. Через сни психіка намагається «розрядити» внутрішню напругу, відпрацювати конфліктні ситуації в безпечному просторі. Агресивність проявляється у сновидіннях у вигляді сюжетів насильства: бійки, стрілянина, руйнування, знищення ворогів. Багато ветеранів війни несвідомо уникають теми бойового досвіду, що спричиняє замороження емоцій і ускладнює процес відновлення. Проте саме сновидіння стають способом символічного вираження несказаного.

Психолог, працюючи з матеріалом сну, допомагає людині визнати, осмислити і трансформувати пережиту травму. Це відкриває шлях до емоційної стабілізації та реінтеграції особистості.

У нашій роботі [2] ми розробили багатовимірну анкету сновидінь до аналізу тревожних сновидінь. З. Фройд описав п’ять видів сновидінь: сновидіння-бажання, тривожні сновидіння або сновидіння страху, сновидіння, що карають, нейтральні та травматичні сновидіння. сновидіння, як гра, є спробою впоратися з травмуючим досвідом [1]. Виходячи з класичної тези психоаналіза, що властивістю несвідомого є не тільки позачасовість, але і несвідомість травми, ми об'єднали три види сновидінь: тривожні, такі, що карають і травматичні в один загальний вид – тривожні сновидіння, оскільки у всіх цих видах у сновидіння є сильні емоції у вигляді страху, тривоги і навіть пробудження.

Другім пунктом аналізу сновидінь у анкеті є аналіз основних закономірностей організації сновидної реальності, характерної для наших сучасників. Залежно від мети дослідження оцінюються та аналізуються різні аспекти сновидіння в контексті сюжету сновидінь та особистому ставленню до них. Анкета для вивчення сновидінь являла собою набір пунктів, що описують різні аспекти сновидійної реальності сучасної особистості. Так, твердження, що описують установчі характеристики респондентів, що стосуються сновидінь, були віднесені нами до категорії: «Загальна спрямованість особистості щодо сновидінь». Якісна сторона сновидінь (осмисленість, повторюваність змісту,

яскравість та ін.) описувалася пунктами, які увійшли в категорію «Емоційно-когнітивна оцінка сновидінь». Отже, структура анкети з вивчення сновидінь була утворена сімома категоріями: загальна спрямованість особистості щодо сновидінь; фізіологічні реакції, пов'язані зі сном; прогностичної функції сновидінь; роль сновидінь в повсякденному житті, емоційно-когнітивна оцінка сновидінь, символічний зміст сновидінь, сюжетний зміст сновидінь.

Н. В. Родіна запропонувала системну модель копінгу, реалізовану в парадигмі психодинамічного підходу. Здійснюваний копінг може більш-менш успішно сприяти вирішенню стресової ситуації, тим самим приводячи суб'єкта подолання до необхідного результату [3; 4].

Мовчання військовослужбовців про пережите на війні є природною психологічною реакцією на травму, але водночас воно перешкоджає глибокому емоційному зціленню. Сновидіння — це унікальний простір, де психіка намагається обробити та висловити пережите у символічній формі. Робота психолога зі сновидіннями відкриває альтернативний, делікатний шлях до душі військової людини, дозволяючи обійти мовчання, не порушуючи психологічного захисту.

Через аналіз сновидінь фахівець може виявити приховані емоції, допомогти людині символічно «перепрожити» досвід, а також інтегрувати травматичні спогади у власну біографію без деструктивних наслідків. Такий підхід сприяє поступовому відновленню внутрішнього балансу, зниженню симптомів ПТСР і загальному покращенню психічного здоров’я військовослужбовців.

Використані джерела: 1. Зигмунд Фрейд. Тлумачення снів; [пер. В. Чайковського]. – Харків : Фоліо, 2019. – 603 с. **2.** Перевязко, Л. П. Індивідуально-психологічні та культурно-історичні особливості символіки сновидінь особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л. П. Перевязко; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. – Одеса, 2019. – 185 с. **3.** Родіна, Н. В. Емпірична верифікація системної моделі копінг-поведінки, що реалізується в парадигмі психодинамічного підходу. *Актуальні проблеми психології. – Т. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* – В. 4, Ч. 2. – За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – Київ, Інститут психології ім. Г. С. Костюка. – 2011. – С. 208-217. **4.** Родіна, Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. / Київ, нац. ун-т ім. Тараса Шевченка;* редкол.: В. І. Судаков (та ін.). – К. : Логос, 2011. – Т. 1. – С. 120-129.

ЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Пєтухова Лада Ігорівна
студентка ОС «Магістр» ОП «Практична психологія»
Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Актуальність теми дослідження визначається сучасними викликами українського суспільства в умовах повномасштабної війни, яка чинить істотний вплив на психоемоційний стан молоді. Небезпека для життя, невизначеність майбутнього, втрати, соціальна ізоляція, економічна нестабільність та розрив соціальних зв'язків актуалізують потребу в розвитку стресостійкості та адаптаційних механізмів [1].

У науковому дискурсі стресостійкість трактується як здатність особистості зберігати психофізіологічну стабільність у стресових умовах, тоді як копінг-поведінка — як процес когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або адаптацію до стресових впливів [2]. Ефективне застосування копінг-стратегій відіграє ключову роль у підтриманні адаптації та підвищенні стресостійкості особистості [3].

У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 18 до 44 років, переважно жіночої статі, з різними формами зайнятості, сімейного стану та місцем проживання. Було використано комплексну діагностичну програму, що включала Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), Шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) та опитувальник Brief-COPE. Результати емпіричного дослідження дозволили визначити ефективні напрями психологічної допомоги молоді у подоланні стресу та підвищенні рівня стресостійкості.

Отримані результати свідчать про статистично значущі кореляції між рівнем стресостійкості, стресу та копінг-стратегіями. Зокрема, копінг-стратегія «Планування» має позитивну кореляцію із рівнем стресостійкості ($\rho = 0.351$; $p = 0.006$), а звернення за «Емоційною підтримкою» — негативну кореляцію з рівнем сприйнятого стресу ($\rho = –0.258$; $p = 0.035$). Натомість стратегія «Самовідволікання» пов'язана із підвищеним рівнем стресу ($\rho = 0.291$; $p = 0.02$).

Аналіз розподілу копінг-стратегій засвідчив переважання проблемно-фокусованих копінг-стратегій. Хоча χ^2-критерій не виявив значущих зв'язків між домінантним типом копінгу та загальним рівнем стресостійкості, спостерігається

тенденція до її підвищення серед осіб, які обирають саме ці стратегії. Це зумовлює потребу в подальших дослідженнях із розширеною вибіркою.

Отримані результати окреслюють напрями психологічної підтримки молоді: розвиток навичок планування та тайм-менеджменту, підвищення обізнаності щодо ролі емоційної підтримки, подолання стигми вразливості. Важливим є соціально орієнтований підхід, який передбачає розвиток соціальних навичок, розширення системи соціальної підтримки та залучення молоді до груп самодопомоги. Це сприятиме зниженню інтенсивності суб'єктивного стресу, зміцненню внутрішніх ресурсів та формуванню адаптивної поведінки в умовах воєнного часу.

Використані джерела: 1. Хараджи, М., & Труніна, Г. (2023). Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*, 12(30), 793-801. **2.** Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company. **3.** Jackson, M. (2012). The pursuit of happiness: The social and scientific origins of Hans Selye's natural philosophy of life. *History of the Human Sciences*, 25(5), 13-29.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Полякова Анна Сергіївна
студентка 4 курсу ОПП «Психологія» факультету психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна
Гудімова Алісар Халєдівна
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія, доцент кафедри соціальної психології
факультету психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна

У сучасних умовах, коли українське суспільство переживає тривалу фазу воєнного конфлікту, особливої актуальності набувають дослідження психологічного благополуччя та резильєнтності особистості. Постійні стресогенні фактори — повітряні тривоги, загроза обстрілів, новини про втрати, тимчасове переміщення, руйнування звичного способу життя — створюють глибоке психологічне навантаження, що безпосередньо впливає на суб'єктивне відчуття щастя, безпеки та емоційної стабільності.

Психологічне благополуччя визначається як інтегральний показник особистісного функціонування, що охоплює рівень задоволеності життям, самореалізації, емоційної гармонії та якості соціальних зв'язків. Найбільш ґрунтовно це поняття досліджено у концепції Керол Ріфф, яка виділяє шість

ключових компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, особистісне зростання, автономія, управління середовищем, позитивні відносини з іншими та наявність життєвих цілей. Ці компоненти відіграють вирішальну роль у процесі адаптації до складних соціальних умов.

Водночас поняття резильєнтності (психологічної стійкості) є ключовим для розуміння механізмів подолання кризових ситуацій. У науковій літературі резильєнтність розглядається як здатність особистості зберігати ефективне функціонування, адаптуватися до стресу, долати труднощі та навіть зростати після пережитих травматичних подій. За описом, людям із розвиненою резильєнтністю здатні стійко та тверезо сприймати реальність, мають віру у наявність сенсу життя та можуть легше адаптуватися до змін, знаходячи нестандартні варіанти вирішення проблем [2]. У контексті війни резильєнтність проявляється через активну позицію, збереження життєвих орієнтирів, ініціативність, пошук соціальної підтримки та готовність трансформувати особистий досвід у ресурс.

Психологічне благополуччя та резильєнтність є взаємопов'язаними категоріями. Дослідження вказують на те, що вища резильєнтність пов'язана з кращими показниками суб'єктивного благополуччя, вищою самоповагою, інтернальним локусом контр, золю та здатністю до саморегуляції. У той час як низький рівень благополуччя корелює з проявами депресивних станів, тривожності та дезадаптації [3]. В часи воєнного стану дослідження внутрішньо переміщених осіб, волонтерів, військовослужбовців та цивільного населення демонструють, що: резильєнтна особистість краще справляється з наслідками психотравмівного досвіду, швидше адаптується до нових умов, зберігає соціальні зв'язки та орієнтири [1; 3].

Зокрема, Т. І. Щербак проводила дослідження резилієнтності волонтерів, яке показало низький рівень резильєнтності у більшості опитуваних волонтерів. Кількість волонтерів з достатньо високим рівнем резильєнтності, тобто таких, які здатні ефективно долати напруження, відновлюватись та зростати особистісно у кризових умоваз, — доволі незначна. Серед волонтерів, які знаходяться в Україні, рівень резильєнтності переважно низький. Ті з волонтерів, які знаходяться закордоном, частіше мають середній рівень резильєнтності, тобто їм легше адаптуватися до змін, зважаючи на безпечніші умови проживання [4].

Таким чином, у ситуації війни психологічне благополуччя не лише втрачає стабільні зовнішні опори, але й водночас стає внутрішнім ресурсом — тим орієнтиром, який сприяє виживанню, адаптації, збереженню життєвої цілісності. Розвиток резильєнтності у таких умовах може слугувати як фактором профілактики психологічних порушень, так і умовою відновлення цілісного образу «Я» після пережитих втрат і травм.

У фокусі сучасної психосоціальної допомоги мають бути не лише інтервенції, спрямовані на зменшення стресу, але й практики, що підтримують розвиток психологічного благополуччя та резильєнтності як основи здорової адаптації до тривалих соціальних змін.

Використані джерела: **1.** Макарова, В. В. (2023). Тривожність як індикатор психологічного благополуччя дорослих в умовах війни (Магістерська робота, Криворізький державний педагогічний університет). https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8088/1/Макарова%20магістерська%20робота.pdf **2.** Мушкевич, В., Пасічник, Л. (2022). Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Psychological Prospects Journal (*40). https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mus **3.** Содолевська, В. (2024). Кореляція між рівнем резилієнсу та якістю життя української молоді під час війни. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(4). doi: 10.26766/pmgp.v9i4.550 **4.** Щербак, Т. (2024). Дослідження резильєнтності волонтерів під час воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (1), 200–205. doi: 10.32782/psyspu/2024.1.35 **5.** Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: *зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф.*, 23 листопада 2023 р. (2023). Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/13875/1/Зб_%20конф_Психолог_2023.pdf

ПРЕДИКТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Потоцька Марина Новіцевна
аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутися після пережитого травматичного досвіду. З початку повномасштабного вторгнення 2022 року країни-агресора на територію України, як цивільне, так і військове населення перебуває в групі ризику або має діагностовані психічні розлади, включаючи посттравматичний стресовий розлад, епідеміологія якого, на думку як українських так і спеціалістів ментального здоров'я з інших країн світу, може розширитись значно більше ніж на звичні для даної нозології 20% населення. Рання діагностика посттравматичного стресового розладу має бути зпрямована на

завчасне попередження різноманітних негативних наслідків як для страждаючої цим розладом особи так і її близького і більш широкого оточення, при цьому не обмежуючись негативними наслідками виключно психологічної площини. В даному контексті, важливе місце посідає аналіз та ієрархізація предикторів ПТСР, які мають зпрогнозувати не тільки імовірність розвитку такого розладу а і ступінь важкості його перебігу.

Проведені дослідження ПТСР, перевіряли прогностичну силу різноманітних предикторів, які умовно можна поділити на декілька широких груп в залежності від обраного фактору: соціально-демографічні диспозиції, біологічні диспозиції, індивідуальні психологічні диспозиції, перітравматичні та посттравматичні диспозиції, тип та важкість стресора та специфіка травмуючої події. Превалююча кількість досліджень, в цілому має змішану модель, охоплюючи декілька груп вищезазначених предикторів. Проблематика досліджуваних предикторів посттравматичного стресового розладу полягає у суперечливості даних, неоднорідність методів, що не дозволяє отримувати уніфіковані показники. Зокрема, невизначена роль і місце стресора як предиктора ПТСР – деякі з досліджень встановлюють значну роль зовнішньому стресору, що може прогнозувати появу ПТСР – так званий А критерій (наявність стресової події) у відповідності до Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів, в той час як інші дослідження виявили, що симптоми посттравматичного стресового розладу підвищуються і за відсутності стресора [3]. Також, прогностична цінність предиктора, дуже варіюється в залежності від специфіки досліджуваної вибірки, результати яких невідомо чи можна розповсюджувати на інші групи. Наприклад, серед пацієнтів із фізичними травмами мають роль такі предиктори, як ступінь початкової тяжкості симптомів, легка черепно-мозкова травма, тривалість госпіталізації та кількість стресових життєвих подій після травми [4]. Предиктори індивідульно-диспозиційної групи, відрізняються в дослідженнях і очікувано можуть бути протилежними. Деякі дослідники в структурі особистісно-диспозиційних предикторів виокремлюють когнітивні предиктори, були також зпроби встановити чи превалюють останні над іншими не когнітивними особистісними диспозиціями. В цілому, у цій групі предикторів, теоретично цінним є виокремлення загальних груп особистісних диспозицій. Так, серія досліджень виокремила існування трьох особистісних підтипів посттравматичного стресового розладу: інтерналізованого, екстерналізованого та

слабопатологічного ПТСР. Серед соціально-демографічних предикторів традиційно виокремлюють стать, освіту, рівень економічного благополуччя та належність до певної етнічної групи. Метааналітичний аналіз лонгітюдних досліджень, також виокремлює соціальну підтримку, в якості значного предиктора постравматичного стресового розладу. Предиктори перітравматичних та постравматичних диспозицій, є одніми з найбільш ранніх досліджень, в більшості випадків в цій групі предикторів виокремлюють нав'язливі спогади, порушення сну та нічні кошмари, дистрес, когнітивне уникнення, дратівливість, підвищена настороженість та перивтраматична дисоціація [5], серед яких остання була встановлена в якості значного предиктора у більшості досліджень. Дослідження в якості предикторів ПТСР біологічних маркерів є однією з провідних тенденцій останнього часу. Біологічним маркером при цьому може бути гістологічна, молекулярна субстанція, або біологічна реакція організму. Зокрема в контексті ПТСР досліджувалась роль: глюкокортикостероїди у лімфоцитах та моноцитах, особливості гіпоталамо-гіпофіз рно-адреналової вісі, частота серцевих скорочень, гіпертензія підвищена провідність шкіри, рівень моноамінів, зокрема норадреналіну, кортезол, активація амігдали, об’єм гіпокампа, рівень нейропептиду Y в плазмі крові, окситоцин та експресія рецепторів окситоцину тощо [1]. Однак, більшість з досліджень біологічних предикторів ПТСР мають протиріччя на метааналітичному рівні [2] Також, біологічні диспозиції, запропоновані в якості предикторів ПТСР, були виявлені в досліджуваних групах інших психічних розладів, що не робить їх специфічними саме по відношенню до ПТСР. В деяких дослідженнях, є недоліки по рівномірності групи, та дослідження предкиторів виключно на популяції соловічої статі, що зумовлено насамперед, великою кількості дослідження постравматичного стресового розладу саме військовослужбовців. Однак дана категорія предикторів має значну майбутню перспективу. Окрім цього біологічні маркери можуть виступати не лише предикторами в розвитку посттравматичного стресового розладу, а в якості терапевтичних біологічних предикторів ефективності отриманої терапії, що має велике практичне значення.

Таким чином, дослідження предикторів постравматичного стресового розладу має різні вектори і надають різну прогностичну силу кожному окрему предиктору. Проблематика досліджуваних предикторів постравматичного

стресового розладу полягає у суперечливості даних на метааналітичному рівні. Іншим проблемним аспектом виступає неоднорідність методів аналізу данних, що не дозволяє отримувати уніфіковані показники спеціалістам, які залучені у сферу надання допомоги особам, в яких розвинувся постравматичний стресовий розлад. В будь-якому разі, зосередження лише на одному вимірі предикторів не надає можливості отримати вичерпні знання в контексті етіології та перебігу ПТСР, що в свій час відбивається на терапевтичних інтервенціях, які не обмежуються виключно психотерапевтичними інтервенціями. Тому подальші дослідження, мають як виокремити можливі нові, нідосліджені предиктори постравматичного стресового розладу, а також визначити їх місце серед існуючих диспозицій, запропонованих в якості предикторів ПТСР.

Використані джерела: 1. Al Jowf, G. I., Ahmed, Z. T., Reijnders, R. A., de Nijs, L., & Eijssen, L. M. T. (2023). To Predict, Prevent, and Manage Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A Review of Pathophysiology, Treatment, and Biomarkers. *International Journal of Molecular Sciences*, *24*(6), 5238. https://doi.org/10.3390/ijms24065238. **2.** Coventry, P. A., Meader, N., Melton, H., Temple, M., Dale, H., Wright, K., ... & Gilbody, S. (2020). Psychological and pharmacological interventions for posttraumatic stress disorder and comorbid mental health problems following complex traumatic events: Systematic review and component network meta-analysis. *PLoS medicine*, *17*(8), e1003262. **3.** Franklin, C. L., Raines, A. M., & Hurlocker, M. C. (2019). No trauma, no problem: Symptoms of posttraumatic stress in the absence of a criterion a stressor. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *41*(1), 107-111. https://doi.org/10.1007/s10862-018-9692-4. **4.** Kang, S-G, Kim, J-W, Kang, H-J, Jang, H, Kim, J-C, Lee, J-Y, Kim, S-W, Shin, I-S and Kim, J-M (2024). Differential predictors of early- and delayed-onset post-traumatic stress disorder following physical injury: a two-year longitudinal study. *Front. Psychiatry* 15:1367661. doi: 10.3389/fpsyt.2024.1367661. **5.** Zhang, J., Sami, S., & Meiser-Stedman, R. (2022). Acute stress and PTSD among trauma-exposed children and adolescents: Computational prediction and interpretation. *Journal of anxiety disorders*, *92*, 102642. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102642.

РОЛЬ ГУМОРУ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО СТРЕСУ

Пронич Ольга Романівна
аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

В умовах сучасних викликів, зокрема війни в Україні, особливу увагу привертає проблема збереження психологічного здоров'я. Військовий конфлікт характеризується високим рівнем стресових навантажень, які негативно впливають на психічний стан та загальний добробут особистості, спричиняючи значний стрес. Екстремальний стрес характеризується високою інтенсивністю

та тривалістю, що може призводити до серйозних психологічних наслідків, таких як тривожність, депресивні стани та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). В умовах екстремальних ситуацій особистість потребує дієвих механізмів психологічного захисту для підтримки власного психічного здоров'я та стабілізації емоційного стану. Тому одним із пріоритетних завдань психологічної науки є дослідження ефективних засобів підтримки та адаптації людей, в тому числі військовослужбовців, до умов війни. Серед таких ресурсів особливе місце займає гумор як доступний і потужний психологічний механізм.

Гумор є ефективним засобом адаптації до екстремальних ситуацій, оскільки він володіє потенціалом для зниження психологічної напруги та поліпшення загального емоційного стану. Гумор допомагає здійснювати психологічне дистанціювання від травматичних подій, дозволяючи сприймати складні ситуації менш загрозливо та знижуючи гостроту негативних переживань. Він допомагає людині переосмислити ситуацію, зробити її більш зрозумілою та контрольованою, таким чином зменшуючи відчуття безпорадності й тривоги. Використання гумору як стратегії подолання стресу демонструє потужну адаптивну функцію, особливо в умовах неконтрольованих або непередбачуваних ситуацій, таких як воєнні дії. Його застосування сприяє зменшенню психологічного напруження, підтриманню позитивного емоційного стану та полегшенню переживання важких подій. Встановлено, що гумор може пом'якшити негативний вплив унікальних для кожної людини копінг-стратегій, які зазвичай пов'язані з підвищеним рівнем психологічного дистресу. Інакше кажучи, навіть якщо особа уникає прямого вирішення проблеми, наявність гумору у її поведінковому арсеналі знижує відчуття стресу і допомагає підтримувати психічну рівновагу [1].

В умовах екстремального стресу, таких як війна чи інші кризові ситуації, гумор виконує не лише функцію емоційного розрядника, а й когнітивного перетворювача складної реальності. Особливо значущим у цьому контексті є феномен чорного гумору, який виникає в ситуаціях, що сприймаються як небезпечні, загрозливі або невизначені. Здатність особистості використовувати чорний гумор у таких обставинах свідчить про високу швидкість когнітивно-перцептивних змін точки зору та про готовність до переосмислення ситуацій, що виходять за межі звичного досвіду. Чорний гумор може активізувати різноманітні копінг-стратегії, слугуючи інструментом психологічного захисту,

зокрема — механізмом компенсації стресу. З позиції когнітивного підходу він постає як форма ціннісної рефлексії, що дозволяє сприймати травматичні події через призму перебільшення, гротеску або абсурду, тим самим знижуючи їх деструктивний емоційний вплив. Таке переосмислення реальності через гумористичну призму дає можливість відновити відчуття контролю, підтримати самоідентичність та подолати страх. Таким чином, навіть найбільш парадоксальні форми гумору, як-от чорний гумор, виконують важливу адаптивну функцію в екстремальних ситуаціях [2].

Гумор відіграє важливу роль не лише в пом'якшенні переживання стресових ситуацій, а й у процесі психологічного відновлення після екстремальних переживань. Завдяки здатності викликати позитивні емоції, гумор сприяє не тільки збереженню внутрішньої рівноваги, а й створює умови для поступового повернення до стабільного психоемоційного стану. У критичних ситуаціях гумор може виступати своєрідним «емоційним буфером», який допомагає зменшити психічну втому, відновити ресурсну базу особистості та активізувати механізми саморегуляції. Крім того, гумор стимулює позитивну перспективу — допомагає побачити майбутнє, сформувати нове бачення себе у зміненому світі та відкриває простір для особистісного зростання після травми. У груповому контексті він також сприяє формуванню підтримуючого соціального середовища, що підсилює процес колективного відновлення. Таким чином, гумор виконує не лише стабілізаційну, але й трансформаційну функцію, підтримуючи особистість у русі від виживання до психологічного зростання [3; 4].

Таким чином, гумор є важливим психологічним ресурсом, здатним ефективно підтримувати психологічне здоров'я особистості в умовах екстремального стресу, зокрема у військовослужбовців в умовах війни. Його основні переваги полягають у здатності психологічного дистанціювання від стресогенних ситуацій, активізації позитивних емоцій, зниженні фізіологічних проявів стресу та посиленні соціальної згуртованості в колективі. Таким чином, гумор є доступним, природним і ефективним методом, який варто активно використовувати в програмах психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців, оскільки він значно зменшує ризики психологічних травм, сприяє збереженню морально-психологічного клімату в групі та покращує загальну адаптацію до надзвичайних умов.

Використані джерела: 1. Simione, L., & Gnagnarella, C. (2023). Humor coping reduces the positive relationship between avoidance coping strategies and perceived stress: A moderation analysis. *Behavioral Sciences, 13(*2), 179. https://doi.org/10.3390/bs13020179. **2.** Храбан, Т. Є. (2021). Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Філологічні науки», 1(*21), 243–246. DOI: 10.32342/2523-4463-2021-1-21-25. **3.** Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and Physical Health: methodological issues and research findings. Psychological Bulletin. DOI: 10.1037//0033-2909.127.4.504. **4.** Зайва, О. О. (2005). Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання (Дисертація кандидата психологічних наук, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна). Харків.

ВОЛОНТЕРСТВО ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ: ЯК ДОБРОВІЛЬНА ПРАЦЯ ОБ'ЄДНУЄ СУСПІЛЬСТВО

Пташинська Яна Олександрівна
студентка 4 курсу ОП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Сучасне суспільство характеризується низкою складних викликів, серед яких значуще місце посідають соціальна фрагментація, економічна асиметрія та політична поляризація. В умовах зазначених тенденцій волонтерство набуває особливої актуальності як дієвий інструмент консолідації громадянського суспільства, просування загальнолюдських цінностей, взаємодопомоги та суспільної солідарності.

Волонтерство, як соціальний феномен, має глибоке історичне коріння, проте його роль та значення в контексті сучасних суспільних трансформацій суттєво зросли під впливом процесів глобалізації та ескалації суспільних потреб. Добровільна, безоплатна праця не лише сприяє розв'язанню конкретних соціальних проблем, таких як підтримка внутрішньо переміщених осіб або надання допомоги постраждалим від стихійних лих, але й формує важливий соціальний капітал, який є ключовою передумовою стабільності та стійкості суспільства [1, с. 45].

За своєю сутнісною природою, волонтерство являє собою альтруїстичний акт індивідуальної чи колективної діяльності, спрямованої на надання допомоги іншим або сприяння суспільно значущим цілям без очікування матеріальної винагороди. Даний принцип безкорисливості генерує значний спектр позитивних наслідків, що виходять за межі безпосередніх реципієнтів допомоги, вагомо впливаючи на зміцнення соціальних зв'язків та формування більш інтегрованого суспільства [3, с. 5].

Концепт соціальної згуртованості охоплює комплекс взаємозалежностей, ціннісних орієнтацій та рівня взаємної довіри між членами соціуму, що є критично важливим для забезпечення суспільної стабільності, прогресивного розвитку та загального добробуту населення.

Соціальна згуртованість, як наслідок волонтерської діяльності, проявляється у кількох ключових аспектах:

- Інтерналізація спільних ціннісних орієнтацій: Участь у волонтерських ініціативах сприяє об'єднанню індивідів навколо ідеалів милосердя, справедливості та взаємної підтримки, що, у свою чергу, мінімізує соціальні дистанції та сприяє подоланню існуючих соціальних бар'єрів [2, с. 78].
- Формування міжособистісних зв'язків: Спільна діяльність у межах волонтерських проектів створює сприятливе середовище для розвитку довірливих відносин та взаєморозуміння між представниками різних соціальних груп, сприяючи їхній інтеграції.
- Активізація громадянської партиципації: Волонтерська діяльність стимулює залучення громадян до суспільно-політичних процесів, зміцнюючи тим самим основи демократичних інститутів та підвищуючи рівень громадянської відповідальності.

Емпіричні дослідження демонструють, що країни з високим індексом волонтерської активності, такі як Канада та країни Скандинавського півострова, характеризуються підвищеним рівнем соціальної довіри та згуртованості [5]. В українському контексті, особливо після Революції Гідності, одразу в умовах конфлікту на Сході країни, а надалі й війни на всій території України, волонтерський рух став значущим фактором консолідації суспільства та проявом громадянської самоорганізації.

Одним із фундаментальних механізмів об'єднання суспільства через волонтерство є створення платформи для спільного досвіду та інтенсифікація міжособистісних взаємодій. Коли індивіди з різними соціально-демографічними характеристиками об'єднують свої зусилля для досягнення спільної мети – надання допомоги вразливим групам населення, збереження довкілля чи організації локальних громадських ініціатив – вони встановлюють соціальні контакти, що нівелюють існуючі соціальні, економічні та культурні розбіжності [3; 6]. Подібна взаємодія сприяє розвитку емпатії, поглибленню взаєморозуміння та зростанню взаємоповаги, руйнуючи усталені стереотипи та формуючи соціальні мости між різними верствами суспільства. Показовим є

дослідження П. Сміта, яке висвітлює позитивний вплив міжгенераційних волонтерських програм на зниження рівня ейджизму та сприяння формуванню почуття соціальної приналежності серед представників різних вікових категорій [5].

Крім того, волонтерство сприяє зміцненню локальних громад та підвищенню рівня колективної самоефективності. Активна участь громадян у вирішенні нагальних потреб та проблем місцевих спільнот призводить до зростання почуття відповідальності за свою громаду та підвищення рівня їхньої залученості до місцевих справ. Така активна партисипація сприяє зростанню рівня довіри між членами громади, зміцненню соціальних стосунків та підвищенню здатності громад самостійно розв'язувати виникаючі проблеми. Колективні зусилля, що є невід'ємною складовою волонтерської діяльності, наочно демонструють потенціал спільної дії та підтверджують можливість позитивних соціальних змін через консолідовані зусилля.

Важливим аспектом впливу волонтерства на соціальну згуртованість є сприяння засвоєнню спільних ціннісних орієнтацій та соціальних норм. Залучення до діяльності, спрямованої на благо суспільства, сприяє зміцненню таких фундаментальних цінностей, як співчуття, солідарність та громадянська відповідальність. Ці спільні ціннісні орієнтації виступають своєрідним соціальним інтегратором, об'єднуючи індивідів та сприяючи формуванню більш гармонійного та кооперативного суспільства. Сам процес волонтерства можна розглядати як форму соціального навчання, в рамках якого індивіди усвідомлюють важливість власного внеску у суспільне благо та поглиблюють розуміння своєї ролі в ширшому соціальному контексті.

Такі фактори, як характер волонтерської діяльності, гетерогенність волонтерського корпусу та організаційні структури волонтерських ініціатив, можуть модулювати ступінь впливу волонтерства на зміцнення соціальної згуртованості. Окрім того, забезпечення рівного доступу до волонтерських можливостей та усунення потенційних дисбалансів влади в рамках волонтерських організацій є критично важливими передумовами для максимізації позитивного впливу волонтерства на соціальну єдність.

Отже, волонтерство є не лише ефективним інструментом розв'язання актуальних соціальних проблем, але й важливим механізмом формування єдиного, згуртованого суспільства. Подальші наукові дослідження в даній сфері

можуть бути спрямовані на поглиблене вивчення впливу волонтерства на процеси соціальної інтеграції в умовах кризових явищ та соціальних потрясінь.

Використані джерела: 1. Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy. Robert D. Putnam, Robert Leonardi, and Raffaella Y. Nanetti – M.: Ad Marginem, 1996. – 287 с. **2.** Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики: аналіт. доп. – К. : НІСД, 2015 [Електронний ресурс]. — Режим доступу: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/ volonter%697e4.pdf. **3.** Wilson, J. (2000). Volunteering. Annual Review of Sociology, 26(1), 215-240. **4.** Smith, P. (2015). The benefits of intergenerational programs. Generations United. **5.** Putnam, R. D. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. – N.-Y. : Simon & Schuster, 2000. – 541 p. **6.** Rick Lynch and Steve Mc Curley «Essential Volunteer Management». Directory of Social Change UK. — 2000. **7.** Горєлов, Д. М. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики : аналіт. доп. / Д. М. Горєлов, О. А. Корнієвський. – К. : НІСД, 2015. – 36 с.

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Пуденко Ірина Віталіївна
магістр психології,
провідний фахівець Науково-практичного центру розвитку дітей та дорослих
факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Травмуючі події або ситуації можуть спричинити у людини цілий спектр психоемоційних порушень. Особливо це стосується випадків, коли стресогенний вплив є інтенсивним та тривалим. В таких умовах, як виховання та догляд за дитиною з особливими потребами, емоційне напруження стає хронічним, що може призводити не лише до психічного та емоційного виснаження, а й до розвитку психосоматичних захворювань.

У 1990-х роках Р. Тедескі та Л. Калхун запропонували термін «посттравматичне зростання» (ПТЗ) для позначення позитивних психологічних змін, які виникають унаслідок пережитих труднощів, життєвих негараздів чи травматичних подій [1]. На відміну від простого повернення до попереднього рівня функціонування, посттравматичне зростання означає якісну трансформацію особистості, що проявляється у глибшому розумінні себе, переоцінці життєвих цінностей, посиленні взаємин з іншими людьми та зростанні здатності знаходити сенс навіть у складних обставинах. Це поняття ґрунтується на ідеї, що не лише страждання чи біль, а й пережите усвідомлено та рефлексивно випробування може стати поштовхом до розвитку, сприяючи внутрішній зрілості, духовному оновленню та життєвій мудрості.

Автори терміни виділили п’ять ключових напрямів, у яких можуть проявлятися позитивні психологічні зміни після пережитої травматичної події:

1) Особистісна сила – усвідомлення власної витривалості, стійкості, зростання віри у власні сили. Людина починає розуміти, що здатна подолати набагато більше, ніж вважала раніше.

2) Ставлення до інших – поглиблення міжособистісних зв’язків, посилення емпатії, зростання цінності дружби, родини, соціальної підтримки.

3) Духовні зміни – зміцнення або трансформація духовних переконань, пошук глибших смислів, іноді – звернення до релігії чи філософських роздумів про сенс життя.

4) Цінність життя – людина починає більше цінувати щоденні речі, бачити красу в простому, жити «тут і зараз».

5) Нові можливості – відкриття нових шляхів, які раніше не розглядалися: зміна професії, стилю життя, участь у волонтерській діяльності тощо [3].

Ці напрями відображають глибоку внутрішню трансформацію, яка може настати внаслідок переживання травматичних подій — зокрема, втрати, війни, серйозної хвороби чи іншої життєвої кризи.

За допомогою опитувальника посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) [2], який являється стандартизованим інструментом, для оцінки посттравматичного/постстресового зростання та самовдосконалення у людини, було досліджено 123 матері, які виховують дітей з особливими потребами. З них 89 матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи (експериментальна група) та 34 – з психічними розладами та хромосомними порушеннями (контрольна група).

Було становлено, що:

1) Експериментальна група має вищі показники за шкалою «особистісна сила» ніж контрольна. Матері експериментальної групи демонструють вищий рівень внутрішньої стійкості, впевненості у власних силах і здатності долати труднощі. Такий результат може вказувати на більш ефективне опрацювання травматичного досвіду, наявність психологічних ресурсів, або на вплив певних факторів, які сприяли розвитку посттравматичного зростання в цьому напрямі.

2) По шкалі «Нові можливості» експериментальна група має більш збалансований розподіл між трьома рівнями (низький, середній, високий), ніж у контрольній групі, у цій групі він трохи зміщені в бік середнього рівня. Це свідчить про те, що досить значна частина матерів побачила у кризовій ситуації

потенціал для нових можливостей, для самореалізації та постановки нових цілей. У матерів експериментальної групи трохи вищий відсоток високого рівня, що вказує на те, що вони змогли переосмислити ситуацію як точку особистісного зростання, ніж у контрольній.

3) По шкалі «Підвищення цінності життя» в експериментальній групі третина матерів продемонстрували високий рівень переоцінки життя, що вказує на формування глибшого відчуття вдячності та усвідомленості. Половина респонденток із цієї групи мають середній рівень. В контрольній групі показники високого рівня змін дещо нижчі. Такі результати вказують нам, що переосмислення цінності життя стало одним із найбільш виражених проявів зростання в обох групах. Незалежно від важкого життєвого досвіду материнства, учасниці змогли глибше усвідомити значущість життя, навчились цінувати прості речі, такі як родинне тепло і затишок, здоров'я, моменти радості та час проведений з близькими. Така переоцінка часто супроводжується підвищенням рівня вдячності, уважності до себе та навколишнього середовища, що позитивно впливає на загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

4) Результати по шкалі «Ставлення до інших» показали нам, що у більшості матерів посттравматичний досвід не призвів до істотних покращень у сфері соціальних зв'язків. Такі низькі показники високого рівня і досить високі показники низького рівня свідчать, що вплив травматичного досвіду на сферу міжособистісних стосунків був обмеженим у обох групах.

5) Попри тяжкий материнський досвід, духовні зміни не піддаються великої трансформації та залишаються непомітними для більшості матерів. Хоч показники високого рівня в обох групах і не значні, але зміни в обох групах, все ж таки, спостерігаються.

Сумарний показник по всім шкалам демонструє нам індекс посттравматичного зростання. Четверта частина обох груп мають високий рівень. Це свідчить про те, що вплив тривалого психоемоційного навантаження вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів, які приводять до трансформації поглядів та переосмислення цінностей.

Результати дослідження свідчать про те, що матері, які виховують дітей з особливими потребами, здатні демонструвати високий рівень посттравматичного зростання.

Отримані дані підтверджують необхідність подальшого вивчення цього феномена, а також впровадження програм психологічної підтримки, що сприятимуть реалізації потенціалу посттравматичного зростання у матерів особливих дітей.

Використані джерела: 1. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry, 15(*1), 1-18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01. **2.** Зубровський, Д. (2018). Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Psychological journal, 4(*7), 121-135. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.8. **3.** Тохтамиш, О. (2018). Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. 1(*3), 3-1, 57-62. DOI: https://doi.org/10.17721/2616-7786 .2018/3-1/13.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ КРАСИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Радзивілюк Дар'я Георгіївна
студентка 3 курсу ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Мельник Оксана Андріївна
доктор психологічних наук, доцент кафедри загальної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Краса є універсальним поняттям, яке має багато вимірів, безліч визначень, тлумачень та інтерпретацій. Її суть полягає в об'єднанні зовнішньої привабливості і внутрішньої гармонії, у виявленні і втіленні унікальності кожної людини. Вчені психологи продовжують вивчати це поняття у своїх працях, але найважливіше це те, що кожна людина має право бути самою собою та цінувати свою власну красу.

На нашу думку, краса – це внутрішнє світло людини, яке вона випромінює, а як відомо, краса врятує світ. Лише вільна людина може полюбити волю, і також тільки та людина, яка має в душі відчуття краси, зможе її полюбити. В психологічній літературі красу часто вважають «бездоганною зовнішністю людини», однак, сутність краси полягає в більш глибоких аспектах, які включають не лише зовнішність, але й внутрішню гармонію, емоційність та інші складові [4].

Людина в сучасному світі є головним носієм краси та гармонії. Людина є творцем культури та краси. Людська краса вимірюється різними компонентами, насамперед це тілесна краса, краса людського світогляду, наших вчинків та відносин. Краса є однією з найбільш цінних аспектів людської духовності.

Сприйняття і відображення краси результат особистого досвіду людини, тобто поняття краси є унікальним для кожної людини. Краса існує лише в очах тих, хто вміє вдивлятись. Крім соціальної взаємодії, сприйняття краси також може впливати на нашу самооцінку та самопочуття, адже багато людей стають більш задоволеними своїм зовнішнім виглядом, коли вони відповідають соціальним стандартам краси. Завдяки цьому вони можуть почуватися більш впевнено та успішно в різних сферах життя. Але варто зауважити, що сприйняття та відображення краси є відносним і культурно залежним, адже стандарти краси змінюються в залежності від культурних контекстів та індивідуальних пристрастей.

Краса є сферою свободи людини, бо саме в її сприйнятті та творенні людина реалізує всі свої кращі якості, можливості, і при тому вона, як зазначає М. Й. Боришевський, чудово усвідомлює, що прекрасне постає і виявом її сутності, і стимулом до творчості, і навіть викликом в плані спонукання прагнути чогось вищого та кращого [1].

У зв'язку з цим стає реальністю, наскільки згубним виявляється для людини примітивне життя, позбавлене причетності до високого, до творчості в будь-якій сфері та в будь-який спосіб. Погані відносини у суспільстві, які засновані на відстороненні, страху, пригнобленні людей, звісно, позбавляє людину багатьох можливостей зробити своє життя естетично прекрасним. У такому разі людина могла би реалізуватись в сфері естетичного, віддаючи перевагу самітництву, ізоляції від суспільства, однак при цьому вона позбавляється багатства і різноманітності життя, відчуття вільної самореалізації.

Краса являє собою надзвичайно великий фізичний та емоціонально-психологічний феномен, тому її значення переоцінити важко. Відомо, що у будь-які часи історії людства головним критерієм оцінки людини чи предметів залишалась краса. З плином часу вимоги до людської краси змінювались, а значення все ще залишались на високому рівні в суспільстві та в багатьох науках, таких як психологія, антропологія, мистецтвознавство, філософія, соціологія, етика та ін. Важливість краси у її подвійній природі, яка обумовлена різними якостями видимого прекрасного, досконалого та не видимого, що характеризує талант людини, яка її бачить. Це є своєрідною закономірністю, адже за період свого існування людство постійно проявляє свою зацікавленість до прекрасного, має потребу у пізнанні, створенні краси та насолоди.

Значення краси полягає у тому, що це є ключова категорія, у якій розрізняють оцінку дійсності, оцінюють твори мистецтва, які дарують людям відчуття насолоди, реалізують у предметно-чуттєвому аспекті свободу й насиченість творчих та пізнавальних здібностей людства в усіх галузях його життя. Значення проявляється і у тому, що це найдорожча цінність, яка зіставляється з людським уявленнями про досконалість та приводами для вдосконалення цього життя. Але сьогодні ми розуміємо, що невміння бачити красу є не тільки і не так проблемою митця, як нашою особистою проблемою: невмінням відгукнутися, відкритися, прийняти і ввійти у діалог з тим, хто виходить нам назустріч. Бо краса відкривається як діалог між людиною-митцем (людиною творчою) і людиною, для якої ця творчість призначена.

Також значення краси для людини ми бачимо й у тому, що заниження власної краси веде до зниження самоповаги, яка робить уявлення про самого себе суперечливим і нестійким, а людину невпевненою в собі. Такі люди мають тенденцію до так званої «непомітності в спілкуванні», боляче реагують на ставлення до себе, на жарти, сміх та критику.

У чому полягає саме психологічне значення для людини сприйняття краси? Це питання не нове, над цим питанням задумувалися як вчені, так і пересічні люди вже багато років. Звичайно, найбільше зустріч з прекрасним діє на наш психологічний стан. Адже споглядання краси навколо себе і у собі допомагає зняти напругу, стрес, вивільнитися від тривоги, позбутися депресії [2]. Справжня краса гармонізує наш внутрішній світ, допомагає відновити душевну рівновагу.

Недаремно психотерапевти в усьому світі все більше застосовують у своїй практиці терапію красою. Але, як встановили вчені, прекрасне не лише цілить, а й може бути небезпечним для психіки. Йдеться про так званий «синдром Стендаля» – психічний розлад, який інколи виникає у людини, симптомами якого є напади паніки, надмірна емоційність, запаморочення і знепритомнення, викривлене сприйняття реальності, втрата орієнтирів у просторі та часі [3]. Потрясіння від краси навколо себе, яку людина вважає довершеною, буває таким сильним, що викликає щось на зразок легкого божевілля. На думку науковців, причиною синдрома Стендаля є, насамперед, «передозування» красою.

Проте, на нашу думку, психологічне значення краси має полягати у тому, щоб вона приносила людям тільки радість. Важливо бачити те, чого не бачать

інші. У зв'язку з цим, психологічне значення для людини має краса через призму її духовного стану, творчих та пізнавальних спонукань її думок, її світосприймання та психофізичних особливостей.

Краса має величезний вплив на суспільство. Вона може надихати, піднімати настрій, викликати емоції та викликати позитивні зміни у сприйнятті світу та життя. Краса також може мати позитивний вплив на психіку окремої людини. Крім того, краса може стати засобом зміни свідомості суспільства та культурного розвитку. Вона може привертати увагу до проблем, з якими стикається суспільство, та допомагати змінювати ставлення до цих проблем. Загалом, краса має величезний вплив на культуру та психіку людини, тому її значення у суспільстві не може бути переоцінене. Краса є Божим даром, яким наділена кожна людина.

Кожен з нас красивий, відтак наше спільне завдання – відшукати в собі ту Божу іскорку, розпалити з неї велике вогнище та зігріти людей полум'ям добра та радості, наділивши їх при цьому позитивною енергією. Що є людина без внутрішньої краси? Краса у людині живе доти, доки живе людина, але і людина жива завдяки внутрішній красі. До того ж, людину прикрашає не її зовнішня «обгортка», а справжні вчинки. І ніяково буде, коли виявиться, що все, що стояло за «маскою досконалості», – це фальш і спустошена краса. Адже недарма кажуть, що про книгу не судять по її обкладинці. У людині все має бути прекрасним: і обличчя, і одяг, і душа, і думки., адже краса – це є самовідчуття.

Використані джерела: **1.** Боришевський, М. Й. (2010). Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав. 416 с. **2.** Горбатих, В. В. (2010). Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. № 2(13). С. 48-52. **3.** Григор'єва, О. В. (2013). Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 8-13. **4.** Гуменюк, О. Є. (2004). Психологія Я-концепції. Навчальний посібник. Тернопіль : Економічна думка. 235 с.

ФЕНОМЕН САМОЗВАНЦЯ У МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ: МІЖОСОБИСТІСНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ ВИМІР

Рибальченко Софія Олексіївна
студентка 4 курсу ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

«Синдром самозванця» або imposter syndrome є феноменом, який проявляється у сумнівах у власній придатності та боязні бути розкритим як «непридатний». У сприятливих умовах сучасного суспільства, яке вимагає в кар'єрі тільки успішних пошуків, ця несправедливість може стати особливо небезпечною. Соціальні фактори, ефективне професійне середовище, рільтонормативи та вплив соцмережі можуть посилювати цей фактор. Метою дослідження є аналіз феномена самозванця у молодших сучасних спеціалістів за допомогою міжлюдських та соціальних вимірів. У даному огляді поточного стану дійсності будуть висвітлені основні концепції даного явища, його психологічні та соціальні аспекти та передумови для подальшого вивчення. Згідно з дослідженнями Vergauwe et al. (2015), самозванство найбільш виражене серед осіб, які працюють у висококонкурентних сферах, таких як академічна наука, медицина та креативні індустрії [4].

І. Психологічний аспект феномену самозванця.

Молоді спеціалісти, що відчувають синдром самозванця, часто мають високий рівень перфекціонізму та завищені вимоги до себе, внаслідок чого ускладнюється сприйняття власних досягнень як заслужених. Такі особи характеризуються тим, що їхня самооцінка значною мірою відрізняється від зовнішніх оцінок, а критика або негідне ставлення може витягнути глибокі сумніви щодо своїх професійних якостей. Емоційна нестабільність та підвищений рівень тривожності сприяють виникненню самосумнівів і страху бути «викритими» як некомпетентні. Дослідження Bravata et al. (2020) вказують, що люди з підвищеною тривожністю мають вищий рівень синдрому самозванця, що негативно позначається на їхній кар'єрі та особистих досягненнях. Теорія соціального порівняння Фестінгера (1954) пояснює, що молоді спеціалісти часто порівнюють себе з колегами, що може викликати почуття недостатності та знецінення власних досягнень. Згідно з цією теорією, люди схильні оцінювати власні здібності та досягнення у порівнянні з іншими, особливо в ситуаціях невизначеності. Якщо молодий спеціаліст перебуває у середовищі, де більшість колег демонструють високі професійні результати, він може почати відчувати, що його власні досягнення є недостатніми, навіть якщо об'єктивно це не відповідає дійсності. Це може спричинити когнітивний дисонанс, оскільки реальні досягнення особи суперечать її власним переконанням про некомпетентність, що і є одним з основних механізмів розвитку феномену самозванця. Також треба зазначити про значчний вплив

когнітивного викривлення на феномен самозванця: знецінення власних досягнень, порівняння з іншим, гіперчутливість до похвали або признання [1; 5].

ІІ. Соціальний вимір феномену.

Соціокультурні фактори, серед яких очікування стосовно успіхів у професійній сфері, вплив оточення і соцмережі допомагають посилювати явище самозванця серед молодих спеціалістів [2; 4]. Більшість користувачів публікують виключно позитивні моменти свого життя та професійної діяльності, що може викликати у молодих спеціалістів почуття невідповідності високим стандартам. Алгоритми соціальних мереж сприяють персоналізованому контенту, що підсилює ефект соціального порівняння. Наприклад, користувачі, які часто переглядають контент, пов'язаний із кар'єрним успіхом, отримують ще більше подібної інформації, що може призвести до формування когнітивного викривлення щодо власних професійних можливостей. Окремо слід виділити робоче оточення та корпоративну культуру, які сприяють виникненню синдрому самозванця, зокрема в галузях з високими вимогами від співробітників до кваліфікації та результативності [2]. Молоді працівники в умовах конкуренції або недостатньою підтримкою з боку керівництва відчувають меншу певність у власних можливостях і обдаруваннях [3].

ІІІ. Взаємозв'язок між феноменом самозванця та професійним вигоранням.

Синдром самозванця безпосередньо корелює з підвищеним рівнем стресу, емоційного виснаження та професійного вигорання. Молоді спеціалісти, які відчувають феномен самозванця, частіше стикаються з тривожними станами, депресією та зниженим рівнем мотивації [1]. Одним із ключових чинників подолання цього явища є розвиток психологічної гнучкості, зокрема робота над самоприйняттям, формування підтримувального професійного середовища та використання когнітивно-поведінкових стратегій [2].

Передбачається, що феномен самозванця у молодих спеціалістів є багатофакторним явищем, що формується під впливом індивідуальних, міжособистісних і соціальних чинників. Окрім особистісних особливостей, значний вплив мають професійне середовище, суспільні очікування та культура оцінки досягнень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку психологічних інтервенцій, що допоможуть зменшити негативний вплив цього

феномену та сприяти адаптації молодих фахівців у професійному середовищі [3].

Використані джерела: 1. Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., ... & Hagg, H. K. (2020). Prevalence, predictors, and treatment of imposter syndrome: A systematic review. *Journal of General Internal Medicine, 35(*4), 1252-1275. **2.** Cokley, K., McClain, S., Enciso, A., & Martinez, M. (2013). An examination of the impact of minority status stress and impostor feelings on the mental health of diverse ethnic college students. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 41*(2), 82-95. **3.** Jöstl, G., Bergsmann, E., Lüftenegger, M., Schober, B., & Spiel, C. (2012). When will they blow my cover? The impostor phenomenon among young researchers. *Journal of Psychology, 220(*2), 109-120. **4.** Vergauwe, J., Wille, B., Feys, M., De Fruyt, F., & Anseel, F. (2015). Fear of being exposed: The trait-relatedness of the impostor phenomenon and its relevance in the work context. *Journal of Business and Psychology, 30(*3), 565-581. **5.** Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7(*2), 117-140.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Рогаль Ніна Іванівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології факультет психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Синельников Роман Юрійович
кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології факультет психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У сучасних умовах соціально-економічної, політичної, воєнної нестабільності та високих вимог до молоді питання збереження психічного здоров'я студентів набуває особливого значення. Саме в студентському віці формуються ключові риси особистості, відбувається активна соціалізація, тому вчасна підтримка психоемоційного стану є запорукою гармонійного розвитку та професійної реалізації молодої людини.

Метою роботи є дослідження особливостей психічного здоров'я студентської молоді.

У дослідженні взяло участь 609 осіб, з них: 445 жінок та 146 чоловіків, які навчаються на різних факультетах та інститутах Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Для емпіричного дослідження було використано опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», який розроблено американським дослідником К. Кізом з урахуванням тривимірної структури психічного здоров'я: гедонічного благополуччя; соціального благополуччя та

психологічного благополуччя [1] та ресурсоорієнтована модуль стресодолання «BASIC Ph» [2].

В результаті дослідження за показниками опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», було виявлено що загальний рівень стабільності психічного здоров'я серед студентів має такі відсоткові характеристики прояву. Найбільш вираженим є помірний рівень, його діагностовано у 94,2% студентів. Рівень «процвітання» виявлено у 5,5% та «пригнічення» у 0,3% досліджуваних.

В межах шкали гедоністичного благополуччя: 87,7% мають, також, помірний рівень його вираженості; 7,2% – рівень «процвітання» та 5,1% – «пригнічення».

У 90,8% студентів виявлено помірний рівень соціального благополуччя; серед 2,5% переважає рівень «процвітання» та у 6,7% досліджуваних діагностовано соціальне благополуччя на рівні «пригнічення».

В межах шкали психологічного благополуччя виявлено, що більшість студентів (91,1%) мають помірний рівень, «пригнічення» діагностовано у 4,8% досліджуваних та 4,1% – рівень «процвітання».

Для збереження свого ментального та соматичного здоров'я важливо з'ясувати наявні ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо). Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини.

Для їх виявлення в межах нашого дослідження було використано ресурсоорієнтовану модель стресодолання «BASIC Ph». Модель розроблена професором М. Лахадом, який є директором Ізраїльського Центру попередження стресу.

Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя;

2. A – Affect – вираження емоцій та почутів;

3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування;

4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість;

5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії;

6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси [2].

В межах ресурсоорієнтованої моделі стресодолання «BASIC Ph» було отримано результати представлені на рис. 1.

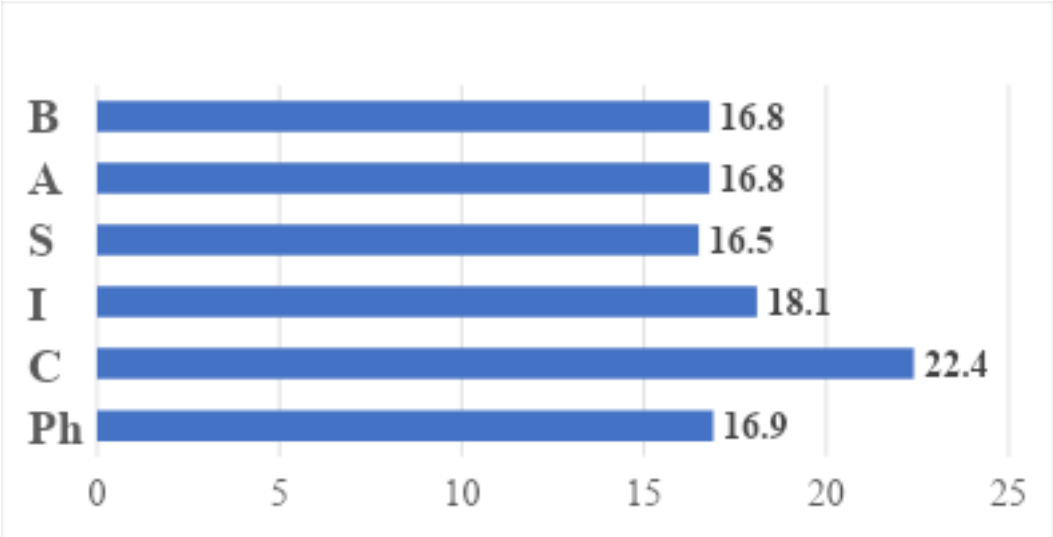

Рис. 1. **Показники середніх значень ресурсоорієнтованої моделі стресодолання «BASIC Ph»**

Примітки: B – віра, переконання, цінності, філософія життя; A – вираження емоцій та почуттів; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування; I – уява, мрії, спогади, творчість; C –розум, пізнання, когнітивні стратегії; Ph – фізична активність, тілесні ресурси

Встановлено, що серед студентської молоді найбільш використовується як ресурс саме когнітивні стратегії, розум, пізнання (Cognition). Такі когнітивні канали спрямовані на звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою). На другому місці за вираженістю знаходиться – уява, мрії, спогади та творчість (Imagination). Цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер».

На сьогоднішній день ми всі перебуваємо у війні, не лише фізичній, але і психологічній (інформаційно-психологічній). І в межах психологічної складової краще бути у всеозброєні за допомогою самопізнання і технік, інструментів самодопомоги, які сприятимуть покращенню якості життя кожної особистості.

Використані джерела: 1. Носенко, Е., Четверик-Бурчак, А. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія, 20,* 89-97. **2.** Царенко, Л., Вебер, Т., Войтович, М., Гриценок, Л., Кочубей, В., Гридковець, Л. (2018). Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 2. Київ : ОБСЄ.

НЕЙРОПСИХОЛОГІЯ ГОРЯ: ЯК МОЗОК АДАПТУЄТЬСЯ ДО ВТРАТИ

Романовська Дарина Романівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Чистякова Анастасія Костянтинівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Нейропсихологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Горе – глибинний багатовимірний процес, що виникає у відповідь на втрату значущої постаті, стосунків або сенсу. Його переживання охоплює емоційний, когнітивний, фізіологічний та поведінковий виміри, порушуючи звичну структуру функціонування особистості та стимулюючи переосмислення ідентичності. Цей стан характеризується циклічністю, емоційною нестабільністю, хвилями заперечення, гніву, відчаю й апатії, що змінюють одна одну. Однак горе може стати каталізатором психологічного зростання, якщо людина має достатньо психічних ресурсів, соціальну підтримку та здатність до рефлексії. Переживання втрати впливає не лише на афективну сферу, а й на когнітивну – страждає пам'ять, увага, утруднюється процес прийняття рішень, змінюється самосприйняття, посилюється тривожність і соматичні реакції. У багатьох людей спостерігаються порушення сну, зниження мотивації, соціальне відсторонення та зміни у поведінкових патернах.

З нейропсихологічного погляду, горе пов'язане з активацією систем, відповідальних за обробку емоцій і регуляцію соціальних зв'язків. У дослідженнях осіб, що пережили втрату, при нагадуванні про травматичний досвід спостерігалась підвищена активність мигдалеподібного тіла, передньої

поясної кори, гіпокампа та медіальної префронтальної кори — зон, що відповідають за емпатію, обробку болю, емоцій, тілесних реакцій на них та пам’ять [1]. Значну роль у виникненні горя після втрати відіграє сформована прихильність. Автори припустили, що горе може бути певним форматом перенавчання, оскільки після втрати виникає конфлікт між знаннями і спогадами про людину та фактом її смерті [2]. Виникає дисонанс: ось-ось ця людина жила і з нею було пов’язано безліч спогадів, а тепер вона пішла назавжди. Пристосування до цих нових знань вимагає часу, оскільки мозок має інтегрувати інформацію про смерть у попереднє уявлення про цю людину. Крім того, зазвичай контакт зі значущою особою, або спогади про неї «винагороджують» мозок дофаміном. У разі ж втрати це джерело задоволення зникає. Проте, фМРТ дослідження показало, що у тих, хто переживає ускладнене горе і не прийняв смерть близьких, спогади про них досі активують систему винагороди, так ніби вони знову поруч [2].

Втрати чинить значний вплив і на гіпокамп (як і будь-який тривалий стрес), зумовлюючи повторне обдумування подій, пов’язаних з нею, і має безпосереднє відображення у психофізіології: знижуються рівні дофаміну та серотоніну, викликаючи пригнічення, апатію, загальмованість. Порушення сну, зокрема фази глибокого сну, пов’язане зі змінами в роботі гіпоталамуса та кори лобових часток. У ситуації ускладненого горя порушуються і виконавчі функції, що впливає на здатність адаптуватися та шукати нові рішення. У деяких випадках тривала активність структур болю (зокрема, поясної кори) може провокувати хронічне емоційне виснаження та навіть фізіологічну симптоматику.

У когнітивному аспекті горе проявляється в уповільненні мислення, труднощах в обробці нової інформації, дезорієнтації у часі та просторі. Людина часто втрачає здатність до ефективної саморегуляції, знижується її рефлексивність і когнітивний контроль. Значна кількість осіб, які пережили втрату, повідомляють про нав’язливі думки, іноді навіть флешбеки, що автоматично виникають під впливом зовнішніх стимулів. Спостерігається також зниження вербальної продуктивності, здатності до концентрації та планування. У деяких випадках горе викликає стан когнітивної втоми, коли людина уникає активного мислення, ускладнюється прийняття рішень і зростає потреба в соціальній ізоляції [1]. Усе це ускладнює адаптацію до нової реальності та потребує створення безпечного простору для відновлення.

У період горя типовими є характерні патерни мислення: катастрофізація, самозвинувачення, екзистенційні запитання щодо справедливості, сенсу життя та можливості його контролювати. Часто змінюється базове уявлення про себе, інших та світ. Трансформація когнітивних схем ускладнює повернення до стабільності, але може стати підґрунтям для подальшого розвитку. Зокрема, частина людей у процесі горювання проходить через фазу екзистенційного переосмислення — зміну життєвих пріоритетів, цінностей, переоцінку відносин. Проте для деяких румінації та внутрішній діалог можуть призвести до формування депресивних симптомів або ускладненого горювання. Особливу роль також відіграє досвід прихильності, що може впливати на те, як людина реагує на втрату, чи дозволяє собі горювати, і як довго триває адаптація до змін.

Аналізуючи афективні процеси при переживанні горя, варто звернути увагу на базові емоційні системи, описані Яаком Панксеппом [3]. Так, система «Смутку» (PANIC/GRIEF) у відповідь на втрату активує поведінкові та фізіологічні процеси, пов’язані з відчуттям смутку та соціальної ізоляції. У нормі ця реакція з часом зменшується, проте при застряганні у переживанні втрати вона може залишатися гіперактивною, ведучи до стійкої дисфорії, соціального уникнення та депресивних симптомів. Крім того, після втрати близьких система «Пошуку» (SEEKING) може фіксуватись на спробах повернути втрачене, що може проявлятися у нав’язливому перегляді фотографій та створенні ілюзії присутності, що ускладнює переживання горя. Втрата також може викликати дисбаланс у системі «Турботи» (CARE), особливо коли вона була дуже активна. Якщо адаптація не відбувається, або нового об’єкта для піклування не з'являється, горювання затягується. Таким чином, з точки зору Панкссепа, ефективна робота з горем може включати зниження гіперактивності системи «Смутку» (через соціальну підтримку), перенаправлення «Пошуку» на нові цілі (пошук нових сенсів) та відновлення «Турботи» через нові зв’язки.

З огляду на розглянуті механізми, доречно інтегрувати у роботу з горем підходи, що враховують не лише психотерапевтичну підтримку, а й глибше розуміння мозкових змін. Теоретичні моделі Solms та Turnbull, зокрема опис первинних афективних систем у роботі «The Brain and the Inner World», дозволяють глибше осмислити, як переживання втрати активує базові емоційні стани [4]. Це може стати основою для створення індивідуалізованого

психотерапевтичного супроводу, що враховують нейропсихологічні особливості клієнта. Зокрема, увагу варто приділяти тренуванню виконавчих функцій, практикам усвідомленої уваги, а також тілесно-орієнтованим втручанням як засобу роботи з пригніченою вітальністю.

Отже, горе — це досвід, що змінює звичний перебіг життя. Його вплив охоплює не лише емоційну сферу, але й базові механізми саморегуляції, сприйняття часу, образу себе та інших. Усвідомлення горя як цілісного процесу дає змогу інакше підійти до його супроводу — не лише як до подолання симптомів, а й як до глибокого внутрішнього переживання, яке потребує простору, часу й підтримки. Саме тому, на нашу думку, психотерапевтична допомога має враховувати нейропсихологічні зміни, що відбуваються з людиною, пропонуючи їй не швидкі рішення, а терапевтичний простір, де втрата може бути осмислена у власному темпі. Таке ставлення не лише знижує ризик ускладненого горювання, але й створює підґрунтя для відновлення внутрішньої цілісності, поступового повернення до життя й нових форм зв'язку зі світом.

Використані джерела: **1.** Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59(*1), 20-28. **2.** O'connor, M. F., & Seeley, S. H. (2022). Grieving as a form of learning: Insights from neuroscience applied to grief and loss. Current opinion in psychology, 43, 317-322. **3.** Panksepp, J. (1998). Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions. Oxford University Press. **4.** Solms, M., & Turnbull, O. (2002). The Brain and the Inner World: An Introduction to the Neuroscience of Subjective Experience. Other Press. **5.** Tolovska, I. (2024). When the Walls Come Crashing Down: The Neuropsychology of Grief. Psynapse: McMaster Undergraduate *Journal of Psychology, Neuroscience & Behaviour, 7(*1).

ФЕНОМЕН ЛІДЕРСТВА В ОСІБ, ЯКІ ОБІЙМАЮТЬ КЕРІВНІ ПОСАДИ

Рябчич Ярослав Євгенович
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Солод Юлія Павлівна
студентка ОС «Магістр», ОП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності зростає потреба в ефективних керівниках, які володіють не лише професійними знаннями, а й розвиненими лідерськими якостями. Лідерство стає ключовим чинником організаційної ефективності. Тому метою нашого дослідження став аналіз

психологічних чинників лідерства у людей, які займають керівні посади та виявити взаємозв'язки між комунікативними, організаційними навичками і лідерськими здібностями.

У дослідженні взяли участь 30 менеджерів різної статі, які надали відповіді на питання таких опитувальників, як «Діагностика лідерських здібностей» (Жаріков, Крушельницький), Q-сортування (оцінка поведінкових тенденцій у колективі), Оцінка комунікативних та організаторських здібностей (Синявський, Федоришин). Статистичний аналіз результатів здіснено із застосуванням кореляційного аналізу Пірсона, t-критерію Стьюдента, регресійного аналізу та ANOVA.

Встановлено, що високий рівень лідерства корелює з розвиненими комунікативними ($r = 0.68$) та організаційними ($r = 0.72$) навичками. Лідери з високими показниками у цих сферах мають вищу ефективність управління ($p < 0.05$).

Більшість керівників демонструють контактність у спілкуванні (86%), однак цей чинник не має статистично значущого зв'язку з рівнем лідерства. Організаційні навички мають вищий вплив на лідерські показники, ніж комунікативні ($\beta = 0.62$ проти $\beta = 0.45$).

Отже, лідерство у сфері управління є комплексним феноменом, що включає емоційний інтелект, комунікативні й організаційні здібності. Розвиток цих якостей має бути ключовим елементом програм підготовки керівників.

У результаті емпіричного дослідження було виявлено статистично значущі відмінності між групами менеджерів з різним рівнем комунікативних та організаційних навичок щодо прояву лідерських якостей. За результатами t-критерію Стьюдента ($t = 2,97$; $p < 0,05$) встановлено, що менеджери з високим рівнем комунікативних навичок мають суттєво вищі показники лідерства ($M = 32,1$), порівняно з представниками групи з нижчим рівнем цих навичок ($M = 24,3$).

Дескриптивний аналіз показників лідерських здібностей засвідчив відносну однорідність вибірки: середнє значення становило 28,2 бала, медіана – 29, мода – 30, стандартне відхилення – 5,1, коефіцієнт варіації – 18,09%, що свідчить про низький рівень розкиду даних. Близькі значення середньої, медіани та моди підтверджують симетричний розподіл результатів. Це також було підтверджено тестом Шапіро-Вілка ($W = 0,96$; $p = 0,32$), який засвідчив

відповідність розподілу нормі та обґрунтував доцільність застосування параметричних методів аналізу.

У межах регресійного аналізу було встановлено, що обидва чинники — комунікативні ($\beta = 0,45$; $p < 0,05$) та організаційні ($\beta = 0,62$; $p < 0,05$) навички — мають позитивний вплив на рівень лідерських проявів. Проте вплив організаційних навичок виявився сильнішим, що підтверджує гіпотезу про ключову роль здатності до організації командної роботи в ефективному управлінні.

Для подальшої перевірки було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), результати якого підтвердили статистично значущий вплив незалежних змінних (комунікативних та організаційних навичок) на рівень лідерства ($F = 4,37$; $p < 0,05$).

Таким чином, отримані результати емпіричного дослідження підтвердили, що лідерські якості не є виключно вродженими, а можуть розвиватися через удосконалення конкретних управлінських компетентностей, зокрема комунікації, організації, емоційного інтелекту та саморефлексії.

Використані джерела: 1. Фетіскін, Н. П., Козлов, В. В., Мануйлов, Г. М. (2002). Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. Київ. 490 с. **2.** Riggio, R. E. Before emotional intelligence: Research on nonverbal, emotional, and social competences. *Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice,* 2010. No. 3. 178-182. **3.** Weber, Max (1994). Political Writings. University of Cambridge Press, 92.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ ПОДІЙ

Салімонович Юлія Юріївна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології
Київськии національнии університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

В сучасному українському суспільстві гостро стоїть питання психологічної підтримки людей, що пережили травмівні події. Особливої уваги потребують діти, які надзвичайно чутливо реагують на екстремальні обставини, що тривають в країні, і часто зазнають психотравм, стресів та втрат. Попри намагання покращити підготовку фахівців (психологів, соціальних педагогів) через семінари, супервізії та поширення методичних матеріалів, ці заходи не мають системного характеру. Через це фахівці все ще відчувають брак знань

щодо організації та методик допомоги травмованим дітям. Однією з причин є недостатня наукова розробка самої проблеми дитячої травми та ефективних втручань при пов'язаних розладах (гостра реакція на стрес, ПТСР). Виникає нагальна потреба у створенні цілісної моделі роботи з психотравмою у дітей. Така модель має передбачати системне розуміння стану дитини та використання послідовних, екологічних психотерапевтичних та психокорекційних методів, а не лише консультативних практик.

Згідно з МКХ-11, травматична подія є надзвичайно загрозливою чи жахливою, але її визначення залежить від суб'єктивного сприйняття людини. Дитяча травма – це емоційна та фізична реакція на події, що загрожують життю чи безпеці дитини або близьких, і які перевищують її здатність впоратися. Такі переживання можуть підірвати довіру, відчуття безпеки та здатність орієнтуватися в майбутньому, іноді руйнуючи уяву.

Травми бувають Типу I (раптові, одноразові) та Типу II (повторювані, часто пов'язані з жорстоким поводженням чи війною, називаються також комплексними), які спричиняють серйозні проблеми з емоційною регуляцією.

Психологічна допомога дітям після травми спрямована на зниження ризику ПТСР та розвиток стресостійкості. Дитячий травматичний досвід особливо небезпечний, бо відбувається в критичний період розвитку. Наслідки травми варіюються і залежать від віку, розвитку дитини, сприйняття події, попереднього досвіду та підтримки опікунів. Війна та вимушена міграція є значними травмуючими факторами, що порушують права дітей, можуть мати довготривалий вплив на розвиток та психічне здоров'я (високі показники ПТСР, депресії, тривоги у дітей-біженців). Однак, не всі діти зазнають руйнівних наслідків; багато хто демонструє стійкість. Важливо враховувати захисні чинники.

Дитяча психіка вразлива через незавершеність розвитку, що ускладнює прогнозування наслідків. Травма може порушити нормальний розвиток дитини (довіру, самооцінку, стосунки). Сила впливу залежить від віку, типу події, сімейного середовища та умов життя.

Психологічна допомога дітям, які пережили травму, має бути комплексною, цілеспрямованою та стабільною. Психолог працює у трьох напрямках: із середовищем дитини, її близьким оточенням і самою дитиною.

Робота з середовищем передбачає створення безпечного, стабільного, ритмічного, послідовного, передбачуваного та шанобливого простору. Це

допомагає стабілізувати психіку, уникати повторної травматизації та сприяє формуванню довіри й внутрішньої рівноваги. Особливу увагу слід приділяти уникненню тригерів (гучні звуки, хаотичні події), підтримці чіткого режиму дня, стабільного складу фахівців, а також формуванню довготривалого зв'язку між психологом і дитиною.

Робота з оточенням включає просвітницьку та консультативну роботу з батьками та дитячим колективом. Емоційний стан батьків критично важливий для відновлення дитини. Психолог інформує батьків про стрес, ПТСР та їхній вплив на дітей, а також надає рекомендації щодо підтримки.

Робота з дитиною складається із наступних етапів:

- Відновлення безпеки: Зняття тілесного та емоційного напруження, ослаблення захисних реакцій.
- Зміцнення ресурсів: Активізація внутрішніх сил дитини для виходу з кризи.
- Відреагування травми: Створення умов для безпечного прояву та опрацювання сильних негативних переживань.
- Активація самозцілення та адаптація: Підтримка позитивних змін та залучення до ресурсного середовища (спілкування, хобі, родина).

Для допомоги дітям, які пережили сильний стрес, найчастіше застосовують такі ефективні техніки, як тілесно-орієнтована психотерапія, арт-терапія (самовираження через творчість), пісочна терапія, ігрова терапія (вираження емоцій через гру), кататимно-імагінативна психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) (зміна негативних думок/поведінки) та експозиційна терапія (поступове зіткнення зі страхами в безпеці). Необхідно допомогти дитині виробити здорові механізми подолання, стійкість та відновити емоційне благополуччя. Дитину навчають керувати емоціями та поведінкою (дихальні вправи, позитивне мислення), працюють над почуттям провини/сорому, визначають сильні сторони для підвищення самооцінки та поступово повертають у ситуації, що раніше викликали страх, з підтримкою терапевта. Важливо проводити моніторинг та оцінку ефективності попередніх заходів і корегування психологічної підтримки за потреби, а також спостереження за можливими довгостроковими наслідками травми.

Дослідження психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок кризових подій, є складним та багатогранним процесом, що вимагає подальших наукових розвідок та практичних розробок. Зважаючи на постійну зміну

соціально-політичної ситуації в Україні та світі, виникає потреба в адаптації існуючих та розробці нових методів психологічної підтримки, які б враховували унікальні потреби кожної дитини та конкретні обставини її життя. Важливим є проведення масштабних досліджень з метою вивчення довгострокових наслідків психологічної травми на розвиток дитини та ефективності різних методів психологічної допомоги. Це дозволить накопичити доказову базу для розробки найбільш ефективних стратегій підтримки дітей, які постраждали внаслідок кризових подій.

Використані джерела: **1.** Вааранен-Валконен, Н., Заварова, Н. (Упоряд.), & Калашник, О. (Ред.). (2022). Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події: навчально-методичний посібник. Київ. 2. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Біла, І. М., Лазос, Г. П. (2015). Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки (З. Г. Кісарчук, Ред.). Київ. **3.** Пророк, Н. В., Бойко, С. Т., Гнатюк, О. В., Купрєєва, О. І., Полякова, В. І., Столярчук, О. А., Царенко, Л. Г., & Чекстере, О. Ю. (2022). Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів (Н. В. Пророк, Ред.). Київ.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФЕНОМЕНУ «СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ»

Самкова Олександра Валеріївна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія сім'ї з основами психотерапії»
Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Співзалежність є комплексним процесом, який психологічна наука вивчає з різних ракурсів. У 1940-х роках, ще до появи терміна співзалежність, К. Горні запропонувала концепцію, яка за своєю суттю близька до сучасного розуміння співзалежності [1]. Вона підкреслювала невротичну потребу в любові та схваленні, яка може стати основою для співзалежних моделей поведінки. Дослідниця описувала цей феномен як «самознищення», акцентуючи увагу на тому, що в процесі розвитку особистості ця залежна орієнтація може переходити у хворобливий вияв.

Філософ Е. Фромм у праці «Мистецтво любові» (1956) трактував співзалежність як форму «незрілого» кохання, за якої один із партнерів жертвує своєю ідентичністю та свободою, щоб уникнути відчуття самотності. На відміну від здорового, нездорове, незріле кохання, що виявляється в садистичній або мазохістичній залежності, указує на неспроможність самодостатнього й автономного існування.

Д. Віннікотт роз'яснив, як ранній досвід впливає на майбутні стосунки та розвиток співзалежної поведінки. Вектор руху залежності – від абсолютної (у немовлят від опікунів), через відносну (догоджання дітей опікунам задля уникнення невдач), до незалежності (прагнення, що протягом усього життя супроводжує відносну залежність, однак ніколи не може бути повністю задоволено в стані здоров'я). Погляди Д. Віннікотта стали основою терапевтичних методів для подолання співзалежності, зокрема концепція регресії в терапії, що передбачає створення безпечного середовища, якого могло людині бракувати в дитинстві, що дозволяє їй регресувати до раннього стану залежності й перепрожити свої первинні потреби.

М. Бовен зазначав, що низький рівень диференціації в сімейній системі сприяє виникненню схильності до співзалежної поведінки. Він також запропонував теоретичну основу для аналізу впливу сімейної системи на формування співзалежності.

Продовжуючи ідеї М. Бовена, В. Сатір аналізувала сім'ю, як взаємопов'язану систему, у якій поведінка кожного члена впливає на іншого. Дослідниця зробила вагомий внесок у розуміння сімейних механізмів, які сприяють формуванню співзалежної поведінки. В. Сатір визначала типові ролі, що виникають у дисфункційних сім'ях, як-от «рятівник» або «опікун», які вважала адаптаційною реакцією на стрес або травматичний досвід [2]. Психотерапевтка відзначала, що низька самооцінка та порушення комунікації сприяють розвитку співзалежності.

Виникнення терміна «співзалежність» пов'язують із середовищем фахівців, які займалися лікуванням алкогольної залежності наприкінці 1970-х років, і зокрема з терміном «співалкоголізм». Перші дослідники адикцій помітили, що члени сім'ї, найчастіше партнери осіб з алкогольною залежністю, розробляють стратегії поведінки, які допомагають їм адаптуватися до дисфункції залежної особи. Однак така поведінка виявляється неефективною, оскільки вона сприяє підтримці патологічного циклу залежності.

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі становить важливе підґрунтя для наукового розуміння співзалежності і пояснює її через вплив раннього досвіду догляду. Небезпечні стилі прив'язаності (тривожний, уникаючий) можуть сприяти формуванню співзалежних патернів поведінки. Цю думку розширила М. Ейнсворт, зазначивши на дезорганізованій прив'язаності як передумові для формування деструктивних взаємодій.

Психіатр А. Бек вважає передумовою співзалежності негативні базові переконання («Я негідний любові», «Я маю бути потрібним»), які призводять до залежності від зовнішнього схвалення. Применшення власної цінності, надмірна потреба в схваленні, страх відторгнення – усі ці соціотропні риси визначають схильність до депресії і, на думку психіатра, вимагають когнітивної терапії.

Р. Саббі та Дж. Фріл розширили поняття співзалежності, продемонструвавши, що виникнення цього явища можливе в будь-якій дисфункційній сім'ї, а тому наявність хімічної залежності не є обов'язковою [3]. Дисфункційний спосіб життя, на думку дослідників, формується під впливом сімейних правил, що обмежують вираження емоцій.

У актуальних наукових підходах співзалежність вивчають у межах ширших психологічних концепцій, зокрема теорії прив'язаності, пов'язуючи її з тривожно-залежним стилем, а також у дослідженнях нейробіології травми. Так, Г. Дір і К. Робертс виділяють чотири основні характеристики співзалежності: орієнтація на зовнішнє схвалення, самопожертва, міжособистісні конфлікти та контроль, а також емоційні обмеження. Дж. і Б. Вайнголд розглядають співзалежність як наслідок незавершеного формування психологічної автономії в дитячому віці [4].

Б. ван дер Колк розглядає співзалежність як адаптивний механізм виживання, що формується внаслідок дитячої травми. Нестабільна прив'язаність у ранньому віці призводить до розвитку співзалежних стратегій у дорослому житті, як-от надмірне піклування про інших та залежність від зовнішнього схвалення. У цьому контексті особливої ваги набуває тілесно-орієнтована терапія, яка сприяє відновленню здорових стосунків і налагодженню контакту з власними потребами та межами.

Співзалежність розглядають крізь призму «Я-концепції» як стан порушеної особистісної цілісності. До її основних рис належать: занижена самооцінка, нечіткі особисті кордони, емоційна ригідність, розмитість ідентичності та схильність приймати чужі цінності як власні. Співзалежність виникає як результат дисфункційної взаємозалежності між партнерами, які не здатні повноцінно функціонувати окремо один від одного. Її основою є прагнення до контролю над партнером та очікування певної, бажаної поведінки у відповідь [5].

Спираючись на відомі дослідження співзалежності, можна виділити найголовніші критерії цього феномена: фокус на зовнішньому, самопожертва, міжособистісний контроль і конфлікт, емоційні обмеження, низька самооцінка, залежність від деструктивних стосунків, нечіткі психологічні кордони, адаптивні механізми виживання через співзалежність, психосоматичні прояви та порушення емоційної регуляції, інтергенераційна передача співзалежності.

Для глибшого розуміння феномена співзалежності необхідно розглянути це поняття в порівнянні з поняттям «взаємозалежність». З погляду міжособистісних стосунків, співзалежність — це дисфункційна модель взаємодії, що виявляється в надмірній емоційній залежності, відсутності особистих кордонів та потребі в схваленні з боку інших. Натомість взаємозалежність є здоровою моделлю взаємодії, яка ґрунтується на гармонії між незалежністю та підтримкою. Ключові відмінності між цими явищами полягають у ступені автономності, психологічних кордонах, емоційній сфері та балансі у взаємодії.

Таким чином, у сучасному науковому і психтерапевтичному дискурсах термін «співзалежність» не отримав офіційного діагностичного статусу в класифікації DSM; його здебільшого застосовують на позначення патерну взаємодії, а не як психічного розладу. Дискусійність полягає в тому, що одні дослідники вважають її корисною концепцією для аналізу дисфункційних стосунків, на противагу цьому інші трактують її як соціальний міф, який патологізує природну людську взаємозалежність. Це вимагає подальшого осмислення й практичного аналізу феномена співзалежності в сучасній психології.

Використані джерела: 1. Horney, K. (1945). Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis. New York : Putnam. **2.** Satir, V. (1972). Peoplemaking. Science and Behavior Books. **3.** Subby, R., & Friel, J. C. (1984). Co-dependency and the search for identity: A paradoxical crisis. Health Communications. **4.** Weinhold, B. K., & Weinhold, L. B. (2008). Breaking free from the co-dependency trap. Novato: New World Library. **5.** Галушко, Л. Я., & Амурова, Я. В. (2023). Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки, Серія: Психологія, 1,* 14-21.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: ПСИХОПРОФІЛАКТИКА В КОНТЕКСТІ ІННОВАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

Саратовська Олександра Євгенівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» Інституту заочного та дистанційного навчання
Національна академія внутрішніх справ
м. Київ, Україна
Ребенок Наталія Олександрівна
доцент кафедри психології ННІ права та психології
Національна академія внутрішніх справ
м. Київ, Україна

У сучасному освітньому просторі, що динамічно трансформується під впливом цифровізації, гібридних і дистанційних форм навчання, особистість здобувача освіти стикається з новими викликами. Зростаюче навантаження, багатозадачність, інформаційне перевантаження, а також зміщення меж між навчанням і особистим життям спричиняють значне емоційне напруження. Одним із проявів негативного впливу інноваційного середовища є синдром емоційного вигорання, який дедалі частіше виявляється у студентської молоді.

Проблема емоційного вигорання не є новою для психологічної науки, однак у контексті сучасної освітньої реальності вона набуває нових форм та масштабів. Особливої актуальності набуває вивчення не лише чинників, що сприяють розвитку синдрому, а й ефективних стратегій психопрофілактики, які можуть запобігти виснаженню ресурсів особистості та зберегти психічне здоров'я здобувачів освіти.

Поняття «вигорання», за американським словником Мерріама Вебстера, вперше з'явилося в 30-х роках XX століття й позначало явище, коли спортсмени після тривалих тренувань і змагань виснажувалися та були нездатні надалі брати участь у змаганнях. Г. Фрейденберг 1974 року запропонував термін «вигорання працівників», а в 1976 році американською дослідницею К. Маслач використано термін «емоційне вигорання».

Синдром емоційного вигорання є процесом поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в емоційному, розумовому виснаженні, фізичній утомі, особистісній відстороненості й зниженні задоволення виконанням роботи. Вигорання виникає поступово і може мати значний негативний вплив як на психічне та фізичне здоров'я людини, так і на її професійну діяльність і міжособистісні стосунки [5].

За останнє десятиліття соціологи та психологи виявляли, що учасники освітнього процесу страждають на синдром вигоряння. Не можна забувати, що емоційне виснаження виникає на фоні хронічного стресу і призводить до виснаження особистісних ресурсів людини [2].

Специфікою сучасного етапу є те, що синдром емоційного вигорання серед студентів набуває масового характеру, особливо в умовах дистанційного або гібридного навчання. Причиною цього є ізоляція, відсутність чіткого режиму, нестача прямої комунікації, а також переважання одноманітної, рутинної діяльності, яка часто не забезпечує зворотного зв'язку. Ще один важливий фактор – інформаційне перевантаження. У середовищі, де інформація надходить з багатьох джерел і в великій кількості, студент часто не має змоги її ефективно структурувати, опрацювати та засвоїти. Постійне перебування у стані когнітивної напруги призводить до розумового і емоційного виснаження.

Відповідно до моделі М. Буріша розвиток синдрому емоційного вигорання проходить ряд стадій. Спочатку виникають значні енергетичні витрати – наслідок екстремально високої позитивної установки на виконання професійної діяльності. У міру розвитку синдрому з'являється відчуття втоми, яке поступово змінюється розчаруванням, зниженням інтересу до своєї роботи або навчання [3].

За визначенням МКХ-11 синдром емоційного вигорання визначається такими трьома константами як [4]:

1) спустошеність або виснаження енергії;

2) підвищена психічна дистанційованість від роботи або негативізм чи цинічність, пов'язані з нею;

3) відчуття низької продуктивності діяльності та невиконання.

Ефективна психопрофілактика синдрому емоційного вигорання повинна охоплювати різні рівні: індивідуальний, організаційний та соціальний.

На індивідуальному рівні важливим є формування в студентів навичок саморегуляції, тайм-менеджменту, стресостійкості. Техніки медитації, дихальні практики, рефлексивні щоденники, фізична активність – усе це сприяє зниженню рівня напруження та відновленню внутрішніх ресурсів. Важливим аспектом є розвиток емоційного інтелекту – здатності розпізнавати, розуміти й управляти власними емоціями, що безпосередньо пов'язано з психологічним благополуччям особистості.

На організаційному рівні в межах освітнього закладу доцільно впроваджувати заходи, спрямовані на оптимізацію освітнього процесу. Зокрема, варто чітко структурувати навчальні програми, обмежувати надмірні обсяги завдань, а також застосовувати інтерактивні форми навчання, які сприяють підвищенню зацікавленості та якості засвоєння знань.

Соціальна підтримка – один із ключових ресурсів протидії вигоранню. Важливою є можливість здобувача освіти відчувати себе частиною спільноти, мати підтримку з боку однолітків та колективу, брати участь у волонтерських, культурних або спортивних ініціативах. Формування культури турботи про себе також повинно бути складовою освітнього процесу.

Одна з головнх рекомендацій для управління емоційним вигоранням – це вміння зберігати баланс у всіх сферах свого життя та на психофізіологічному рівні. Стреси служать показником порушення цього балансу, вказуючи на необхідність звернутися до власного психологічного здоров'я та приймати конструктивні рішення для його збереження [1].

Синдром емоційного вигорання є серйозним викликом для системи освіти в умовах її трансформації. Його попередження можливе лише за умови комплексного підходу – поєднання психологічної просвіти, організаційної підтримки та створення інклюзивного, підтримувального середовища. Розробка та впровадження психопрофілактичних програм, адаптованих до потреб здобувачів освіти, є не просто бажаною, а життєво необхідною умовою забезпечення якісної, гуманної та здорової освіти у XXI столітті.

Використані джерела: 1. Гензицька, О. С. Проблема емоційного вигорання та можливі шляхи його подолання. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів: матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації,* 1 січ.-11 лют. 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 35-37. 164 с. **2.** Кононенко, С. В. Психологічні особливості синдрому вигорання у учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів: матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації,* 1 січ.-11 лют. 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 73-76. 164 с. **3.** Пахомов, І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навч. посіб. – Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с. **4.** П'янківська, Л. В. Особливості психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у працівників поліції. *Наукові інновації та передові технології. Серія: Управління та адміністрування, Право, Економіка, Психологія, Педагогіка.* 2024. № 3(31). **5.** Шевчук, В. В., Клевака, Л. П., Іщенко, В. І. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогічних працівників в умовах воєнного часу. Psychological patterns of social processes and personality development in modern society: наук. монографія. Рига : Baltija Publishing, 2024. С. 273-295.

РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Селейман-Гольдак Анастасія Самирівна
студентка ОС «Магістр» ОП «Практична психологія» Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Тривожні розлади у дітей дошкільного віку є поширеним явищем, однак в українському науковому та діагностичному просторі досі відсутні валідизовані інструменти, адаптовані до вікових та когнітивних особливостей старших дошкільників. Недіагностована тривожність у старшому дошкільному віці може мати довготривалі наслідки для емоційного та особистісного розвитку дитини. Зокрема, вона перешкоджає формуванню навичок саморегуляції, послаблює здатність опановувати власні емоції та справлятися зі стресовими ситуаціями. Така тривожність також може ускладнювати процеси індивідуації та сепарації – дитина залишається надмірно залежною від значущих дорослих, проявляє страх перед самостійністю, уникає нового досвіду. У міжособистісній сфері це часто виявляється у труднощах у встановленні соціальних контактів, підвищеній чутливості до оцінки, або, навпаки, у схильності до емоційної ізоляції. Усе це свідчить про необхідність своєчасної діагностики тривожних проявів ще до початку шкільного навчання. Потреба у створенні вітчизняної шкали зумовлена не лише зростанням емоційної вразливості дітей в умовах нестабільного середовища (особливо в умовах війни), а й необхідністю ранішого виявлення тривожних симптомів для попередження подальших порушень психоемоційного розвитку.

У міжнародних дослідженнях [1; 2; 4] підтверджується, що діти дошкільного віку здатні виявляти стійкі симптоми тривоги, зокрема генералізованої тривоги, тривоги розлуки, соціофобії, ОКР та страхів фізичної шкоди. Проте чинні діагностичні шкали (наприклад, SCAS-P) часто є адаптаціями шкал для старших дітей і не враховують специфіку мислення, мови та емоційного реагування дошкільників.

У більшості наявних методик батьки або вихователі заповнюють анкети, базуючись на власних спостереженнях. Це підвищує ризик суб’єктивної похибки й не завжди дозволяє диференціювати тривогу як стан, рису або психопатологічний синдром. Також виявлено, що у дітей цього віку тривога часто проявляється дифузно, без чіткого поділу на підтипи, але з віком ці підтипи диференціюються [1; 4].

Мета дослідження – розробити валідну, надійну, просту у використанні методику діагностики тривожності у дітей 5-6 років, яка враховуватиме вікову норму та дозволить виявити рівень чотирьох ключових форм тривожності:

- Генералізована тривога
- Тривога розлуки
- Соціальна тривога
- Психосоматична тривога

Розроблювана шкала передбачає:

- Опитувальник для батьків, що включає 20-30 тверджень із розподілом на 4 підшкали;
- Формат відповідей: шкала частотності (від «ніколи» до «завжди»);
- Адаптовану мову тверджень;
- Перевірку психометричних характеристик;
- Можливість використання як скринінгового інструменту в освітніх та клінічних закладах.

Очікується, що за допомогою цієї шкали можна буде:

- Виявити підвищений рівень тривожності у дітей старшого дошкільного віку;
- Розрізнити чотири основні типи тривожності;
- Своєчасно направити дитину на психологічну підтримку;
- Підвищити психологічну грамотність батьків.

Методика розробляється як відкрита для подальшої адаптації: можливе розширення шкал, впровадження в цифрову форму, а також створення версії для педагогів. Перспективним є формування банку українських інструментів психологічної діагностики дошкільників.

Використані джерела: 1. Spence, S. H. (1997). Structure of anxiety symptoms among children: A confirmatory factor-analytic study. *Journal of Abnormal Psychology, 106(*2), 280-297. **2.** Ialongo, N., Edelsohn, G., Werthamer-Larsson, L., Crockett, L., & Kellam, S. (1995). The significance of self-reported anxious symptoms in first grade children. *Journal of Abnormal Child Psychology, 23(*2), 221-237. **3.** Campbell, M. A., & Rapee, R. M. (1994). The nature of feared outcomes associated with anxiety in children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *22(*2), 151-164. **4.** Vasey, M. W., Crnic, K. A., & Carter, W. G. (1994). Worry in childhood: A developmental perspective. *Cognitive Therapy and Research, 18(*6), 529-549. **5.** American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.).

СУТНІСТЬ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ КОМПЕТЕНТНІСНОГО ПІДХОДУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ВІЙСЬКАХ

Силкін Євгеній Вікторович
аспірант ОНП «Соціальна робота» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У сучасних умовах ведення бойових дій та тривалої збройної агресії з боку Російської Федерації, а також трансформації Збройних Сил України особливої актуальності набуває питання формування професійної компетентності майбутніх офіцерів, які здобувають фах «Соціальна робота у військах». Йдеться про здатність ефективно діяти в умовах бойових дій, кризових ситуацій, мобілізаційних викликів і соціально-психологічної напруги. Ключовим орієнтиром такої підготовки виступає компетентнісний підхід, що визначає зміст, форми, методи та результати освітнього процесу.

Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх офіцерів із соціальної роботи у військах передбачає формування цілісного комплексу професійних компетентностей, які дозволяють офіцеру ефективно діяти у реальних ситуаціях служби. Це означає, що випускник повинен вміти застосовувати знання, приймати рішення, нести відповідальність, комунікувати в кризових умовах, мобілізувати ресурси військового колективу та забезпечувати морально-психологічну стійкість підрозділів.

Соціальна служба у військах виступає важливою ланкою в системі управління людськими ресурсами Збройних Сил України [1]. Тому до складу професійної компетентності офіцера із соціальної роботи входять:

- соціальна компетентність – це знання механізмів соціальної підтримки, правових аспектів соціального захисту військовослужбовців, особливостей соціальної політики в умовах війни;

- комунікативна компетентність – це вміння ефективно взаємодіяти з особовим складом, командуванням, родинами військових; конфліктологічна обізнаність;

- організаційно-управлінська компетентність – це вміння планувати і реалізовувати соціальну роботу в частині, організовувати взаємодію із суміжними структурами – медичною службою, капеланами, психологами;

- емоційно-етична компетентність – це розвинене почуття емпатії, стійкість до стресу, моральна зрілість, лідерські якості.

Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх офіцерів із соціальної роботи у військах має надзвичайно важливе практичне значення, особливо в умовах воєнного стану, коли кожне управлінське чи комунікаційне рішення може безпосередньо вплинути на боєздатність підрозділу [2]. Компетентний офіцер із соціальної роботи — це військовослужбовець, що здатний діяти оперативно, обґрунтовано й етично в умовах високої психологічної напруги, фізичної втоми бойових побратимів та невизначеності ситуацій.

Зокрема, згідно своїх посадових обов'язків офіцер із соціальної роботи має:

1. Проводити соціальну діагностику особового складу. Завдяки сформованим аналітичним і комунікативним компетентностям офіцер із соціальної роботи здатний швидко виявити проблеми в соціальному стані, психологічному настрої чи взаєминах у колективі. Це дає змогу завчасно реагувати на потенційні конфлікти, емоційне вигорання або кризові ситуації, запобігаючи їх ескалації. Діагностика здійснюється як через індивідуальні бесіди, так і шляхом анкетування, спостереження та аналізу внутрішньої комунікації в підрозділі.

2. Організовувати соціальну підтримку військовослужбовців у період бойової адаптації. Особливо важливим є період первинної адаптації новобранців або мобілізованих, які щойно прибули до підрозділу. На цьому етапі офіцер має забезпечити підтримку, навчити адаптуватися до військових норм, дисципліни й бойового середовища. Для цього застосовуються індивідуальні консультації, групові заняття та просвітницька робота.

3. Розробляти індивідуальні програми адаптації новобранців. У межах компетентнісного підходу офіцер має бути здатним до індивідуалізації соціальної роботи, враховуючи вік, соціальне походження, особистісні якості, попередній життєвий досвід військовослужбовця. Програма адаптації може включати поступове включення до служби, визначення наставника, участь у неформальних заходах, психологічну підтримку, корекцію поведінкових реакцій та розвиток внутрішньої мотивації до служби [3].

4. Забезпечувати реінтеграцію бійців після поранення або ротації. Важливою компетенцією є вміння супроводжувати військовослужбовця під час повернення з бойових завдань чи лікування. Цей процес передбачає допомогу у

відновленні соціальних зв'язків, подолання відчуження, страхів або психологічної травми. Особливої уваги потребують бійці, які пережили втрати побратимів. Офіцер із соціальної роботи координує взаємодію з медичною службою, психологами, капеланами та родинами військових.

5. Сприяти згуртованості та підтримці бойового духу підрозділу. Одним із найважливіших завдань є формування внутрішнього ресурсу підрозділу, зміцнення взаємопідтримки, довіри та командного духу. Для цього використовуються методи неформальної комунікації: проведення спільних культурно-патріотичних заходів, зустрічей, ритуалів військового братерства, тематичних вечорів чи навіть спільних тренувань. Такі заходи дозволяють знизити психологічну напругу, сприяють емоційному розвантаженню та формуванню відчуття приналежності до єдиного цілого.

Практика доводить, що найбільш успішна адаптація та професійне становлення військовослужбовця відбувається там, де соціальна служба виконує активну, системну і постійну функцію, а офіцери із соціальної роботи мають достатній рівень компетентності для роботи в складних умовах. Саме компетентнісний підхід дозволяє готувати офіцерів соціальної служби не як суто технічних виконавців, а як ініціативних, гнучких, морально стійких фахівців, які здатні підтримувати бойове братерство, запобігати психологічним втратам і підвищувати ефективність виконання бойових завдань [4].

Таким чином, формування професійної компетентності майбутніх офіцерів із соціальної роботи у військах є багатовимірною педагогічною проблемою. Її ефективне вирішення можливе лише за умов реалізації компетентнісного підходу, який забезпечує готовність до практичних дій у воєнному середовищі, підтримку морально-психологічної стійкості особового складу, збереження боєздатності підрозділів та соціального благополуччя військовослужбовців і їхніх родин. Це вимагає нових підходів у змісті освітніх програм, впровадження активних методів навчання, та практикоорієнтованих форм підготовки.

Використані джерела: **1.** Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» (1992). Верховна Рада України, № 15. ст. 190. **2.** Кравченко, Л., Нікітюк, Т., Лукічов, В., Арнаутова, В. (2021). Взаємодія Збройних Сил України з громадянським суспільством. Довідник. К. 48 с. **3.** Герасименко, О., Горбенко, І., Дєточка, О., Дембіцький, В. Єфімова, В., Калініченко, Я. Камінська, А. Куц, С., Лагодзінський, В., Мороз, В., Панченко, В., Рожков, Є., Умеренкова, Н., Шевчук, О. (2023). Соціальний супровід військовослужбовців Збройних Сил України та членів їх сімей: практичні аспекти діяльності посадових осіб військових частин, територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки. Методичний посібник. Київ. 130 с.

4. Шинкарук, В., Пєша, І., Сопівник, І., Галайдюк, В., Кошук, О. (2022). Моніторинг і оцінка у соціальній роботі. Навчальний посібник. Київ. «Компринт». 360 с.

СТРАХ СМЕРТІ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Сирота Анастасія Петрівна
студентка 1-го року навчання ОС «Магістр»
ОПП «Психологія дитинства і сім'ї з основами психотерапії» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Смерть є надзвичайно загадковим, і в той самий час природнім явищем як для людини, так і для всього живого. Проте люди бояться смерті. Більшість стикалися з думкою про те, що померти страшно. І страх цей теж є абсолютно нормальним і зрозумілим. Людина, чим більше хоче жити, розуміє цінність власного життя та насолоджується ним, тим більше не буде хотіти його завершення. На думку Ірвіна Ялома, страх смерті є фундаментальним для кожного. Якщо взяти будь-який відомий нам страх і зануритися в нього трохи глибше, стане зрозуміло, що корені лежать саме в страху смерті [4].

Проблемою страху смерті займалося багато дослідників, серед яких І. Ялом, В. Франкл, А. Ленгле, Е. Беккер та ін. Більшість з них сходяться на думці, що, хай би як ми не хотіли оминути цю тему, страх смерті дуже сильно впливає на всі сфери нашого життя. І вплив цей набагато більший, ніж ми думаємо.

Дуже непросто жити, постійно усвідомлюючи власну смертність. Ірвін Ялом порівнює це з намаганням людини вдивлятись у сонце, коли витримати можна лише до певного моменту. Саме тому ми виробляємо певні способи, аби пом'якшити свої переживання. Існують два фундаментальних захисти від смерті [4]:

1. Віра у власну винятковість і особисту невразливість. Цей захист полягає в тому, що людина на свідомому рівні розуміє, що всі живі істоти смертні, але в глибині душі продовжує вірити, що з нею цього не станеться.

2. Віра в кінцевого рятівника. Особливість цього захисту в тому, що людина вірить в існування когось, хто захистить від смерті. Коренями він йде в раннє дитинство, коли батьки постійно турбувались і задовольняли всі потреби. Рятівник може бути знайдений в надприродній істоті чи цілком реальній чи навіть близькій людині. Небезпека даного захисту криється в значному ризику, що людина буде занурена в дуже обмежуючі та деструктивні стосунки.

Таким чином, ми можемо не усвідомлювати свій страх смерті і відчувати лише симптоми, які, на перший погляд, ніяк не пов'язані з ним. Ми продовжуємо себе в наших дітях, намагаємося стати знаменитими і багатими, вигадуємо купу речей для збереження захисних ритуалів.

Ті люди, що впевнені у власній винятковості, можуть діяти в житті наче герої, при цьому не замислюючись ні про інших людей, ні про власну безпеку. Дехто навпаки, аби впоратись з відчуттям самотності, яке окутує нас перед обличчям смерті, йдуть в злиття, шукаючи кінцевого рятівника. Вони можуть чіплятися за кохану людину, спільну справу чи навіть релігію. Та попри всі зусилля, людина ніколи не зможе повністю побороти страх смерті [5].

Проте це глибоке переживання й робить людину людиною. На сьогодні, в такі нелегкі часи для нашої країни, де ми все частіше стикаємось зі смертю, ця проблема стає все більш актуальною. Дедалі більше українців і українок на власному досвіді починають розуміти, що людина лише тоді починає жити дійсним життям, коли приймає незворотність смерті. Ця зустріч, як ніщо інше, повертає у «тут і тепер», повертає до того, що нам дійсно важливо.

Віктор Франкл зазначав, що швидкоплинність життя аж ніяк не робить його безсенсовним. Проте визначає відповідальність за те, як ми скористаємося цим часом і можливостями, які в нас є [1]. Саме скінченність нашого буття надає йому цінності. І, як не дивно, страх смерті може заважати нам проживати те життя, яке ми боїмось втратити. В цьому і є парадоксальність цього явища.

Отже, коли приходить розуміння, що смерть – це те, що відбувається не за нашим бажанням, що вона не може контролюватися зовні та не питає ні в кого дозволу, людина може звільнитися від тривожних думок і дійти до певного заспокоєння і прийняття. Вона буде фокусуватися на житті зараз, не витрачаючи такий дорогоцінний і обмежений час на очікування чогось жахливого.

Використані джерела: 1. Франкл, В. (2025). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». **2.** Фромм, Е. (2020). Мати або бути? Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». **3.** Мавко, М. (2022). Консультативна робота з екзистенційними запитами у моделі КПТ: системний огляд літератури. **4.** Yalom, I. D. (2020). Existential psychotherapy. Basic Books. **5.** Yalom, I. D. (2020). Staring at the Sun: Overcoming the terror of death. Jossey-Bass.

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ`ЯЗКУ МІЖ СТИЛЯМИ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ ТА МОНЕТАРНИМИ УСТАНОВКАМИ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ситник Ганна Миколаївна
студентка ОС «Магістр» ОПП «Психологія сім`ї з основами психотерапії»
Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Сучасні дослідження підкреслюють визначальну роль стилів батьківського виховання у формуванні особистісних якостей дитини, у тому числі, й у сфері фінансових установок. Науковці вирізняють авторитетний (демократичний), авторитарний і дозвільний (ліберальний) стилі, кожен з яких по-різному впливає на формування самоконтролю та відповідальності у дітей. Авторитетний стиль, як правило, сприяє врівноваженим грошовим установкам та готовності планувати витрати, у той час як надмірно жорсткий чи, навпаки, надто поблажливий виховний підхід може провокувати зростання тривожності або фінансової безвідповідальності [4].

Монетарні установки (money attitudes) охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти ставлення до грошей [3]. Дослідження показують, що в підлітковому віці вони особливо чутливі до сімейних моделей. Саме в родині закладаються перші навички розпоряджання коштами, адже батьківські переконання і практика розподілу грошей безпосередньо впливають на формування економічної грамотності. Сім’ї, де батьки відкрито обговорюють бюджет та залучають підлітків до планування витрат, сприяють розвиткові раціональних фінансових звичок і впевненості у власних грошових рішеннях [5].

В контексті українських родин встановлено, що спосіб взаємодії батьків із дитиною задає базові орієнтири економічної поведінки. Культура сімейних відносин, зокрема, стиль виховання та сформовані в батьків навички управління грошима прямо впливають на ставлення підлітків до фінансів, оскільки саме родинне середовище є «первинною школою» економічної соціалізації [2]. При цьому дослідження підтверджують: демократичний (авторитетний) стиль тісно пов’язаний із конструктивними монетарними установками старшокласників – прагненням до самостійного заробітку, вмінням планувати витрати та настановою на заощадження [1].

Методи дослідження полягали у проведенні опитування 110 учнів 9-11 класів (середній вік 15 років, діапазон 14-17) з відносно збалансованим статевим розподілом (54 хлопця та 50 дівчат). Для виявлення особливостей монетарних установок використовувалась «Шкала грошової етики», оцінка батьківського стилю виховання здійснювалася за допомогою «Опитувальника стилю виховання (PAQ)», а визначення ціннісних орієнтацій проводилося за методикою «Портрет цінностей Шварца (PVQ)». Для аналізу зібраних даних застосовано описову статистику, частотний аналіз, u-критерій Манна-Уітні та кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена.

Результати опитування показали, що серед старшокласників найбільш вираженими виявилися установки, що пов`язують гроші із засобом свободи та влади. Такі переконання переважають у більшості учнів і супроводжуються високими оцінками грошей як чинника поваги та показника успіху. Прагматичне бачення фінансів підсилюється тим, що негативне ставлення до грошей зустрічається нечасто, а переважна кількість респондентів розглядає їх як об’єктивне благо, необхідне для самореалізації. Водночас сформованість навичок фінансового планування виявилася переважно на середньому рівні, що свідчить про наявний потенціал для поглиблення економічної грамотності.

Щодо стилів виховання, учні здебільшого відзначили переважання авторитетного (гнучкого) підходу з боку обох батьків. У матерів він поєднується з помірним рівнем дозвільності й відносно невисоким рівнем авторитарності, тоді як у батьків спостерігається аналогічна тенденція з переважною кількістю середніх і низьких показників авторитарного контролю. Такий виховний контекст, що поєднує емоційний відгук та зрозумілі межі, зазвичай створює сприятливі умови для формування відповідального ставлення до грошей.

Результати аналізу ціннісних орієнтацій продемонстрували, що для старшокласників найбільше значення мають гедонізм, доброзичливість, стимуляція та універсалізм, тоді як цінності конформізму, традиції й безпеки виражені слабше. Така пріоритетність указує на активний пошук задоволення, нових вражень та особистої свободи, а також дбайливого ставлення до інших. Важливими лишаються також досягнення й влада, проте ставлення до них є менш однозначним.

Старшокласники орієнтовані на особисту свободу загалом позитивно сприймають гроші, пов’язуючи їх із можливостями та самостійністю. Найбільш

помітна гендерна відмінність виявляється у ставленні до грошей як засобу досягнення свободи та влади, де середнє значення у хлопців нижче ніж у дівчат. Також дівчата мають вищий показник сприйняття грошей як чинника поваги до людини. У визначенні стилів дівчата частіше відмічають дозвільність батька, тоді як авторитарні й авторитетні стилі обох батьків суттєво не розрізняються за статтю. У системі цінностей хлопці продемонстрували вищий показник важливості традицій, решта шкал не мала статистично значущих гендерних розбіжностей.

У ході кореляційного аналізу виявлено, що жорсткий (авторитарний) стиль матері пов'язаний із негативним сприйняттям грошей, тоді як збалансований (авторитетний) стиль матері сприяє баченню грошей як інструмента успіху. Авторитетний стиль батька пов'язаний із уявленням про гроші як чинник поваги, при цьому дозвільний стиль обох батьків істотних зв`язків з монетарними переконаннями не виявив. Гуманістичні цінності підлітків негативно пов'язані з прагматичним баченням грошей, тоді як орієнтація на владу і досягнення підсилює сприйняття грошей як статусного ресурсу. Цікаво також, що гедонізм позитивно корелює з плануванням витрат, що відображає усвідомлення важливості раціонального розподілу фінансів задля отримання задоволення. Авторитетний стиль загалом формує конструктивні монетарні установки, а авторитарність може посилювати негативне ставлення до грошей. Гендерні відмінності виявляються насамперед у виразнішому прагненні дівчат до фінансової свободи й у посиленій прихильності хлопців до традицій, що відбиває складний характер їхньої економічної соціалізації.

Результати емпіричного дослідження дають можливість зробити висновки про переважання серед старшокласників монетарних установок, пов`язаних з грошима як засобом свободи, влади та соціального визнання за умови домінування авторитетного стилю батьківського виховання, тоді як авторитарність матерів сприяє негативним монетарним уявленням. Виявлено також, що дівчата більш схильні сприймати гроші як символ самостійності, а хлопці надають більшого значення традиційним цінностям. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні культурних чинників та систематичному вивченні економічного досвіду учнів у різних соціально-економічних середовищах, а також у пошуку способів формування більш усвідомленого й водночас збалансованого ставлення до грошей.

Використані джерела: **1.** Зубіашвілі, І. К. (2009). Структурно-функціональна модель ставлення особистості до грошей. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (5), 30-36. **2.** Комарова, О. О., & Братченко, Л. Є. (2019). Гроші як чинник соціально-психологічного впливу на людей у сучасному суспільстві. **3.** Коробка, Л. М. (2013). Методичні засади соціально-психологічного дослідження ставлення до здоров'я осіб із різним рівнем психологічного тяжіння до бідності. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*, 3, 286-290. **4.** Нікітіна, О. П., & Хомуленко, Т. Б. (2013). Психологія грошей: особистісно-віковий аспект: монографія. Харків: Цифрова друкарня, (1), 233. **5.** Low, K. E. (2005). Money and Morality: Some Perspectives From Singapore. *New Zealand Journal of Asian Studies, 7(*1), 37-62.

ПАТОПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ

Скрипаль Леонід Сергійович
студент 3 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Цінності є орієнтирами особистості, що визначають її життєвий шлях та оцінку власних дій у соціумі. Ціннісні орієнтації є відносно сталими, вони змінюються з плином часу або ж під впливом життєвих криз, що робить тему дослідження особливо актуальною для молодих людей, особистість яких формується в умовах соціальних потрясінь. Однією з ключових складових загального вивчення цінностей є їх зв'язок із психічним здоров'ям індивіда та патопсихологічними проявами, в даному випадку – з соціальною тривогою та дезадаптацією. Метою дослідження було встановлення кореляційних зв'язків між окремими цінностями з одного боку та соціальною тривогою, дезадаптацією та її аспектами – з іншого; виділення всередині вибірки кластерів, що мають чіткі ціннісні профілі та показують відмінність в одній чи декількох патопсихологічних рисах, а також визначення подальшого напряму досліджень цієї теми.

Дослідження спирається на теорію цінностей Шалома Шварца, що підкреслює афективну та мотиваційну природу цінностей, їх універсальність. Шварц описує десять цінностей, поділяє їх на чотири кластера та розміщує на мотиваційному колі за спорідненістю. Кластер «консерватизм» містить такі цінності, як «конформізм», «традиції» та «безпека», до кластера «відкритість до змін», протилежного за мотиваційними аспектами, належать: «гедонізм»,

«стимуляція» та «самостійність». Другою парою мотиваційно антагоністичних кластерів є «самоствердження», що містить цінності «досягнення» та «влада», і «самотрансцендентність», до якого відносяться «універсалізм» і «доброзичливість». В емпіричному дослідженні було застосовано адаптовану на українській вибірці методику Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей».

Соціальна тривога та загальна дезадаптація є поширеними явищами, притаманними молоді. Соціальна тривога стоїть у континуумі поміж сором'язливістю як рисою характеру з одного кінця, та соціальним тривожним розладом з іншого. Також вона є одним із потужних чинників соціально-психологічної дезадаптації. Для емпіричного дослідження соціальної тривоги був використаний опитувальник SPIN, дезадаптації та її складових – Експрес-опитувальник «Дезадаптивність» (І. Приходько, Я. Мацегора, О. Колесніченко, М. Байда), що охоплює суїцидальні тенденції (далі – ВСС), порушення моральної нормативності (далі – ПМН), порушення поведінкової регуляції (ППР) та комунікативного потенціалу (ВКП).

Широкий ряд зарубіжних досліджень доводить тезу Шварца про існування «заснованих на тривозі» цінностей і підкреслює вплив ціннісних конфліктів на психічне здоров'я. Прикладом може бути дослідження Елізабет Аренс та колег [1], що свідчить про перевагу цінностей «влада», «досягнення» та «традиції» у пацієнтів із психічними розладами. Позитивний зв'язок із рівнем негативних афектів також демонструє надання преференцій цінностям «безпека» та «конформність» [2], коли як протилежні на мотиваційному колі цінності – «гедонізм» і «стимуляція», мають негативний зв'язок із тривожністю [3].

Після роботи над викидами, загальна вибірка для поточного дослідження склала 98 осіб віком від 17 до 25 років, що відповідає визначенню молоді за ВООЗ. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 1.

Виявлено слабкий позитивний зв'язок на рівні тенденції між соціальною тривогою з одного боку та цінностями «конформізм» і «безпека» з іншого, а також негативний слабкий зв'язок із цінністю «стимуляція». Можна припустити, що намагання дотримуватись норм і відповідати очікуванням, а також прагнення до стабільності у стосунках і суспільстві, може певною мірою підсилювати соціальну тривогу, особливо в умовах нестабільного соціального середовища і загальної нестабільності у соціумі, що є безперечним фактом сьогодення.

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу

Діагностичні шкали	Соціальна тривога	Дезадаптація	ПМН	ВКП	ВСС
Влада			0.359		
Досягнення			0.327		
Гедонізм			0.256		
Стимуляція	-0.271				
Доброзичливість		-0.228	-0.339		-0.213
Конформізм	0.228		-0.421		
Безпека	0.215			0.208	

Дезадаптація показує лише незначну негативну кореляцію із цінністю «доброзичливість», як і вірогідність вчинення суїцидальних спроб, що можна пояснити звуженням соціальних взаємодій внаслідок порушень адаптації. Найбільше кореляцій із найвищими коефіцієнтами показала змінна «порушення моральної нормативності», що має помірний негативний зв'язок із «конформізмом» та слабкий – із «доброзичливістю». Позитивний зв'язок на рівні тенденції можна спостерігати із цінностями кластеру «самоствердження» та цінністю «гедонізм». Для глибшого розуміння зв'язку ціннісних орієнтацій із патопсихологічними проявами та встановлення актуальних «ціннісних профілів» було проведено кластерний аналіз із відповідною перевіркою за всіма критеріями якості. У аналіз увійшли наступні змінні: «порушення моральної нормативності», «досягнення», «влада», «доброзичливість» та «конформізм». Нижче наведений опис чотирьох отриманих профілів за ключовими змінними:

Перший профіль характеризується високими показниками за цінністю «доброзичливість» та «конформізм», проте найнижчими за «досягненнями» і «владою». Проявляє ознаки легкої соціальної тривоги, характерною є суттєво нижча вірогідність вчинення суїцидальних спроб та загалом нижча дезадаптація. *Другий профіль* характеризується найвищими показниками за цінностями «досягнення» та «влада», нижчим «конформізмом», високим порушенням моральної нормативності, вищим рівнем загальної дезадаптації, проте найнижчою соціальною тривогою. *Третій профіль* є змішаним, високо виражені як «універсалізм», «доброзичливість», «конформізм», так і «досягнення» й «влада». Йому також притаманна найбільш виражена соціальна тривога й відносно середній рівень дезадаптації. *Четвертий профіль* має

найнижчі показники за більшістю цінностей загалом, найвищий показник – у цінності «самостійність». Має низьку соціальну тривогу, помірний рівень дезадаптації.

Таким чином, ціннісні орієнтації мають слабкий зв'язок на рівні тенденцій із соціальною тривогою та аспектами загальної дезадаптації, проте дані кластерного аналізу вказують на складнішу структуру зв'язків. Тенденції до позитивного зв'язку із патопсихологічними проявами продемонстрували цінності з кластеру «самоствердження». З отриманих профілів можна зробити висновок, що подальших досліджень потребують саме ціннісні конфлікти та їх зв'язок із патопсихологічними проявами, а також слабка загальна розвиненість ціннісних орієнтацій. Необхідним є розробка діагностичного інструментарію для української вибірки, що враховує конфлікти між цінностями особистості та оточення, окремих цінностей, а також загальний рівень ціннісних орієнтацій. Подібна методика дозволить досліджувати патопсихологічні особливості ціннісних конфліктів із більшою ефективністю.

Використані джерела: 1. Arens, E. A., Christoffel, M., & Stangier, U. (2022). Value priorities and value conflicts in patients with mental disorders compared to a general population sample. *Scientific Reports*, 12, Article 3974. https://doi.org/10.1038/s41598-022-07758-4. **2.** Socci, V., Talevi, D., Stratta, P., Ricci, P. L., Pacifico, R., & Rossi, A. (2021). Personal values in mental disorders: An exploratory analysis. Humanities and Social Sciences Communications, 8, Article 103. https://doi.org/10.1057/s41599-021-00780-3. **3.** Hanel, P. H. P., & Wolfradt, U. (2016). The 'dark side' of personal values: Relations to clinical constructs and their implications. Personality and Individual Differences, 97, 140–145. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.045

СВІТОВИЙ ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ТІЛЕСНИХ ПРАКТИК У КОМПЛЕКСНІЙ КОРЕКЦІЇ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

Смирнов Вячеслав Володимирович
аспірант ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Стресові розлади є однією з найбільш складних і актуальних проблем сучасності. Особливої актуальності ця проблема набула останніми роками в Україні у зв'язку з активними бойовими діями. Наслідками важкого психоемоційного стресу є посттравматичні стресові розлади (ПТСР), депресивні та тривожні розлади, психосоматичні порушення, поширеність яких істотно зросла як серед військовослужбовців, так і серед мирного населення. Водночас, ефективність існуючих методів корекції стресових розладів залишається недостатньою.

Доведено, що психотерапевтичні втручання при стресових розладах загалом є більш ефективними, ніж фармакотерапія, тому їх дослідження та інтеграція до комплексу лікувально-реабілітаційних заходів розглядається в якості одного з найбільш перспективних напрямків сучасної клінічної психології та психотерапії. Попри це, системні дослідження ефективності різних тілесних практик при стресових розладах в комплексному лікуванні наслідків бойового стресу та стресу війни в Україні наразі практично відсутні. У зв'язку з цим узагальнення світового досвіду використання тілесних практик у корекції стресових розладів є важливою складовою розвитку комплексної системи психологічної допомоги та корекції особам, які зазнали стресу війни в Україні.

Одними з найбільш поширених і досліджених тілесних практик у світі є різні варіанти йоги, застосування яких збільшилося за останні роки майже вдвічі і складає близько 10% населення розвинених країн. Терапевтичний ефект йоги щодо соматичних і психічних розладів пояснюється зменшенням стресового реагування і відновленням гомеостатичної рівноваги, коригуванням активності периферичної нервової системи і ГАМК-ергічної системи через вплив на периферичні шляхи і зменшення алостатичного навантаження [4]. Вважається, що гармонійно підібрані фізичні вправи, які є важливою частиною усіх тілесних практик, відновлюють дефіцит нейронної мікроструктури у структурах мозку, насамперед, у неокортексі, базальних гангліях і мозолистому тілі, що відкриває можливості для використання тілесних практик у комплексному лікуванні розладів психіки і поведінки.

Йога є комплексною оздоровчою і духовною практикою, спрямованою на відновлення і збереження фізичного і психологічного благополуччя, усвідомлення і просвітлення; важливою складовою її є медитативні і дихальні техніки, що справляють синергичний позитивний вплив на психіку. Порівняння йога практик з найбільш поширеними психотерапевтичними техніками (когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації, психоосвіта та інші) встановили високу ефективність йоги у корекції стресових розладів; при цьому заняття йогою сприймалися як приємна подія, що викликала позитивний емоційний ефект. Дослідженнями останніх років доведений лікувальний ефект йоги щодо покращення психологічного та фізичного стану, зменшення депресії і тривоги, усунення проявів ПТСР, нормалізації артеріального тиску і варіабельності серцевого ритму, відновлення сну, зменшення виразності

больового синдрому, пом'якшення психосоматичної симптоматики, а також покращення когнітивного функціонування і реагування на подальший психологічний стрес. Суб'єктивне покращення було підтверджено даними об'єктивної реєстрації психофізіологічних параметрів; при цьому сучасні цифрові технології дозволяють проводити заняття йогою і контролювати ефект у дистанційному форматі [2].

Дослідження ефективності йога практик для ветеранів війни з ПТСР продемонструвало істотне зменшення психопатологічної симптоматики, тривоги, депресії і порушень сну, причому найбільш суттєве покращення спостерігалося у пацієнтів з найважчими симптомами. Міністерство у справах ветеранів США рекомендує застосування практик йоги при багатьох захворюваннях для зменшення важкості фізичних і психологічних симптомів та покращення здоров'я [1].

Крім йога практик для корекції несприятливих змін психіки успішно застосовуються традиційні китайські лікувально-оздоровчі техніки тайцзи та цигун. Тайцзи поєднує в собі комплекс спеціальних рухів з китайською філософією та техніками для балансування і оздоровлення тіла й розуму. Емпірично відібрані протягом тисячоліть концентровані плавні рухи цигун і тайцзи запобігають тривозі і нав'язливим думкам, сприяють усвідомленню власного тіла і забезпечують контроль над м'язовою напругою і стресом. Цигун і тайцзи також включають когнітивний аспект, якого немає у більшості фізичних вправ, що забезпечує більшу користь цих технік порівняно з фізичними вправами тієї ж інтенсивності. Вивчення застосування тайцзи і цигун у лікуванні наслідків важкого психоемоційного стресу, у тому числі й у постраждалих від воєнних дій, продемонстрували, що ці техніки ефективно зменшують стрес і покращують загальне самопочуття, зменшують виразність афективних розладів, втоми, психосоматичних симптомів, покращують самосприйняття, відчуття задоволеності життям і благополуччя. Вправи тайцзи і цигун виявилися ефективним інструментом контролю хронічного болю, функціональних порушень та інвалідізації при різних видах соматичної патології. Тайцзи і цигун справляють також позитивний вплив на когнітивне функціонування, у тому числі у пацієнтів з органічною патологією мозку, покращують якість сну і стан вегетативної нервової системи, причому комплексний лікувальних ефект цих практик щодо фізичного та психічного

здоров’я був підтверджений нейрофізіологічними та психодіагностичними дослідженнями [5].

Одним з найбільш перспективних напрямків сьогодні визнається інтеграція різних тілесних практик в комплексну систему персоналізованих лікувальних і корекційних втручань, що дає можливість забезпечити максимальний і тривалий позитивний ефект, однак, для розвитку цих підходів необхідні подальші дослідження [3].

Таким чином, емпіричний досвід свідчить про високу ефективність тілесних практик в усуненні проявів стресових розладів. Найбільш дослідженими на сьогодні є ефекти використання різних напрямків йоги і традиційних китайських оздоровчих практик тайцзи і цигун, що мають потужний позитивний вплив на психічне і фізичне здоров’я внаслідок поєднання фізичної активності, дихальних технік та медитативно-психологічних практик. При цьому існує нагальна потреба у подальших дослідженнях можливостей застосування тілесних практик при стресових розладах.

Використані джерела: **1.** Avery, T. J., Schulz-Heik, R. J., Friedman, M., Mahoney, L., Ahmed, N., Bayley, P. J. (2021). Clinical yoga program utilization in a large health care system. *Psychol Serv. 18(*3), 389-397. **2.** Huberty, J., Sullivan, M., Green, J., Kurka, J., Leiferman, J., Gold, K., Cacciatore, J. (2020). Online yoga to reduce post traumatic stress in women who have experienced stillbirth: a randomized control feasibility trial. *BMC Complement Med Ther., 20(*1), 173. **3.** Nakamura, Y., Lipschitz, D. L., Donaldson, G. W., Kida, Y., Williams, S. L., Landward, R., Glover, D. W., West, G., Tuteja, A. K. (2017). Investigating Clinical Benefits of a Novel Sleep-Focused Mind-Body Program on Gulf War Illness Symptoms: A Randomized Controlled Trial. *Psychosom Med., 79(*6), 706-718. **4.** Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Med Hypotheses., 78(*5), 571-579. **5.** Zou, L., Han, J., Li, C., Yeung, A. S., Hui, S. S., Tsang, W. W. N., Ren, Z., Wang, L. (2019). Effects of Tai Chi on Lower Limb Proprioception in Adults Aged Over 55: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Arch Phys Med Rehabil*., 100(6), 1102-1113.

НЕЙРО-ІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ БОЙОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

Смірнова Тетяна Миколаївна
ад’юнкт Національного університету оборони
м. Київ, Україна

В умовах інтенсивних бойових дій, що тривають внаслідок загарбницької війни росії проти України, особливо важливим постає питання вчасного

моніторингу бойового стресу задля попередження психологічного травмування військовослужбовців.

Бойовий стрес виникає внаслідок «бойових небезпек» та включає всі різновиди психологічного стресу [1]. Психологічний стрес, за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, виникає тоді, коли наше сприйняття загрози перевищує наше уявлення про власні можливості для її подолання.

Стресори бойової обстановки можуть бути одиничними або тривалого впливу. Найбільший ризик психотравмування у бойових умовах мають стресори, пов’язані з множинними потенційно травматичними подіями (PTE - potentially traumatic event), під час яких військовослужбовець переживає інтенсивне відчуття жаху, страху, безпорадності, безнадії внаслідок відчуття тотальної небезпеки [1].

До стресогенних розладів відносять досить широкий спектр порушень психічного здоров'я: тривожні, панічні, соматофорні, інші розлади. Водночас, посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР) визначається як запізніле, затяжне реагування на травматичний тип стресу. Він належить до категорії «розладів, пов'язаних з травмою та стресом» (за DSM-5) або «розладів, безпосередньо пов'язаних зі стресом» (за МКХ-11). Американські фахівці виділяють адаптивну форму реакції на бойовий стрес та COSR (combat operation stress reaction), як дезадаптивну форму реагування, субклінічний посттравматичний стан з високим рівнем одужання, якщо надані адекватні психологічні втручання, що необхідно розрізняти від ПТСР [1].

Слід зазначити, що фокусований стрес є нормальним та необхідним для виживання у бойових діях. Однак, хронічний дистрес порушує здатність реагувати адекватно, може викликати порушення психофізіологічного функціонування, зниження імунітету та супутні захворювання. Сучасні нейробіологічні дослідження виявили багато видимих нейрофізіологічних змін, внаслідок хронічного дистресу та ПТСР: збільшення амігдали, зменшення гіпокапму, зміни неокортексу, постійний стан гіперактивації, що характеризується підвищеним рівнем гормонів стресу, що може спричиняти дисрегуляцію психофізіологічного функціонування людини.

Основою нейро-інформованого підходу є розуміння нейробіології дистресу. Г. Сельє визначав, що під час стресу організм послідовно перемикається між двома станами: активацією симпатичної або парасимпатичної нервової систем. В 90-х роках XX ст. С. Порджерс значно

збагатив теорію стресу, створивши полівагальну теорію, та виділив два різних стани парасимпатичної нервової системи, пов'язані з різним станом блукаючого нерва. Ці стани регулюється дорсально-вагальною системою через механізм нейроцепції (вроджений механізм постійного сканування людиною навколишнього середовища на наявність небезпеки).

Отже, в рамках полівагальної теорії розрізняють три послідовні рівні реагування на екстремальний стрес. На першому рівні реагування (вагальний стан) основною реакцією є пошук підтримки та соціальна взаємодія, на другому (симпатичний стан) – активна форма стресової реакції (втечі або боротьби), на третьому (дорсальний стан) – реакція оніміння, завмирання, що виникає у випадку крайніх загроз [2].

Згідно з С. Порджесом, неопрацьована психотравма впливає на стан вегетативної нервової системи, «змушує» її функціонувати в режимі «порочних кіл». Реагування людини відбувається циклічно через зміну симпатичного та дорсального станів [2].

Корегуляція є природнім психологічним механізмом регулювання вегетативної нервової системи та повернення її до вагального стану. У процесі життя спочатку виникає корегуляція (заспокоєння через взаємодію батьків з дитиною), потім – саморегуляція. Потреба в корегуляції залишається в людини впродовж життя і, як правило, задовольняється у. Необхідною умовою корегуляції – є стабільний інший, який знаходиться в вагальному стані. У зворотному випадку, корегуляція може мати ще більш негативний ефект.

На основі полівагальної теорії, можемо виділити два шляхи надання психологічної допомоги: «зверху вниз» (через соціальний звязок, лагідний контакт, хороші спогади, корегуляцію через хоровий спів, танці, групову взаємодію) та «знизу вверх» (тілесні практики: дихання, терапія холодом та інші способи активації блукаючого нерва, майнфулнес, йога) [3].

Сучасні дослідники та практики нейро-інформованого підходу пропонують його застосування через індивідуальні або групові формати роботи в рамках когнітивно-поведінкової терапії (W. Postman, A. Oberle), терапії EMDR (R. Kase), нейро-інформативної психоедукації (J. R. Spears, N. Villalobos, W. Zahar-Rich).

Нейро-інформований підхід на основі полівагальної теорії дасть змогу фахівцям з надання психологічної допомоги, зокрема груп контролю бойового стресу, комплексно розуміти вплив бойового дистресу на військовослужбовців

та ветеранів. Впровадження нейро-інформованого підходу дозволить пропонувати оптимальні рішення з регулювання психофізіологічного стану при ПТСР, що включають як тілесні практики, так і прийоми корегуляції в науково-доказових методах (КПТ, EMDR).

Використані джерела: 1. Охорона психічного здоров'я в умовах війни (2022). Київ. Наш Формат. **2.** Порджерс, С. (2020). Полівагальна теорія. Київ: Мультиметод. **3.** Царенко, Л. Г. (2023). EMDR. Невідкладна допомога: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології ім. Г. Костюка НАПН України.

ПСИХОСЕМАНТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ КОРИСТУВАЧАМИ ДИЗАЙНУ ІНТЕРФЕЙСІВ ВЕБСАЙТІВ

Соснюк Олег Петрович
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
Камінська Діана Сергіївна
студентка 4 курсу ОПП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна

У сучасному світі, де глобалізація та технологічний прогрес стають нормою, важливість естетики та зручності у вебдизайні набуває все більшого значення, так як ключовим фактором стає враження, яке вебсайт справляє на користувача. Оптимізація дизайну сприяє підвищенню лояльності клієнтів, що збільшує конкурентоспроможність бізнесу. Для того, щоб дизайн відповідав потребам та вподобанням користувачів, варто аналізувати емоційні, раціональні та мотиваційні аспекти його сприймання.

Естетично оформлений інтерфейс не лише забезпечує більш високу суб'єктивну оцінку зручності користування, а й впливає на об'єктивні показники, такі як продуктивність та частота помилок [3]. Дослідження, які розглядали вплив простоти та складності дизайну на емоційне сприйняття, підтверджують гіпотезу про те, що люди надають перевагу помірному емоційному збудженню, яке пов'язане з оптимальним рівнем складності [1].

Мета нашого дослідження полягала у розкритті психосемантичних особливостей сприймання користувачами естетики дизайну інтерфейсів сайтів та визначенні їх зв'язку з мотивами споживчої поведінки.

Об’єктом було визначено процес сприймання користувачами естетики дизайну вебсайтів, предметом – психосемантичні особливості сприймання користувачами естетики дизайну вебсайтів.

Для реалізації дослідницьких цілей та завдань використовувались наступні методи: метод експертних оцінок – для підбору стимульного матеріалу, біполярний семантичний диференціал – для дослідження емоційного сприймання за Методикою оцінки емоційного збудження та валентності [2], монополярний семантичний диференціал – Методика оцінки раціональних/функціональних переваг, шкали для якої взяті із наших попередніх досліджень [1], багатовимірна шкала для вивчення мотивів споживчої активності користувачів – Методика оцінки впливу дизайну інтерфейсу на мотиви споживчої поведінки, для якої було взято індикатори споживчої мотивації, що використовувались у попередніх дослідженнях [5].

На попередньому етапі дослідження було обирано стимульний матеріал у вигляді концептів дизайну інтерфейсів B2C вебсайтів у відповідності із визначеними естетичними критеріями симетричності та складності. Для цього був використаний метод експертних оцінок, який передбачав включення кваліфікованих експертів з вебдизайну. За результатами експертного оцінювання було відібрано 4 концепти дизайну B2C вебсайтів за ознаками симетричності/асиметричності та складності/простоти.

Аналіз результатів емпіричного дослідження психосемантичних особливостей сприймання дизайну інтерфейсів вебсайтів дозволив зробити наступні висновки:

1. Встановлено, що симетрія та простота в дизайні інтерфейсу сприяють позитивному емоційному стану користувачів, викликають відчуття гармонії та рівноваги, тоді як складність та асиметрія можуть викликати певний ступінь невпевненості та негативні емоції. За Методикою оцінки раціональних/функціональних переваг, було встановлено, що простота та симетрія в дизайні інтерфейсу можуть сприяти кращому сприйняттю користувачами раціональних та функціональних аспектів вебсайтів. Додаткові можливості та функціональність, які може забезпечити складніший дизайн, можуть бути привабливими для деяких користувачів, але вони також можуть вимагати від користувачів додаткових когнітивних зусиль.

2. Встановлено зв’язок між дизайном сайтів та мотивами споживчої поведінки. Симетричний складний дизайн стимулює інтерес та повторні

відвідування. Асиметричні складні дизайни часто надто перевантажені елементами, що призводить до надмірних когнітивних зусиль у більшості користувачів. Асиметричний простий дизайн сприяє залученню користувачів та створенню відчуття комфортності у користувачів. В цілому простий дизайн, незалежно від симетрії чи асиметрії, зазвичай сприяє підвищенню зручності використання сайту. З іншого боку, складність дизайну стимулює зацікавленість користувачів.

3. Розроблено рекомендації для створення найбільш привабливого дизайну інтерфейсу B2C вебсайту. Насамперед, важливо знайти баланс між симетрією та асиметрією в процесі створення привабливого інтерфейсу. Простота та симетрія сприяють кращому сприйняманню та зручності використання, однак додаткові можливості мають бути додані обережно, щоб уникнути когнітивного перевантаження у користувачів. В цілому, баланс креативності та функціональності сприяє задоволеності користувачів, Таким чином, рекомендується використовувати симетричні та прості дизайни, що забезпечують зручність та привабливість вебсайтів для користувачів, а також дозволяють уникати ситуацій з перевантаженням користувачів надлишковою інформацією.

Перспективи подальших досліджень передбачають більш детальне вивчення психосемантичних особливостей сприймання дизайну інтерфейсів вебсайтів представниками різних вікових груп, а також визначення зв'язку між сприйманням більш складних інтерфейсів та мотивами споживчої поведінки користувачів.

Використані джерела: **1.** Соснюк, О. П. & Соснюк, Є. О. (2013). Особливості сприймання підлітками різних типів соціальної реклами. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць,* 19, 176–183. **2.** Berlyne, D. E. (1971). Aesthetics and Psychobiology. Appleton-Century-Crofts. Нью-Йорк, США. 1971. Вип. 336. **3.** Bhandari, U., & Chang, K. T. T. (2014). Role of emotions and aesthetics in ICT usage for underserved communities: A NeuroIS investigation. ICIS 2014 Proceedings. **4.** Moshagen, M., Musch, J. & Göritz, A. S. (2009). A blessing, not a curse: experimental evidence for beneficial effects of visual aesthetics on performance. *Ergonomics.* 2009. Вип. 52(10). С. 1311-1320. **5.** Sosniuk, O. P. (2016). Projective technique creative space as a research tool for studying consumers' motivation. *Ukrainian Psychological Journal,* 1, 113-121. DOI: https://doi. org/10.17721/upj.2016.1.10

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА

Сторчак Інна Сергіївна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» психологічного факультету
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
м. Черкаси, Україна

Вивчення проблеми психологічної готовності жінок до материнства є важливим питанням, оскільки готовність бути матір'ю потребує багато сил та енергії, які впливають на психоемоційний та психічний стан жінки. Змінюється соціальний кругозір спілкування, відбуваються фізіологічні зміни в тілі, формуються навички виховання дитини та сімейних цінностей.

О. Матвєєва характеризує психологічну готовність до материнства як унікальне особистісне утворення, що складається з трьох основних компонентів: потребо-мотиваційного, когнітивно-операційного та соціально-особистісного блоків готовності до материнства. Дослідження психологічної готовності жінок до материнства допоможе виявити фактори, які впливають на психоемоційний стан під час вагітності та після пологів та знайти найефективніші методи підготовки жінок до ролі матері.

На думку Т. Гур'янової, структура психологічної готовності до материнства визначається протиріччям між способом життя, що склався, і тим способом життя, який передбачається після народження дитини (через образ «Я-мати»). Отже, психологічна готовність до материнства включає [1]:

1. Мотиваційний аспект – мотив народження дитини, відповідальність за її народження і виховання, почуття обов'язку.
2. Оціночний аспект – рефлексія своєї підготовленості і своєї відповідності ролі матері оптимальному образу матері (механізм ідентифікації).
3. Емоційний аспект – емоційне сприйняття ситуації материнства (комфорт/дискомфорт), переважаючий фон настрою, супроводжуючий вагітність, задоволеність або незадоволення роллю.
4. Операційний аспект – материнська компетентність: володіння способами, прийомами, знаннями, навиками, уміннями, необхідними для догляду за дитиною, уміння моделювати власну діяльність.
5. Аспект регуляції – саморегуляція жінки під час вагітності й після народження дитини у взаємодії з нею через такі чинники:

- що зумовлюють динамічні характеристики трансформації способу життя (ригідність – флексибільність);
- що зумовлюють можливості рефлексій людини, визначаючі участь самосвідомості в трансформації способу життя (зовнішній і внутрішній локус контролю) [1].

Психологічна готовність до материнства – це стан психіки жінки, який передбачає готовність до вагітності, народження дитини та материнства в цілому [2].

Прагнення до материнства, мабуть, не можна зводити ні до біологічного потягу, ні до слідування соціокультурним нормам. Материнство, за словами Т. Флоренської – призначення жінки, і тому можна говорити про існування духовної потреби, яка є головним джерелом прагнення стати матір'ю [3].

На сучасному етапі материнство аналізується з точки зору особистісного розвитку жінки, психологічних і фізіологічних особливостей різних періодів репродуктивного циклу. Материнство визначає унікальну ситуацію розвитку самосвідомості жінки, яка стає етапом переосмислення батьківської позиції з власного дитячого досвіду, періодом інтеграції образу матері і дитини [4].

Мета нашого дослідження полягає в аналізі та вивченні психологічних аспектів, які впливають на готовність жінок стати матерями, а також пошук шляхів покращення психологічної підтримки жінок у цей важливий період їхнього життя. Для емпіричного етапу було проведено анкетування, за допомогою адаптованих тест-опитувальників, що оцінюють рівень психологічної готовності жінок до материнства, а також тестів для визначення рівня емоційної стабільності та стресостійкості.

Методики, які будуть застосовані у дослідницькій роботі: тест-опитувальник батьківських відносин (А. Я. Варга, В. В. Столін); шкала самооцінки ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна); тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко); тест відносин вагітної (І. В. Добрякова). Експериментальна база дослідження проводилось серед 40 жінок віком від 18 до 36 років.

Таким чином, материнство представляє собою унікальний природний фізичний та психологічний стан, а також певну потребу жінки, що виховує свою дитину. В сучасних дослідженнях материнство розглядається як

соціально-культурний і соціально-психологічний феномен, що створює умови для розвитку дитини, а також є частиною особистісної сфери жінки.

Використані джерела: 1. Гур'янова, Т. Розвиток психологічної готовності до материнства на стадії планування вагітності, під час вагітності та після пологів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07, 2004. С. 176. **2.** Мещерякова, С. Ю. Психологічна готовність до материнства. *Питання України.* № 5. 2002. С. 18-27. **3.** Пилипова, Г. Г. Материнство та основні аспекти його дослідження у психології. *Питання психології.* 2001. № 2. С. 22-37. **4.** Шевчук, Г. С., Іщук, О. Ю. Історичний аспект становлення досліджень у галузі психологічної допомоги жінці під час вагітності та народження дитини. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* Чернігів, 2006. Вип. 41 (Серія: психологічні науки). С. 181-184.

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСОБИСТІСНОМУ РОЗВИТКУ ВЕТЕРАНІВ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ

Студеняк Олександр Васильович
аспірант ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Цифровізація охоплює дедалі більше сфер суспільного життя, включно з тими, що безпосередньо пов’язані з психологічним здоров’ям та особистісним зростанням людини. Особливу динаміку набуває розвиток технологій штучного інтелекту, які все частіше застосовуються у цих сферах як допоміжні або самостійні інструменти підтримки. В умовах посттравматичних і адаптаційних викликів, які переживають ветерани, особистісний розвиток постає як необхідний чинник внутрішньої стабілізації, повернення активної життєвої позиції та осмислення нового досвіду. З огляду на активне впровадження цифрових інструментів у практику психологічної допомоги, постає потреба проаналізувати, наскільки ці технології — зокрема й ті, що базуються на ШІ — можуть сприяти особистісному розвитку саме ветеранів, і які якісні трансформації вони потенційно запускають.

Аналіз наявних цифрових рішень у сфері ментального здоров’я, зокрема застосунків і платформ [1; 2], показав, що більшість із них спрямовані насамперед на стабілізацію психоемоційного стану, зниження симптомів тривожності, депресії та ПТСР. До таких належать застосунки PTSD Coach (мобільний додаток із навігацією по симптомах ПТСР, створений Міністерством у справах ветеранів США), Woebot (чат-бот із елементами когнітивно-поведінкової терапії), Wysa (бот для емоційної підтримки та

самодопомоги), Replika (AI-співрозмовник для розвитку емоційної свідомості), Mindly (структурований інструмент для ментальних карт і організації думок), а також українська розробка БАЗА (додаток із порадами, вправами та підтримкою для ветеранів, що адаптуються до цивільного життя). Зазначені продукти демонструють орієнтацію переважно на відновлення базової функціональності, а не на розвиток особистісного потенціалу.

Окрім інструментів, створених спеціально для ветеранів, у цифровому середовищі існують також продукти, що орієнтовані на особистісний розвиток загалом, хоча й не мають вузької спрямованості на цю аудиторію. До них належать Fabulous (розвиток звичок і самодисципліни), Jour (щоденник рефлексії), GrowApp (відстеження особистих цілей), Mentorist (інтеграція знань із літератури про розвиток), Hero's Journey Change (інструмент трансформаційної динаміки). Ці застосунки працюють із мотиваційною, емоційною та ціннісною сферами особистості, що дозволяє частково пов'язувати їх із процесами особистісного зростання.

Окрему увагу варто звернути на продукти, які, хоча й не були створені безпосередньо для розвитку особистості, все ж демонструють потенціал у цьому напрямі. Такі інструменти, як Woebot, Replika, Wysa, сприяють формуванню навичок самоспостереження, емоційної регуляції, усвідомлення поведінки й рефлексії — чинників, які вважаються складовими особистісної трансформації. Вони можуть розглядатися як опосередковані засоби розвитку внутрішнього потенціалу, зокрема у післякризовий період.

У межах українського контексту можна відзначити платформу «Як ТИ?», створену в рамках національної програми ментального здоров'я. Вона надає доступ до самодопомоги, рекомендацій із подолання стресу та інформації про професійну підтримку. Програма реінтеграції ветеранів IREX [2], у свою чергу, реалізує навчальні та психосоціальні ініціативи, які створюють сприятливе середовище для посилення суб'єктності, автономії та самореалізації. Однак попри наявність окремих напрямів, цифрових рішень, що прямо фокусуються на особистісному розвитку ветеранів, наразі не зафіксовано.

Виявлено, що більшість розглянутих інструментів базуються на використанні цифрових трекерів, інтерактивних журналів, освітніх модулів або чат-ботів. Їхній вплив на психологічний стан або особистісні зміни, залежно від мети застосунку, може суттєво відрізнятися, що й зумовлює потребу в оцінці ефективності кожного типу інструменту окремо. У сфері ментального здоров'я

існують клінічно підтверджені дані ефективності окремих продуктів (наприклад, PTSD Coach, Woebot) [3], тоді як у сфері особистісного розвитку переважає оцінювання на основі користувацьких відгуків (Fabulous, Jour). Системних емпіричних досліджень довготривалого впливу цифрових інструментів на особистісне зростання наразі бракує.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що цифрові технології — включаючи рішення на основі штучного інтелекту — мають потенціал підтримувати особистісний розвиток ветеранів. Водночас цей потенціал реалізовано лише частково: як побічний ефект стабілізаційних програм або як результат самостійного використання інструментів загального призначення. Питання про наявність потреби у спеціалізованих цифрових продуктах, орієнтованих саме на особистісну трансформацію ветеранів, потребує подальшого емпіричного вивчення. Водночас, якщо така потреба буде підтверджена, імовірно, що ефективне рішення матиме гібридний характер — поєднуючи елементи підтримки ментального здоров'я та інструменти особистісного розвитку.

Використані джерела: 1. U.S. Department of Veterans Affairs. (n.d.). Mobile health apps. https://mobile.va.gov/ **2.** IREX. (n.d.). Projects – Veteran Reintegration. https://veteran-reintegration.in.ua/projects/ **3.** Owen, J. E., Jaworski, B. K., Kuhn, E., Makin-Byrd, K. N., Ramsey, K. M., & Hoffman, J. E. (2015). mHealth in the wild: Using novel data to examine the reach, use, and impact of PTSD Coach. JMIR Mental Health, 2(1), e7. https://doi.org/10.2196/mental.3935

РОЛЬ МОЛОДІ У РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Стульнікова Лариса Юріївна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Значущість соціальної роботи в сьогоденних умовах зросла до високих показників та затребуваності цієї професії не тільки серед державних організацій, а й посилився її спектр серед організацій громадянського суспільства, а випускників розглядають, як ту молодь, котра швидко може впливати на суспільні процеси та ними керувати.

У контексті глобалізаційного розвитку напрямів соціальної роботи варто звертати увагу на різні її складники, зокрема, психосоціального, як важливого, та, певно, головного в розбудові соціальної роботи, як такої. Відтак говорячи

про безпеку суспільства ми маємо зосереджуватися не тільки на її озброєнні та захисті (що роблять Збройні Сили України), у контексті соціальної роботи ми маємо зосереджуватися на цьому понятті з урахуванням соціального та психологічного змісту, тому що це основні складники, які допомагають соціально згуртовувати суспільство та тримати його в сукупності, як нерозривний елемент під час тривог та інших викликів, із якими доводиться зіштовхуватися нашим громадянам.

Варто наголосити, що соціальна робота — унікальний вид професійної діяльності зі створення соціальних умов для поліпшення умов життя окремої особистості, підвищення добробуту народу [2].

Власне, сучасна соціальна робота покликана на те, аби створити й напрацювати ті алгоритми роботи, які будуть корисними в громаді (наприклад, програми реінтеграції військових та їхніх родин, створення інклюзивного середовища в громаді), які будуть сприяти соціально-психологічному добробуту (створення програм спрямованих на самодопомогу та підтримку ментального здоров'я населення), постійний супровід тих осіб, які тимчасово потребують підтримки фахівця чи фахівчині, відкриття спеціалізованих сервісів для роботи з різними отримувачами соціальних послуг тощо.

У контексті професійної соціальної роботи сучасні соціальні працівники бачать своє завдання в тому, аби людина, якій вони допомагають, змогла обходитися без цієї допомоги, що і є основним критерієм професійного успіху. У фаховій соціальній роботі ключовою фігурою є клієнт і його звільнення від потреби в соціальних працівниках.

З урахуванням цих понять діяльність у сфері соціальної роботи, може, забезпечувати стійкість особистості в ситуації невизначеності або в складних життєвих ситуаціях. І відповідно, аби на ранніх етапах, а це означає аби ми вже зараз могли готуватися до суспільних змін ми маємо підготовити молодь до впровадження різних ініціатив, що сприятимуть соціальній та психологічній стабільності громад.

Відтак молодь, може, розвивати окремі напрямки, а саме:

здійснювати просвітницьку роботу – саме молодь, може, робити сучасну просвітницьку роботу щодо збереження ментального здоров'я нації, участі в соціальних проєктах і програмах задля розвитку держави. Молодь вміє і, може, використовувати сучасні інструменти реалізації на тих чи інших інтерактивних

платформах, вміє креативно доносити інформацію, вміє і, може, аналізувати суспільні проблеми і протиставляти фейкам;

створювати суспільні ініціативи – молодь легко вступає в діалог, у нові спільноти, що, може, дати поштовх до об'єднання різних ініціатив і створення проєктів, які будуть корисними в громаді. Тут варто формувати лідерські якості в молоді, аби вони могли представляти свої програми та проєкти на різних рівнях;

розвиток фахових компетентностей – підготовка фахових спеціалістів, які на ранніх етапах будуть включенні в професійну діяльність і на початках набувати досвід та володіли тими методами роботи, які згодом могли б самі удосконалити. Сюди відноситься впровадження нових професій, які будуть важливими для розбудови держави, або посилювати всі професії і дотримуватися принципу, що всі професії нині є важливими.

враховувати особистісну роль молоді, яка має формуватися з розуміння того, що молода особистість розуміє своє значення в цьому суспільстві, свідомо обирає шлях до привнесення елементів розвитку суспільства, усвідомлення себе, як патріота та в майбутньому обирати фах за тими уподобаннями, які є значущими для нього/неї, а не для когось іншого. Основне завдання випускаючих кафедр забезпечити долученість випускників безпосередньо до професійної діяльності, віднайти своє покликання відповідно різних напрямків роботи з клієнтом.

Відтак молодь є потенційно тими особистостями, які на ранніх етапах свого професійного становлення можуть втілювати свої ідеї, впроваджувати та реалізовувати програми та проєкти, набувати практичного досвіду ще під час навчання, а головне, вони можуть віднаходити більше ресурсів для вдосконалення наявної системи соціальної роботи. Розвиток потенціалу молодого покоління – запорука розвитку суспільних ніш, які потребують змін.

Використані джерела: 1. Полівко, Л. Ю. (2023). Трансформація соціальної роботи у науковій підготовці майбутніх спеціалістів. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»).* 7(25). С. 372-383. **2.** Тюптя, Л. Т. & Іванова, І. Б. (2008). *Соціальна робота: теорія і практика*: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і доп. Знання.

ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК МІЖ САМООЦІНКОЮ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ’ЯЗКІВ ТА ВПЕВНЕНІСТЮ У СПІЛКУВАННІ СЕРЕД МОЛОДІ

Сугак Юлія Сергіївна
студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»
Інституту права, психології та інноваційної освіти
Національний університет «Львівська політехніка»
м. Львів, Україна

У сучасному світі, де соціальні зв'язки є ключовим аспектом особистісного розвитку та адаптації, особливої уваги потребує вивчення чинників, що впливають на якість міжособистісних відносин. Молодіжний вік є сенситивним періодом формування соціальних зв'язків та становлення впевненості у собі. Розуміння взаємозв'язку між самооцінкою власного соціального оточення та впевненістю у комунікації може мати важливе значення для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення соціальної адаптації та емоційного благополуччя молоді. Результати проведеного опитування виявили певні тенденції, що підкреслюють актуальність подальшого дослідження цієї проблематики.

Метою дослідження стало виявлення та аналіз взаємозв'язку між самооцінкою соціальних зв'язків та впевненістю у спілкуванні серед молоді на основі проведеного опитування, а предметом дослідження – взаємозв'язок між самооцінкою соціальних зв'язків (задоволеність колом спілкування, відчуття невпевненості у стосунках) та впевненістю у спілкуванні (легкість спілкування, вміння висловлювати свою думку).

Гіпотези дослідження:

1. Існує статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між легкістю спілкування та вмінням висловлювати власну думку серед молоді.
2. Існує статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між відчуттям невпевненості у стосунках та задоволеністю колом спілкування серед молоді.

Попередні дослідження часто зосереджуються на ролі емпатії в міжособистісній взаємодії, виявляючи її позитивний вплив на якість спілкування та зниження конфліктності [1]. Також вивчаються зв'язки між емоційним інтелектом та соціальною компетентністю [2]. Однак, менше уваги приділяється безпосередньому взаємозв'язку між самооцінкою соціальних зв'язків та впевненістю у спілкуванні, що підкреслює новизну даного дослідження.

Змінні дослідження:

- Незалежні змінні (характеристики самооцінки соціальних зв'язків):
- E: Я часто відчуваю невпевненість у своїх романтичних/дружніх відносинах. (зворотна шкала)
- R: Я задоволений своїм колом спілкування.
- Залежні змінні (характеристики впевненості у спілкуванні):
- H: Я легко висловлюю свою думку, навіть якщо вона відрізняється від думки інших.
- S: Я легко спілкуюся з іншими людьми.

Використовувалися питання з розробленого опитувальника, спрямовані на оцінку самооцінки соціальних зв'язків та впевненості у спілкуванні:

- E: Я часто відчуваю невпевненість у своїх романтичних/дружніх відносинах (шкала Лікерта)
- H: Я легко висловлюю свою думку, навіть якщо вона відрізняється від думки інших (шкала Лікерта)
- R: Я задоволений своїм колом спілкування (шкала Лікерта)
- S: Я легко спілкуюся з іншими людьми (шкала Лікерта)

Збір даних проводився онлайн шляхом розповсюдження анонімного опитувальника серед молоді. В опитуванні взяли участь 60 осіб віком від 18 до 25 років. Описова статистика респондентів включає розподіл за статтю (Ж –45 Ч – 15) та віком (середній вік –22).

Для аналізу отриманих даних використовувався кореляційний аналіз Пірсона для визначення наявності та сили лінійного зв'язку між досліджуваними змінними. Рівень статистичної значущості було встановлено на $p < 0.05$.

Аналіз результатів опитування виявив статистично значущу позитивну кореляцію між легкістю спілкування (S) та вмінням висловлювати власну думку (H) ($r = 0.291$, $p = 0.024$). Це підтверджує першу гіпотезу та свідчить про те, що чим легше молоді люди відчувають себе у спілкуванні, тим впевненіше вони висловлюють свою точку зору. Щодо другої гіпотези, спостерігається тенденція до негативного кореляційного зв'язку між відчуттям невпевненості у стосунках (E) та задоволенням колом спілкування (R) ($r = -0.247$, $p = 0.057$), яка, однак, не досягла рівня статистичної значущості ($p > 0.05$). Інші досліджувані кореляції між самооцінкою соціальних зв'язків та впевненістю у спілкуванні (H та R, E та S) виявилися статистично незначущими.

Отримані результати частково підтвердили висунуті гіпотези. Виявлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між легкістю спілкування та вмінням висловлювати власну думку, що підкреслює важливість комунікативних навичок для формування впевненості у собі. Тенденція до негативного зв'язку між невпевненістю у стосунках та задоволеністю колом спілкування вказує на можливий вплив емоційної стабільності на сприйняття соціальних зв'язків, проте потребує подальшого дослідження на більшій вибірці для підтвердження статистичної значущості. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення інших факторів, що опосередковують ці взаємозв'язки, та розробку практичних рекомендацій для покращення соціальної адаптації молоді.

Використані джерела: 1. Карпенко, З. Л. Емпатія як чинник ефективної соціальної взаємодії. Харків : Основа, 2019. 168 с. **2.** Хьоксема, С. Психологія: емоції, мотивація та особистість. Львів : Артос, 2022. 456 с. **3.** Decety, J., Jackson, P. L. The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*. 2004. Vol. [1] 3, No. 2. P. 71-100. **4.** Davis, M. H. Empathy: A Social Psychological Approach. Boulder : Westview Press, 1994. 280 p.

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК СКЛАДОВА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ІННОВАЦІЙНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сурапанені Наталія Володимирівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» педагогічного факультету
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна

Метою цієї роботи є з’ясування педагогічних умов, форм і методів ефективного формування емоційного інтелекту в учнів молодшої школи як необхідної складової гармонійного розвитку особистості в інноваційному освітньому середовищі.

В освітній концепції «Нова українська школа» особливу увагу приділено формуванню ключових компетентностей у молодших школярів, серед яких важливе місце посідає розвиток емоційного інтелекту. Учні початкової школи навчаються конструктивно управляти власними емоціями, розвивати навички емоційного інтелекту, вирішувати життєві ситуації, оцінювати ризики, приймати обґрунтовані рішення, ефективно взаємодіяти з іншими, проявляти ініціативність і креативність. Таким чином, навчально-виховний процес у початковій школі орієнтований на розвиток емоційної сфери здобувачів освіти,

уміння висловлювати та контролювати власні почуття, а також розуміти емоційні стани оточуючих [3]. У цьому контексті інноваційне освітнє середовище відіграє ключову роль.

Інноваційне освітнє середовище — це не лише технічне оснащення школи, а й педагогічні методи, інтерактивні форми роботи, атмосфера психологічного комфорту та відкритого спілкування. Таке середовище створює умови, у яких учні мають змогу вільно висловлювати емоції, навчатися співпереживанню, розвивати навички саморегуляції та емоційної рефлексії.

На думку В. Юркевича, розвиток емоційного інтелекту значною мірою піддається цілеспрямованому навчанню, навіть більше, ніж здатність до абстрактно-логічного мислення [4]. Це відкриває можливості для формування емоційного інтелекту вже на етапі початкової освіти. Подібної точки зору дотримується й В. Зарицька, яка наголошує, що базові компоненти емоційного інтелекту починають формуватися саме в молодшому шкільному віці. Вони не лише зберігаються, а й поступово вдосконалюються протягом усього періоду навчання в школі. Це, своєю чергою, сприяє подальшому успішному навчанню, налагодженню ефективної комунікації з новими людьми в різноманітних соціальних умовах і активній участі в соціальних процесах під час професійної діяльності [2].

Американський психолог Даніел Ґоулман виокремлює п’ять ключових складових, що сприяють формуванню та розвитку емоційного інтелекту: усвідомлення себе, навички саморегуляції, внутрішня мотивація, емпатія та соціальні навички [1].

У процесі дослідження емоційного становлення дітей молодшого шкільного віку такі вчені, як Г. С. Костюк, Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, П. М. Якобсон, О. В. Запорожець та інші, виявили нові риси емоційної сфери цієї вікової групи. Зокрема, вони відзначали поступову втрату притаманної дітям спонтанності: емоції стають більш усвідомленими, з’являється здатність до їх узагальнення, а також логічне осмислення власних переживань. Також спостерігається підвищення емоційної чутливості — діти глибоко та щиро переживають різні почуття, як-от радість, страх чи смуток. Частими є емоційні коливання, швидка зміна настрою, що поєднується із загальною життєрадісністю та енергійністю. Діти відкрито демонструють свої емоції, хоча ще не повністю розуміють як власні, так і чужі почуття, що може зумовлювати непередбачувані реакції у спілкуванні. Окрім того, у молодших школярів

починають формуватися соціальні емоції — почуття відповідальності, довіри, співчуття, а також розвивається рефлексія — здатність аналізувати власні емоції та поведінку. Основними джерелами емоцій для дітей цього віку залишаються гра, спілкування з ровесниками, успіхи у навчанні, а також оцінки з боку вчителя, батьків та однокласників. Під час організації емоційного компоненту освітнього процесу в умовах нової української школи доцільно враховувати ці особливості розвитку емоційної сфери дитини.

Формування емоційного інтелекту в дітей молодшого шкільного віку варто розпочинати з ознайомлення з базовими емоціями, поступово поглиблюючи розуміння їхніх відтінків. Для досягнення цієї мети можна застосовувати різноманітні методи:

- читання художніх творів із подальшим аналізом емоційного стану персонажів (наприклад, твори дитячого психолога Луїзи Дюсс);
- участь у театральних постановках;
- використання ігор, таких як «Вгадай емоцію», «Крокодил», «Рожеві окуляри»;
- обговорення реальних життєвих ситуацій, знайомих дітям;
- демонстрація зображень і фотографій, що відображають як основні, так і складні емоції;
- створення ілюстрацій, які відображають настрій дитини чи почуття її близьких (наприклад, ведення щоденника емоцій), з подальшим аналізом джерел цих почуттів;
- розвиток естетичного сприйняття навколишнього світу;
- виконання релаксаційних і дихальних вправ.

Гра є одним із основних джерел емоційного досвіду для учнів молодшого шкільного віку. У процесі гри діти навчаються прагнути до перемоги, досягати поставлених завдань, контролювати свої емоції та волю, взаємодіяти й спілкуватися з однолітками. Вони переживають широкий спектр почуттів — від радості та захоплення до суму, образ, незадоволення, а також відчувають повагу, довіру, симпатію.

Не менш важливу роль у процесі розвитку емоційного інтелекту відіграє вчитель. Емоційно зрілий педагог, який володіє високим рівнем емпатії, здатен створити атмосферу підтримки, взаємоповаги й емоційної безпеки. Він виступає не лише як наставник, а й як приклад для наслідування у сфері емоційного самовираження. Важливим аспектом роботи вчителя є включення в

навчальний процес вправ, що сприяють емоційній рефлексії, обговоренню почуттів, розвиткові комунікативних навичок.

Також слід зазначити, що формування емоційного інтелекту неможливе без участі батьків. Саме родина є першою соціальною інституцією, де дитина вчиться проявляти й контролювати емоції. Співпраця між родиною та школою є запорукою створення цілісного емоційно-педагогічного простору, що сприяє гармонійному розвитку дитини.

Отже, формування емоційного інтелекту молодших школярів у сучасному інноваційному освітньому середовищі є надзвичайно важливим аспектом педагогічної діяльності. Це процес, що потребує системного підходу, емоційної залученості, творчості та співпраці всіх учасників освітнього процесу. Завдяки розвитку емоційного інтелекту дитина здобуває не лише знання, а й життєві навички, що допоможуть їй стати успішною, щасливою та соціально відповідальною особистістю.

Використані джерела: 1. Гоулман, Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним у житті та кар'єрі : пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Київ : Вид-во «Vivat», 2018. 512 с. **2.** Зарицька, В. В. Розвиток емоційного інтелекту в контексті компетентнісно спрямованої освіти. Компетентнісно спрямована освіта: перший досвід, порівняльні підходи, перспективи: матер. Всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 28 квітня 2011 р. Київ: Ін-т сучасн. підр., 2011. 92 с. **3.** Котик, Т. М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи : навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль : Астон, 2020. 192 с. **4.** Юркевич, В. Проблема розвитку емоційного інтелекту. Вестник практической психологии. 2005. № 3 (4). С. 4-10.

ЖИТТЄТВОРЧІСТЬ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН ПІД ЧАС ВІЙНИ 2022-2025 рр.

Такубіла Оксана Сергіївна
студентка ОС «Магістр» спеціальності «Психологія» Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Повномасштабна війна, що розпочалася у лютому 2022 року, спричинила масштабну гуманітарну кризу, внаслідок якої мільйони українців вимушено покинули свої домівки. Наймасштабнішим психосоціальним наслідком цього процесу є радикальна перебудова життєвих траєкторій дорослих людей, які опинилися за кордоном у статусі вимушених мігрантів. Актуальним у цьому контексті постає дослідження феномену життєтворчості – здатності особистості до внутрішньої та зовнішньої організації життя, зокрема в умовах

екстремальних змін, кризових ситуацій та трансформації соціокультурного середовища [1].

У структурі життєтворчості, як відзначається у працях Ш. Бюлер, С. Л. Рубінштейна та Т. М. Титаренко, виявляється творча природа людини, її здатність до свідомого проектування життєвого простору. Т. М. Титаренко розглядає життєтворчість як результат інтеграції процесів ідентифікації, автономізації та діалогізації у просторі життя. Авторка акцентує на ролі особистісної рефлексії, критичних виборів, здатності приймати цілеспрямовані рішення та перетворювати кризу на простір можливостей [1, с. 69]. В умовах вимушеної міграції ці механізми стають особливо значущими як чинники формування ідентичності, психологічної рівноваги та самореалізації.

Поряд із цим, війна має екстремальний та деструктивний вплив на життя людини, ускладнюючи процес самотворення та самоздійснення особистості. Як зазначає В. О. Моляко, у таких умовах активізуються «стратегії впорядкування» – стійкі внутрішні механізми, які дозволяють суб'єкту організовувати дії в умовах непередбачуваності, напруження та кризи. Стратегії не жорстко закріплені за конкретною ситуацією, натомість вони забезпечують динамічну адаптацію свідомості до нових вимог середовища. В. О. Моляко описує їх як «лоцманів свідомості», що спрямовують процес досягнення життєвої рівноваги через внутрішню організацію мислення, дій і цілей [4, С. 461-462]. Такий підхід дозволяє розглядати життєтворчість не лише як здатність до творення та реалізації власної унікальної траєкторії життєвого шляху, а й як чинник самозбереження, що відкриває перспективу протистояння зовнішнім загрозам.

Додатковим фактором, який впливає на процес життєтворчості вимушених мігрантів, є дія травматичного досвіду. За спостереженнями Т. М. Титаренко, наслідки психологічної травматизації проявляються на кількох рівнях: соціально-психологічному (зниження емпатії, порушення довіри), ціннісно-смисловому (втрата сенсів, мотиваційна спустошеність), індивідуально-психологічному (фрагментація ідентичності, деструкція «Я»-образу, зниження креативності та адаптивності). Дослідниця вказує, що ключовою стратегією подолання наслідків травми є позитивна переінтерпретація досвіду, рефлексивне осмислення себе у просторі змінених умов та мобілізація внутрішніх ресурсів [2, с. 8].

Як показують теоретичні моделі критичних життєвих ситуацій, розроблені М. І. Д'яченком, Л. О. Кандибовичем та В. О. Пономаренком, подібні умови супроводжуються порушенням стабільного способу діяльності. Йдеться про дефіцит часу, невизначеність, хибну інформацію або інші чинники, що призводять до когнітивного перевантаження та необхідності приймати складні екзистенційні рішення, зокрема, пов'язані з втратою житла, статусу, звичного способу життя або близьких [3, С. 12-13]. Це підтверджує потребу в формуванні нових життєвих стратегій, заснованих на гнучкості, опорі на внутрішні цінності, адаптивних та активних моделях поведінки.

Таким чином, життєтворчість у контексті війни та вимушеної еміграції є складним багатошаровим процесом розробки, коригування те реалізації життєвого сценарію з урахуванням життєвих обставин, життєвого досвіду, життєвого шляху та життєвих виборів особистості для вирішення коротко-, середньо- та довгострокових життєвих завдань у ситуації глибокої життєвої трансформації та множинних екзистенційних викликів.

Використані джерела: **1.** Литовченко Н. Ф. Особистісні переживання та надія у процесі життєтворчості. *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення* : матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 69-70. **2.** Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5 (19). С. 3-10. **3.** Моляко В. О. Проблеми творчого мислення в сучасних умовах. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності* : матеріали XXII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 24 травня 2022 р. Київ, 2022. С. 6-15. **4.** Музика О. Л. Стратегіально-ціннісна організація свідомості творчо обдарованої особистості. *Стратегії творчої діяльності* / За заг. ред. В. О. Моляко. Київ: «Освіта України», 2008. С. 458-500. **5.** Чепіга Л. П. Психологічні особливості українців – вимушених мігрантів внаслідок російської агресії. *Особистість, суспільство, війна* : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму, 7 квіт. 2023 р. Харків. 2023. С. 243-246.

ЗМІНА «Я»-ІДЕНТИЧНОСТІ: КОРУПЦІЙНІ МЕТАМОРФОЗИ

Теряхін Олексій Володимирович
аспірант ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університету імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Корупція й надалі залишається однією з найсерйозніших проблем в Україні — одразу після збройної агресії з боку росії. Такої думки, згідно з підсумками 2024 року, дотримуються 79,4% громадян та 76% представників бізнесу. Хоча дев'ятеро з десяти українців вважають корупцію поширеним явищем, насправді лише 18,7% громадян і 23,2% підприємців особисто

зіштовхувалися з проявами корупції протягом останнього року [1, с. 7]. Такі дані були отримані під час всеукраїнського соціологічного дослідження «Корупція в Україні 2024: розуміння, сприйняття, поширеність», проведеного компанією Info Sapiens на замовлення Національного агентства з питань запобігання корупції (НАЗК).

Корупція традиційно розглядається крізь призму економіки, права та державного управління. Однак у тіні лишається психологічний вимір цього явища. Людина, що вступає у корупційні відносини, не лише порушує соціальні норми — вона змінює власне уявлення про себе, переживає внутрішню трансформацію. Цей процес охоплює зміну самоідентичності, адаптацію особистості до середовища, де корупція є нормою. Саме зміна «Я»-ідентичності під впливом корупційних практик є основним, але недостатньо дослідженим аспектом. Корупція — це не лише правопорушення чи економічне явище, а й глибоко психологічний процес, що впливає на внутрішню структуру особистості. Під її впливом «Я»-ідентичність особи трансформується, часто непомітно для самої людини. Цей процес можна охарактеризувати як метаморфозу свідомості, що відбувається через нормалізацію порушення норм, втрату етичних орієнтирів та поступове зрощення особистого і професійного з «корисливим» і аморальним.

Зазвичай «Я»-ідентичність (self-identity) — це уявлення людини про себе як про стале, послідовне і морально обґрунтоване «Я». Вона включає цінності, переконання, соціальні ролі, внутрішню послідовність поведінки. Зміна Я-ідентичності часто відбувається у кризових умовах або під впливом сильного зовнішнього тиску, зокрема в умовах корупційного середовища.

Виокремимо основні етапи трансформації особистості, яка знаходиться під впливом корупції. По-перше, це раціоналізація її свідомості («усі так роблять»), коли індивід виправдовує участь у корупційних практиках суспільною нормою або «вищим благом», що стає основою зниження моральної чутливості, і зміщується межа між добром і злом, що дозволяє «Я» зберегти уявну цілісність. По-друге, відстежується інтерналізація корупційних установок, коли людина починає щиро вірити в доцільність або навіть необхідність порушення норм; у даному разі внутрішній моральний конфлікт зменшується — відбувається зміна особистісних орієнтирів. По-третє, відбувається метафоричне розщеплення «Я», позаяк людина формує подвійні стандарти — для «публічного Я» (професійна, соціально прийнятна) і «внутрішнього Я» (спотворена, але

функціональна в умовах системи), що веде до поступової зміни ціннісних установок. З'являється зовнішня маска відповідального працівника, під якою — інше, морально спотворене, фальшиве «Я». Сутність теорії «Фальшиве Я» (False Self), яку запропонував британський психоаналітик Дональд Віннікотт, полягає в тому, що людина створює захисну маску або адаптивний образ, щоб відповідати очікуванням оточення, при цьому втрачаючи зв'язок зі своїм автентичним, справжнім «Я». Д. Віннікотт зазначає, що фальшиве «Я» містить у собі небезпеку, позаяк воно витісняє розум «і в цьому разі розвивається дисоціація між інтелектуальною діяльністю та психосоматичним існуванням» [2, с. 144], що призводить до руйнації особистості. За Д. Віннікоттом, люди з дійсно активним фальшивим Я можуть продовжувати жити цілком успішним життям, але життя, яке в глибині душі здається незадовільним або «фальшивим». Вони також можуть справді погоджуватися з очікуваннями інших людей щодо них у надії налагодити зв’язок, але, можливо, можуть виглядати продуктивними або незграбними, що призведе до менш автентичних і менш задовільних стосунків. Д. Віннікотт зазначає, що наявність дуже сильного фальшивого Я не дає людям діяти згідно зі своєю спонтанністю та творчими імпульсами, залишаючи людину почуватися неоригінальною та порожньою, іноді з дуже слабким уявленням про те, чому вона так почувається. Таким чином, фальшиве «Я» починає виконувати адаптивну функцію, коли, з одного боку, людина пристосовується до соціальних норм і очікувань, щоб уникнути неприйняття або покарання, а з іншого – воно захищає справжнє Я від болю, відчуття небезпеки або відмови. По-четверте, даний психологічний механізм сприяє закріпленню нової ідентичності, оскільки корупційна поведінка стає частиною особистісного сценарію. «Я-образ» адаптується під нову роль — людини, яка «вміє вирішувати питання». Така ідентичність може бути джерелом як самоповаги, так і глибокої внутрішньої фрустрації. Людина починає ідентифікувати себе як «успішного маніпулятора системою», що підкріплює корупційні поведінкові патерни.

Які ж психологічні наслідки зміни «Я»-ідентичності? В даному разі відстежуються метаморфози свідомості, зокрема ерозія моральних меж, зниження емпатії, цинізм як захисний механізм, соціальна ізоляція або приєднання до «корумпованої групи» як нової спільнотної ідентифікації.

Причому корупція змінює не лише структури влади, а й саму людину. Вона руйнує цілісність «Я», впроваджуючи альтернативну ідентичність,

побудовану на вигоді, пристосуванні та уникненні відповідальності. Вихід із таких трансформацій можливий лише через відновлення етичного самосприйняття, рефлексію й створення безпечного простору для особистісної відповідальності. Корупція трансформує ідентичність людини, змінюючи її внутрішню структуру та ціннісні орієнтири. Розуміння цих процесів є ключовим для формування психологічної стійкості, антикорупційної освіти та профілактики професійної деформації особистості.

Таким чином, корупція як соціальний феномен має не лише зовнішні, але й глибоко внутрішні наслідки для особистості. Вона здатна трансформувати особистісну ідентичність, впливаючи на систему цінностей, уявлення про мораль, відповідальність та межі дозволеного. «Я»-ідентичність у контексті корупції зазнає поступової ерозії: зникає розмежування між добром і злом, суспільне благо поступається місцем особистій вигоді. Людина починає ідентифікувати себе не з громадянським суспільством, а з корпоративними чи клановими інтересами. Причому корупційні метаморфози не є миттєвими — це процес поступового самовиправдання, нормалізації нечесної поведінки та формування нової «моральності», заснованої на обхідних шляхах, домовленостях, обміні ресурсами поза правовим полем. Психологічний захист та соціальні сценарії відіграють важливу роль у зміні «Я»-образу. Механізми раціоналізації, витіснення та ідентифікації з «успішними» представниками корумпованого середовища сприяють перетворенню корупції на прийнятну норму. Однак реабілітація цілісної «Я»-ідентичності можлива через впровадження етичних стандартів, розвиток критичного мислення, підвищення рівня громадянської свідомості та створення умов, у яких чесність стає джерелом особистої сили, а не слабкості. Отже, корупційна поведінка глибоко змінює особистість, трансформуючи її цінності, переконання та образ себе. Зміна Я-ідентичності відбувається поетапно і поступово, що робить процес майже непомітним. Усвідомлення цього явища має велике значення для розробки психологічних механізмів профілактики корупції, реабілітації осіб, залучених до неї, а також формування стійкої етичної культури у суспільстві.

Використані джерела: **1.** Корупція в Україні 2024: розуміння, сприйняття, поширеність. Аналітичний звіт за результатами опитування населення та бізнесу. (2024). Київ. **2.** Winnicott, D. W. (1965). 1960 Ego distortion in terms of true and false self. The Maturational Processes and the Facilitating Environment (pp. 140-157). International university press.

ВПЛИВ ЕФІРНИХ ОЛІЙ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Хромець Вікторія Анатоліївна
кандидат наук з державного управління, старший викладач кафедри психології
Українська євангельська теологічна семінарія
м. Київ, Україна

У сучасному світі хронічний стрес став невід'ємною частиною повсякденного життя, негативно впливаючи на психоемоційне та фізичне здоров'я людини. У пошуках природних методів зниження стресу та покращення емоційного стану все більше уваги привертає ароматерапія — використання ефірних олій для підтримки психічного благополуччя.

Ефірні олії — це леткі сполуки рослинного походження, які мають характерний запах і складну біохімічну структуру. Їхня дія ґрунтується на взаємодії з нюховими рецепторами, що передають сигнали безпосередньо до лімбічної системи мозку — центру, який відповідає за емоції, поведінкові реакції та пам'ять.

При вдиханні аромату активізується вироблення таких нейромедіаторів, як серотонін, дофамін, ендорфіни, які регулюють настрій, відчуття радості та спокою. Це сприяє зниженню рівня кортизолу — гормону стресу, і, відповідно, покращує психоемоційний стан людини.

Ефірні олії впливають на емоційний стан через нюхову систему, яка безпосередньо пов'язана з лімбічною системою мозку — центром емоцій, пам'яті та мотивації. Вдихання ароматичних молекул стимулює вироблення нейромедіаторів, таких як серотонін і дофамін, що сприяє зниженню рівня стресу та покращенню настрою.

Дослідження показують, що використання певних ефірних олій може значно зменшити симптоми хронічного стресу:

Лаванда: має заспокійливі властивості, знижує тривожність та покращує якість сну (Koulivand et al., 2013).

Бергамот: сприяє зниженню рівня кортизолу, гормону стресу, та покращує настрій (Lee et al., 2012).

Апельсин: підвищує енергію та зменшує симптоми депресії (Goes et al., 2012).

Розмарин: покращує концентрацію та знижує втому.

Методи застосування ефірних олій.

Ефірні олії можуть застосовуватись різними способами:

Інгаляції: вдихання аромату через дифузори.

Масаж: нанесення розведених олій на шкіру для релаксації.

Ванни: додається 5–10 крапель ефірної олії у воду, попередньо змішавши з основою (молоко, сіль, мед). Це поєднання діє одночасно на тіло і розум.

Ароматичні кулони: носіння спеціальних прикрас з ефірними оліями для постійного впливу.

Безпека та застереження. Хоча ефірні олії є природними засобами, важливо дотримуватись певних правил:

Використовувати лише якісні, сертифіковані олії.

Перед застосуванням проводити тест на алергічну реакцію.

Уникати застосування деяких олій під час вагітності або при наявності хронічних захворювань.

Не перевищувати рекомендовані дози.

Ароматерапія є ефективним та безпечним методом підтримки психоемоційного стану в умовах хронічного стресу. Використання ефірних олій може стати частиною комплексного підходу до збереження ментального здоров’я, сприяючи зниженню тривожності, покращенню настрою та загального самопочуття.

Під час війни з росією мільйони українців стикаються з хронічним стресом, тривожністю та емоційним виснаженням. У таких умовах ефірні олії стають природним і доступним засобом для підтримки психоемоційної рівноваги. Ароматерапія допомагає знизити рівень тривожності, стабілізувати сон та повернути відчуття безпеки. Лаванда, бергамот, апельсин та іланг-іланг — серед найефективніших олій для заспокоєння та підняття настрою. Навіть короткотривале вдихання приємного аромату може знизити рівень гормону стресу — кортизолу. У бомбосховищах або при тривалому перебуванні у замкнутих просторах ефірні олії допомагають зберегти емоційну стійкість. Вони можуть бути особливо корисними для дітей, людей похилого віку та військових, які переживають постійне нервове напруження. Ефірні олії не потребують складного обладнання — достатньо мати аромакулон, серветку чи аромасвічку. Українські психологи та волонтери активно використовують ароматерапію в реабілітаційних практиках. В умовах війни ефірні олії стали не лише засобом догляду, а й символом турботи про себе та близьких.

Ефірні олії демонструють виражений позитивний вплив на психоемоційний стан людини, особливо в умовах хронічного стресу. Їхнє природне походження та м'яка дія роблять ароматерапію безпечним інструментом емоційної підтримки. Завдяки взаємодії з нюховими рецепторами ефірні олії активізують лімбічну систему мозку, сприяючи виробленню гормонів радості та зменшенню рівня стресових реакцій. Регулярне використання таких олій, як лаванда, бергамот, апельсин чи м'ята, дозволяє нормалізувати сон, зменшити тривожність і стабілізувати настрій. Ці ефекти є надзвичайно важливими для людей, які тривалий час перебувають у напружених або травматичних умовах. Ароматерапія не лише знімає симптоми стресу, а й підвищує загальне відчуття благополуччя. Простота застосування та доступність роблять ефірні олії особливо цінними у повсякденному житті. Вони можуть бути ефективною частиною комплексного підходу до самодопомоги. Актуальність ароматерапії зростає у кризові періоди, коли психоемоційна стійкість є ключем до збереження здоров'я. Таким чином, ефірні олії відіграють важливу роль у збереженні психологічного балансу людини.

Використані джерела: 1. Goes, T. C., Antunes, F. D., Alves, P. B., & Teixeira-Silva, F. (2012). Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 18(*8), 798–804. https://doi.org/10.1089/acm.2011.0551. **2.** Igarashi, M. (2022). Physiological and psychological relaxation effects of fir essential oil inhalation. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(*9), 5063. https://doi.org/10.3390/ijerph19095063. **3.** Kiecolt-Glaser, J. K., Graham, J. E., Malarkey, W. B., Porter, K., Lemeshow, S., & Glaser, R. (2008). Olfactory influences on mood and autonomic, endocrine, and immune function. *Psychoneuroendocrinology, 33(*3), 328-339. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.12.001. **4.** Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013, 681304. https://doi.org/10.1155/2013/681304. **5.** Lee, M. S., Choi, J., Posadzki, P., & Ernst, E. (2012). Aromatherapy for health care: An overview of systematic reviews. *Maturitas, 71(*3), 257-260. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.12.018.

СТИЛЬ ВИХОВАННЯ У БАТЬКІВСЬКІЙ СІМ'Ї ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ (САМОЕФЕКТИВНОСТІ) ПІДЛІТКА

Худолєєва Лідія Вікторівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти
м. Біла Церква, Україна

Самооцінка є елементом самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків, є важливим регулятором поведінки. Неадекватна самооцінка

може погіршувати міжособистісні стосунки з іншими людьми та психічний стан людини. Формування адекватної самооцінки є ключовим компонентом повноцінного розвитку та життєдіяльності особистості.

Дослідженням та формулюванням концепцій розвитку самооцінки та висвітленням різних аспектів, пов'язаних з питаннями самооцінки, зокрема впливу на неї батьківського виховання займались дослідники як в Україні – Т. М. Яблонська, М. О. Шопіна, А. Ціось, О. Б. Столяренко, Т. С. Павлова, Ю. Ф. Акименко, О. О. Прокофьєва та ін., так і у світі – Д. Браумінд, Е. Маккобі, Т. Дембо, Р. Бернс, К. Хорні, Е. Еріксон та ін.

Одну з найперших ролей у формуванні самооцінки дитиною відіграють батьки. На думку А. Й. Капської «сім'я – це соціальний інститут, який протягом всього життя особистості є найближчим соціальним середовищем та виступає провідним фактором соціалізації особистості. Сім'я виступає першоджерелом духовного, економічного та суспільного розвитку дитини» [1]. Підлітковий вік є переломним у житті особистості. У цей період діти мають вкрай нестабільну емоційну сферу, потерпають від невпевненості у собі, мають схильність порівнювати себе зі своїми однолітками тощо. Однією з важливих задач розвитку особистості в цей період є пошук власного стилю взаємодії і самовираження в світі та пошук власних ідеалів. Але такі «пошуки» можуть входити в розбіжності з поглядами батьків та інших дорослих. Тому, зміна взаємин підлітків з батьками може супроводжуватися конфліктами. Їх типовими причинами є батьківський контроль за поведінкою, навчанням підлітка, його вибором друзів, необхідність виконання підлітком побутової роботи та спосіб вибору ним одягу, зачіски. Частота розгортання та характер розв'язання конфліктів підлітків та батьків суттєво залежать від стилю батьківського виховання.

Стиль сімейного виховання – це «спосіб стосунків, який переважає у сім'ї у системі взаємодії «дитина-батьки», що містить рівень опіки, контролю, поваги до дитини та її кордонів, підтримки її самостійності, використання батьками прийомів та методів впливу на дитину, використання певної системи санкцій (заохочення та покарання), якість психоемоційних контактів між дорослими та дітьми тощо» [2].

В сучасній психологічній літературі існують різні класифікації стилів батьківського виховання. Широкою популярністю, зокрема користується погляд американської клінічної психологині та психологині з розвитку

Д. Баумринд. Базуючись на поглядах Е. Еріксона, що «впродовж дитинства та отроцтва найбільш важливими є два вектори виховного впливу родини – батьківське прийняття / чуйність та батьківська вимогливість / контроль» [3], вона виділила чотири стилі батьківського виховання, в яких ці вектори відображаються в різних пропорціях, а саме: авторитетний, авторитарний, ліберальний, індиферентний стилі [4].

Авторитетний стиль батьківського виховання характеризується виховною діяльності батьків, що направлена на контроль пізнавальної діяльністі дитини, який одночасно поєднується із заохоченням та підримкою дитини, закликом та готовністю до спілкування та спільного обговорення проблем та пошуків їх вирішення. Діти, батьки яких застосовували авторитетний метод виховання мають високу самоповагу і самооцінку, значні соціальні вміння, велику увагу до соціальних та моральних проблем, хорошу навчальна успішність.

Авторитарний стиль батьківського виховання характеризується високим рівнем контролю, але при цьому думка дитини мало враховується, і дитину не включають в обговорення сімейних питань. З метою забезпечення «порядку в домі» – встановлюються суворі правила, які не підлягають перегляду, суттєво обмежують індивідуальний простір дитини, дозволяючи їм лише незначний ступінь незалежності в пізнавальній діяльності. Діти, до яких батьки застосовували переважно авторитарний стиль виховання володіють середніми соціальними вміннями, мають високий рівень тривожності, нестійку самооцінку, характеризуються підвищеною несамостійністю і конформністю до впливу ровесників.

Ліберальний стиль батьківського виховання характеризується низьким рівнем контролю на тлі дружнього ставлення до дітей. Іноді, надто ліберальні батьки можуть можуть надмірно захоплюватись демонстрацією «безумовної любові» та перестають виконувати безпосередньо батьківські функції, зокрема, встановлювати заборони для своїх дітей. Діти, батьки яких притримувались ліберального стилю виховання, мають низькі соціальні вміння, пасивність, інфантилізм та егоїзм, слабкий самоконтроль, є схильними до демонстративної та аморальної поведінки.

Індиферентний стиль батьківського виховання характеризується низьким рівнем вимог та контролю за поведінкою дитини разом із відсутністю теплоти і сердечності у стосунках з ними. Батьки, яким властивий індиферентний стиль поведінки, не встановлюють обмежень для своєї дитини або через брак інтересу

й уваги до неї, або внаслідок того, що виклики повсякденного життя не залишають їм часу і сил на виховання дитини. Діти, виховання яких можна віднести до індиферентного стилю, мають низькі соціальні вміння, занижену самооцінку, високу тривожність та агресивність, схильні до неконтрольованої й аморальної поведінки.

Використані джерела: 1. Капська, А. Й. Технології соціально-педагогічної роботи: навч.-метод. посібник. Київ : Слово, 2015. 328 с. **2.** Рогаль, Н. І., Синельников, Р. Ю., Матвійчук, К. Ю. Особливості зв'язку стилів сімейного виховання та ціннісних орієнтацій підлітків. *Український психологічний журнал.* 2022. 1(17). С. 142-160. **3.** Erikson, Erik Homburger. Childhood and society. Vol. 2. New York: Norton, 1963. **4.** Баумрінд, Д. Стилі виховання та розвиток підлітків. У Дж. Брукс-Ганн, Р. М. Лернер, і А. К. Петерсен (ред.). Енциклопедія про підлітковий вік. Нью-Йорк: Видавництво «Гарленд». 1991. С. 746-758.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ХВОРИХ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Черненко Галина Федорівна
аспірантка Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
асистент кафедри експериментальної та прикладної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Одним із несприятливих чинників, що впливають на індивідуальне психічне здоров'я жінок, є наявність тяжких соматичних захворювань, у тому числі злоякісних новоутворень, які суттєво змінюють якість життя та рівень соціальної адаптації пацієнтів. Високий рівень порушень психічного здоров'я серед онкологічних хворих відмічається багатьма дослідниками, що підтверджує актуальність розгляду різних аспектів цієї проблеми.

У психотерапії протягом останніх десятиріч розроблено психотехнології, що дозволяють відновлювати позитивний емоційний настрій особистості, яка має онкологічне захворювання. До них належить позитивна психотерапія Пезешкіана [2] та його послідовників, логотерапія, трансперсональна психотерапія, ериксонівський гіпноз, нейролінгвістичне програмування. Дослідження психічного стану пацієнтів з онкологічними захворюваннями проводили Федоренко (2016), Greer et al. (2021), Russell (2016) та ін. [1; 2; 3].

В останні 20 років у всьому світі спостерігається сплеск інтересу до різних психологічних аспектів злоякісних новоутворень, насамперед до аспектів попередження психіатричної захворюваності та формування ефективної адаптації у цього контингенту хворих, у зв'язку з чим було сформовано новий науковий напрям — психоонкологію. За визначенням Holland (2004),

психоонкологія займається психологічними чинниками, що впливають на виникнення такої хвороби, як рак молочної залози (РМЗ). Отримано численні наукові дані, що підтверджують ефективність проведення психосоціальних втручань у хворих онкологічного профілю, про що свідчать деякі оцінки результатів захворювання.

Психічні порушення у жінок з онкологічними захворюваннями привертають увагу багатьох дослідників через їхню актуальність [1; 4]. Зазначено, що клінічна структура психічних розладів у хворих на РМЗ на діагностичному етапі представлена афективними порушеннями у вигляді реакцій депресії, шоку, аутоагресії; на доопераційному етапі та в момент виписки зі стаціонару – тривожно-депресивним, у післяопераційному періоді – астено-депресивним, на катамнестичному етапі – депресивним синдромами.

Удосконалення методів лікування онкологічних захворювань з метою збільшення виживання онкологічних пацієнтів неминуче призвело до зростання цінності такого поняття в онкології, як якість життя (ЯЖ), необхідності розробки надійних інструментів для оцінки ЯЖ та лікувально-реабілітаційних заходів, що сприяють її підвищенню. В онкологічних дослідженнях оцінка ЯЖ є важливим критерієм оцінки ефективності лікування та має прогностичне значення. Основний принцип медицини – лікувати хворого, а не хворобу – не може бути реалізовано без оцінки ЯЖ [5].

Одне з важливих місць у поліпшенні ЯЖ пацієнтів з онкологічними захворюваннями та корекції психопатологічної симптоматики, що виникла на їх тлі, займають різні психосоціальні втручання [3].

Для покращення психічного стану та ЯЖ онкохворим пропонується комбінована схема лікування, що містить застосування сугестивної (гіпнотерапія, аутогенне тренування, релаксація за Джекобсоном) та раціональної (когнітивно-поведінкова психотерапія, короткострокові освітні програми) психотерапії. Вибір психотерапевтичної методики визначається сумарними результатами тестування.

Переважання таких механізмів особистісного захисту, як заперечення, витіснення, заміщення передбачає використання сугестивних методик. Когнітивно-біхевіоральна психотерапія забезпечує покращення стану за такими параметрами психологічної сфери – рівень незалежності, соціальні відносини, духовна сфера.

Отже, при дослідженні пацієнток з РМЗ було виявлено нозологічно окреслені межові психічні розлади з переважанням тривожно-депресивної симптоматики. У всіх випадках після психотерапевтичного втручання у пацієнток було зареєстровано поліпшення стану здоров'я. Показники тривоги та депресії знизилися.

Динаміка психічного статусу у процесі психотерапії свідчить про ефективність проведення психотерапевтичних втручань при межових психічних розладах у пацієнток із злоякісною патологією молочної залози.

Перспективами подальших досліджень є розробка та впровадження програм психологічної підтримки для жінок із раком молочної залози з урахуванням індивідуальних особливостей та етапів захворювання.

Використані джерела: **1.** Федоренко, З. П. (2016). Рак в Україні 2014-2015. К. : Національний інститут раку. Доступ за посиланням: http://www.ncru.inf.ua/publications/BULL_17/index.htm. **2.** Greer, S., Moorey, S., Baruch, J. D., Watson, M., Robertson, B. M., Mason, A., Rowden, L., Law, M. G., Bliss J. M. (2021). Br. Med. J. Adjuvant psychological therapy for patients with cancer: a prospective randomized trial. *Annual of Oncology*. N 304. P. 675-680. doi: 10.1136/bmj.304.6828.675 **3.** Russell, K. (2016) Perceptions of Burnout, Its Prevention, and Its Effect on Patient Care as Described by Oncology Nurses in the Hospital Setting. Oncology Nursing Forum. Vol. 1, Issue 43 (1). P. 103–109. doi: 10.1188/ 16.onf.103-109 **4.** Fawzy, F. I., Fawzy, N. W., Hyun, C. S., Elashoff, R., Guthrie, D., Fahey, J. L., & Morton, D. L. (1993). Malignant melanoma. Effects of an early structured psychiatric intervention, coping, and affective state on recurrence and survival 6 years later. *Archives of general psychiatry*, *50*(9), 681–689. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820210015002 **5**. Dolbeault, S., Szporn, A., & Holland, J. C. (1999). Psycho-oncology: where have we been? Where are we going?. *European journal of cancer (Oxford, England : 1990)*, *35*(11), 1554-1558. https://doi.org/10.1016/s0959-8049(99)00190-2

МОРАЛЬНА ТРАВМА ТА ФЕНОМЕН САМОСТИГМАТИЗАЦІЇ ЯК ПРИЧИНА ДЕЗАДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНА В ЦИВІЛЬНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Чернов Артем Анатолійович
інструктор ЗСУ з першої психологічної допомоги та відновлення,
асистент кафедри кризової психології
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
м. Полтава, Україна
Атаманчук Ніна Михайлівна
кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри кризової психології
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
м. Полтава, Україна
Заіка Віталій Миколайович
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти
Полтавського інституту економіки і права
ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
м. Полтава, Україна
Єрмоленко Олександр Владиславович
підполковник ЗСУ, доктор філософії,
доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти
Полтавського інституту економіки і права
ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
м. Полтава, Україна

Проблема реінтеграції ветеранів у цивільне суспільство є одним із найактуальніших викликів поствоєнного періоду. Унікальність і глибока особистісна значущість військового досвіду, а також психологічні травми, отримані внаслідок бойових дій, створюють значне емоційне напруження в психічній структурі військовослужбовця. З одного боку, це спричиняє сильні душевні страждання, а з іншого – сам характер та причини цих переживань часто є настільки далекими від реалій цивільного життя, що військовий ділиться ними лише зі своїми побратимами або, в гіршому випадку, взагалі ні з ким. Саме тому вивчення особливостей впливу психологічних травм військових ветеранів на процес їхньої реадаптації в цивільне суспільство є вкрай актуальним питанням сьогодення в умовах російсько-української війни [2].

Не є секретом, що військова діяльність передбачає застосування сили, що включає вбивства та завдання фізичних ушкоджень противнику [1]. Навіть у професійних арміях моральні травми є однією з головних причин самоізоляції, жахів, почуття провини, що нерідко переростають у розгорнуті психопатологічні симптомокомплекси. У мобілізованій армії, де цивільні особи за короткий період змушені пристосовуватися до реалій війни, моральні травми

набувають ще глибшого та більш деструктивного характеру, що негативно впливає як на бойову ефективність особового складу, так і на подальший процес реінтеграції військових у мирне життя.

У різні історичні періоди існували ритуали «очищення» та прощення військових за те, що вони робили на полі бою. У міфологічні часи воїни перед поверненням до мирного життя молилися, усамітнювалися, здійснювали символічні ритуали для очищення совісті. У сучасній психології для подолання моральних травм використовуються процедури декомпресії, а у випадках глибших психічних розладів військовослужбовців направляють на психологічну реабілітацію. Проблемою залишається небажання самих військових звертатися по допомогу через страх змінити власний образ «Я», що часто призводить до самостигматизації. Це проявляється в постійному почутті провини, нав'язливих кошмарах і труднощах з інтеграцією військового досвіду у власну особистісну структуру. Подібні переживання особливо загострюються, якщо військовий відчуває, що його дії суперечили власним моральним цінностям або не відповідали очікуванням щодо самого себе.

Для мобілізованої армії характерним є короткий період переходу від цивільного життя до військового. Цивільні моральні настанови, узагальнені в принцип «не вбий», можуть ускладнювати виконання бойових завдань, проте в умовах інтенсивних військових дій психофізіологічний апарат військовослужбовця перебудовується таким чином, що рефлексія та емпатія частково витісняються в підсвідомість. В умовах бою головними стають виживання, підтримка побратимів і виконання завдань. На жаль, у мобілізованій армії, де особовий склад часто складається з осіб без спеціальної психологічної підготовки, процес адаптації до війни є значно складнішим, ніж у професійних арміях.

Частково неадаптивні зміни згладжувалися високою мотивацією до участі в бойових діях, що була характерною для ЗСУ у 2022-2023 роках. Проте вже в середині 2024 року спостерігалося зниження бойового духу, що пов'язане із загальною втомою від затяжної війни, відсутністю ротації та фізичними і психологічними травмами тощо.

Таким чином, у процесі реінтеграції в цивільне суспільство моральні травми виходять на поверхню, часто проявляючись у порушенні сну, флешбеках, нав'язливих спогадах, що є симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [3]. Якщо у психологічному анамнезі переважає

почуття провини або переживання негідного вчинку, це спотворює образ «Я» військовослужбовця та призводить до самоізоляції і самостигматизації. Саме тому потрібна розробка ефективних методів реадаптації ветеранів в цивільне суспільство з метою подолання моральної травми та самостигматизації.

Використані джерела: 1. Гроссман, Дейв (2024). Вбивство: психологічна плата за навчання вбивати на війни і в мирний час / пер. з анг. Андрій Накорчевський ; фаховий редактор Олег Фешовець, Львів : Астролябія, 560. **2.** Чернов, А., Заіка, В., Лебедєв, В. та ін. (2024). Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадаптації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя: колективна монографія, Полтава : ПУЕТ, 249. **3.** Boiko, D. I., Rahman, M. H., Kachala, V. V., Zehravi, M., Shkodina, A. D., Kundu, M. K., Skrypnikov, A. M. (2023). A pilot study of stress coping and anxiety among internally displaced people in Russian-Ukrainian war who experienced stress-related disorders. *Psychiatry Research*, 324, art. No 115191. DOI: 10.1016/j.psychres.2023.115191

СПРИЙНЯТЛИВІСТЬ ДО ДЕЗІНФОРМАЦІЇ (НІСЕНІТНИЦІ) ЯК СОЦІАЛЬНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Чернуха Надія Миколаївна
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки
факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ,Україна
Коваленко Софія Юріївна
студентка 2 курсу факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Сприйнятливість до дезінформації (нісенітниці) є відносно новою і перспективною сферою наукових досліджень. Дезінформація (нісенітниця) достатньо часто оточує людей у повсякденному житті, у рекламних, політичних кампаніях, наукових роботах, пересічних інтернет-постах, в міжособистісному спілкуванні. Дослідження сприйнятливості до дезінформації (нісенітниці), аналіз чинників, що сприяють підвищенню чи зниженню рівнів сприйняття дезінформації є вагомим аспектом для сучасного суспільства, благополуччя різних соціальних груп населення.

Варто зазначити, перш ніж розібрати сутність та особливості сприйнятливості до дезінформації (нісенітниці), доцільним є розуміння змістової сутності поняття «дезінформація (нісенітниця)», яке є майже невживаним в українських наукових працях.

У форматі тлумачення дефініції дезінформації (нісенітниці) ряд науковців посилаються на визначення Гарі Франкфурта, а саме на його книгу 2005 року

«On Bullshit», в якій він робить спробу охарактеризувати це широке та дещо аморфне явище. Автор розуміє дезінформацію (нісенітницю) як твердження, що спрямоване на передачу та формування певного враження, однак при цьому дещо ігнорується істина. Це є важливим, оскільки саме це відрізняє дезінформацію (нісенітницю) від брехні, адже брехня з'являється внаслідок врахування істини та цілеспрямованого її уникнення або спотворення. Дезінформація (нісенітниця) загалом нехтує як присутністю, так і відсутністю правди. Єдина її мета – певний емоційний вплив.

Відтак, дещо розібравшись з тим, що ми маємо на увазі при використанні поняття «дезінформація (нісенітниця)» доцільним є звернення до змісту сприйнятливості до дезінформації (нісенітниці).

Варто почати з того, як аналізований феномен розкрив та виклав Пеннікук та колеги [1]. Саме ця робота вважається засновницькою і основоположною у цьому напрямку. Дослідники цього феномену першими звернули увагу на те, що про існування та розповсюдженість дезінформації (нісенітниці) у суспільстві немає жодних сумнівів. Як зазначав Франкфурт (2005), дезінформація (нісенітниця) належить до ряду найяскравіших рис сучасної культури, про що відомо всім, та все ж, ніхто не проводив достатніх психологічних досліджень, щоб з'ясувати характер впливу нісенітниці на людей. Усвідомивши цю проблему, Пеннікук разом із колегами поставили перед собою питання: чи здатні люди взагалі розрізняти дезінформацію (нісенітницю) і які чинники зумовлюють сприйнятливість до неї [1].

Сприйнятливість до дезінформації (нісенітниці), як заявлено у роботі Пеннікука та колег, є тенденцією, яка проявляється у рівні піддатливості до інтерпретації псевдо-глибоких тверджень як таких, що мають глибинний зміст або у загальній нечутливості до диференціації дезінформації (нісенітниці) від фактів [1]. Ця характеристика зумовлена різними чинниками: домінуванням на користь рефлексії чи інтуїтивних суджень, загальною оцінкою когнітивних здібностей, інтенсивністю прояву релігійних та паранормальних вірувань, вразливістю до конспірологічних ідей, а також покладанням на методи альтернативної медицини. Відтак, людина тим більше сприйнятлива до псевдо-глибокої маячні, чим нижчі її когнітивні показники, що сприяє прямому зв'язку з іншими ірраціональними та антинауковими переконаннями.

Окрім цих факторів, є припущення, що на сприйнятливість до дезінформації (нісенітниці) можуть впливати інші змінні [2]. За результатами

нещодавнього неекспериментального, ретроспективного кількісного дослідження виявлено, що вразливість до дезінформації (нісенітниці) також має статистично значущий зв'язок із релігійністю людини, потребою в захищеності від невизначеності, з авторитаризмом, вертикальним індивідуалізмом, горизонтальним та вертикальним колективізмом. Негативна кореляція була присутня між сприйнятливістю та критичним мисленням. Останній фактор та підтвердження відповідної кореляції свідчить про те, що чим менший рівень критичного мислення, тим більшою виявляється сприйнятливість до дезінформації (нісенітниці) та відсилає до результатів, отриманих Пеннікуком та колегами [1].

Іншим цікавим фактором, що може бути дотичним до того, наскільки вираженою є сприйнятливість особистості до маячні, виступає міра вразливості до апофенії, а також рівень інтелекту, що протидіє їй. Загалом, апофенія являє собою явище, суть якого полягає у сприйманні людиною специфічних патернів та каузальних зв'язків там, де вони насправді відсутні.

Означене може проявлятися у схильності людини бачити обличчя у випадкових плямах чи впорядкованих символах, чути конкретні слова у наборі звуків, а також у вірі до певних забобонів. Такі особливості сприймання доволі сильно перегукуються із сприйнятливістю до нісенітниці, яка теж, при високих показниках, провокує інтерпретацію маячні як чогось, що має сенс і характеризується глибиною попри свою беззмістовність.

У реальному світі на противагу апофенії виступає рівень інтелекту, як на противагу сприйнятливості до дезінформації (нісенітниці), виступає критичне мислення, когнітивні здібності та, відповідно, сам інтелект.

Враховуючи результати цих та інших дотичних досліджень, уможливлюється припущення про те, що на індивідуальну сприйнятливість до дезінформації (нісенітниці) в сучасному українському соціумі можуть впливати такі чинники як: довготривалий стрес внаслідок повномасштабної агресії рф та підвищена вразливість до негативних емоційних почуттів та станів.

Достатньо переконливим є припущення про те, що стрес, особливо повторюваний, хронічний, що розгортається протягом великої кількості часу у форматі різних дезінформацій (нісенітниць), негативно впливає на фізичне і ментальне здоров'я особистості та її когнітивні функції, що у свою чергу призводить до ризику більшої сприйнятливості до псевдо-глибокої нісенітниці,

як наслідок виснаження психіки та потреби у своєрідній стабільності, яку людина шукає у всьому.

Таким чином, у сучасному інформаційному суспільстві критичне мислення є ключовою компетентністю. Схильність до прийняття фейків і псевдонауки, зокрема, дезінформації (нісенітниці) може свідчити про дефіцити в професійному мисленні, особливо в гуманітарних та соціальних професіях.

Використані джерела: 1. Pennycook, G., Cheyne, J. A., Barr, N., Koehler, D. J., & Fugelsang, J. A. (2015). On the reception and detection of pseudo-profound bullshit. *Judgment and Decision making*. https://doi.org/10.1017/S1930297500006999. **2.** Coffing, G. (2023). Predictive Factors of Bullshit Receptivity Among Adults. *Walden Dissertations and Doctoral Studies*. **3.** Evans, A., Sleegers, W., Mlakar, Z. (2020). Individual differences in receptivity to scientific bullshit. *Judgement and Decision Making, 15*(3), 401-412.

ВІКНО ОВЕРТОНА ЯК ТЕХНОЛОГІЯ СТВОРЕННЯ НАРАТИВІВ У КОНТЕКСТІ ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВОЇ ВІЙНИ

Чорній Олександр Володимирович
аспірант ОНП «Психологія», асистент кафедри теоретичної та практичної психології
Інституту права, психології та інноваційної освіти
Національний університет «Львівська Політехніка»
м. Львів, Україна

У контексті інформаційно-смислової війни, яку визначаємо як стратегічну форму боротьби за можливість утвердження контролю над інформацією та просування відповідних дискурсів та наративів з метою формування процесів сприйняття, смислоутворення, ставлення до суспільно-політичних і культурних процесів, подій та явищ як на індивідуальному так і на суспільному рівнях [2, с. 320] – постає необхідність дослідження технологій формування громадської думки, зокрема недостатньо вивченою залишається концепція «вікна Овертона» (ВО).

ВО може використовуватися як інформаційна технологія, завдяки якій відбувається поширення змін суспільного сприйняття та прийнятності певних ідей чи наративів. Її суть полягає у вибудовуванні поетапного плану зміни соціальних норм таким чином, щоб екстремістські ідеї крок за кроком доходять до своєї аудиторії для нормалізації, роблячи можливим зсув стійких уявлень та норм [3, с. 24]. Вона дозволяє визначати і впроваджувати політику здійснювати дії, які зазвичай викликають величезне обурення. Сконструйовані і поширені за даною технологією наративи непомітно руйнують внутрішню єдність цільової групи, що в кінцевому результаті веде до її поляризації.

У науковій літературі ВО представляють у вигляді спектру (континууму) ідей, які на початку визнаються суспільством радикальними і неприйнятними, проте які з часом трансформуються у популярні та нормативні [1; 4]. Основними етапами зміщення «вікна» (або ж ступенем допустимості ідей) є:

1. Немислиме – ідея повністю неприйнятна, табуйована;

2. Радикальне – тема починає обговорюватися як екстремальна, але вже не повністю заборонена;

3. Прийнятне – формується думка, що ця ідея має право на створення;

4. Раціональне – ідея яка сприймається як логічна та допустима;

5. Популярне – ідею починають підтримувати все більше і більше людей, вона закріплюється у публічному дискурсі;

6. Нормативне (утвердження як норми) – ідея стає нормою як у побуті, так і на законодавчому рівні. Ті люди, що раніше дотримувались початкових поглядів, починають критикуватись та отримують невизнання суспільства.

Наведемо кілька прикладів того, як може діяти ця технологія у контексті інформаційно-смислової війни. Перший стосується трансформації уявлень про представників військових та силових структур, зокрема поліції, представників ТЦК та СП, військових. На початку широкомасштабного вторгнення можна було спостерігати, що суспільство сприймає ці категорії людей як гарантів безпеки, міфічних постатей, що уособлюють честь та доблесть. Ідея про їх знецінення та критику була немислимою. З плином часу відбулася активізація провокацій через публікації в інтернеті, соціальних мережах, критичні коментарі та дописи щодо діяльності цих органів (радикальна стадія). Через збільшення масиву інформації в інтернеті та «незалежних» ЗМІ настала фаза прийнятності, адже почалося жваве «переосмислення» ролі цих структур і їх представників. Почали обговорювати такі проблеми, як корупція, зловживання владою та державним становищем. В суспільний дискурс поступово почали входити та закріплюватись терміни «бусифікація», «людолови» тощо. Надалі, на раціональній фазі критика підкріплювалась численними «доказами» - дописами, фото, відео, коментарями які відображали зв'язок між окремими випадками неправомірної поведінки та зловживань із універсальними вадами системи.

Такий контент, багаторазово промайнувши в соціальних мережах, призвів до закріплення негативного емоційного відгуку аудиторії. На п’ятій стадії народилося дуже багато нових стереотипів, які змінили сприйняття ролі поліції,

представників ТЦК та СП, військових у суспільстві. Зміни відбулися настільки глибоко, що у самій суспільній свідомості відбулася нормалізація (останній етап) – негативне ставлення поступово стало прийнятним, «істинним». Всі ті, хто є причетним до силових та військових структур, зокрема і воїни, які повернулись із фронту як мінімум піддаються нерозумінню, а як максимум – образам, критиці і остракізму.

У продовженні першого прикладу, можна навести трансформацію ідеї про мобілізацію та ухиляння від військової служби. На початкові стадії військова служба була проявом хоробрості, патріотичності, утвердженням та виявом національної ідентичності; сама думка про ухиляння від неї прирівнювалося до немислимої. Це дійсно можна було спостерігати на початку повномасштабного вторгнення, коли біля центрів комплектування та соціальної підтримки (ТЦК та СП) вишиковувались черги добровольців, які були готові захищати власну країну. На радикальному етапі почались вкиди інформації і поширення критики про ідею служби, справедливості відбору тих людей, хто зобов’язаний був йти служити. Оскаржувались моральні засади обов'язкової служби, стверджуючи, що в певних випадках цей обов'язок вибірковий, адже «депутати не служать, а воювати йдуть тільки бідні».

Дана думка ставала все більш поширеною та прийнятною (третій етап), коли блогери, онлайн-форуми, ЗМІ почали активно її обговорювати, розбирати і «аналізувати» чому ухиляння є «само собою зрозумілим». Далі на раціональному етапі аргументи підкріплювалися інформацією про «звірства ТЦК», «тотальною корупцією», «порушенням прав людини», «недотриманням Конституції» та аналізом, де розглядались різні соціально-економічні, психологічні наслідки обов'язкової служби, доводячи, що ухиляння – це розумна реакція в умовах недосконалої системи. Закріпилась п’ята стадія, під час якої інтернет, соціальні мережі рясніють контентом у вигляді дописів, відео, пісень, навіть мемів, які популяризують ухиляння від служби. Шостий етап відображає теперішню ситуацію, коли роль «ухилянта» нормалізована; Вони сприймаються такими, що гідні похвали та шани, адже боряться за «відновлення справедливості» (в особливості ті, хто зараз знаходиться закордоном і називає себе опозиціонером «режиму»).

В підсумку можна сказати, що «вікно Овертона» є потужною технологією впливу, яка дозволяє створювати, структурувати і поширювати наративи. Суть технології, полягає у поступовому зміщенні меж прийнятного дискурсу, що дає

можливість для трансформації ідей, які спочатку сприймалися як радикальні, в легітимні елементи суспільної думки. На наведених прикладах можна побачити, як в умовах інформаційно-смислових війн завдяки ВО створюється стратегічна можливість впливу на колективну свідомість шляхом «зміщення» вікна дискурсу.

Використані джерела: **1.** Онищенко, О. О. (2022). Теорії маніпуляції масовою свідомістю: «вікно Овертона» та «спіраль мовчання». *Актуальні проблеми політики*, Випуск 70. 55-59. DOI: https://doi.org/10.32782/app.v70.2022.9 **2.** Чорній, О. В. (2024). Інформаційно-смислова війна: підхід до дефініції поняття. *Військова психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції* (25-26 жовтня 2024 р.). 318-321. DOI: https://doi.org/10.59647/978-617-520-952-3/1 **3.** Bobric, G. D. (2021). The overton window: A tool for information warfare. *ICCWS 2021 16th international conference on cyber warfare and security. Academic Conferences Limited.* 20-26. https://doi.org/10.34190/IWS.21.015 **4.** Karpenko, O. V. (2019). The «Overton Window» as Manipulative Mechanism of Public Values Transformation. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв,* № 1. 51-54. DOI: https://doi.org/10.32461/2226-3209.1.2019.166531

УПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ПРАКТИК У ПРОФЕСІЙНУ ПІДГОТОВКУ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ

Чуйко Олена Василівна
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Психічне здоров’я населення є надважливою проблемою сьогодення. Особливу категорію в цьому сенсі становлять українські діти, які вже третій рік поспіль зазнають травмівного досвіду війни і потенційно можуть стати тими дорослими, у яких «травми дитинства» будуть негативним чином впливати на здоров’я, життя і загальне функціонування в соціумі. Причинами негативних емоційних реакцій є зовнішній фактор війни в цілому, водночас війна провокує появу цілого спектру інших загрозливих обставин, які зумовлюють появу психологічної травми у дітей: розрив сімейних стосунків, втрата або каліцтво (тяжка хвороба) членів родини, статус біженця/мігранта, а також неякісна освіта.

Так, за даними досліджень проєкту «Дій для дітей України» (Ukraine Children's Action Project) зазначається, що майже третина дітей щодня (10%) або по кілька разів на тиждень (18%) пропускають заняття в школах/садочках, 36% пропускали заняття кілька разів на місяць. Найчастіше пропускали заняття ті,

хто проживають на прифронтових територіях, проживають поза домом, або ж навчаються лише онлайн. Головними причинами пропусків занять, батьки тих дітей, які їх пропускали, визначають повітряні тривоги (61%), відсутність тепла, електропостачання (49%), або ж хворобу дитини (44%) [1].

За даними досліджень О. Чуйко та Є. Гладишко, сьогодні 71% вчителів шкіл стикалися з потребою нормалізувати психологічний та емоційний стан дитини в процесі навчання під час уроку, при цьому, у 88,6% випадках у дітей проявлявся страх, у 39,2% – паніка, у 34,2% – нервове збудження, у 32,9% – апатія, у 30,4% – ступор, у 17,7% – неконтрольований плач; у 16,5% – істерика, у 16,5% – нервове тремтіння, у 13,9% – панічні атаки, у 1,3% – галюцинації. Також виявилось, що більшість вчителів не знають про необхідні навички допомоги (і самодопомоги) у ситуаціях проявів або загострення емоційних станів, і не володіють ними, і лише 4% вказують, що спеціального навчання у цьому сенсі не потребують [2].

Таким чином, в Україні серйозно актуалізується проблема підтримки психічного здоров'я дітей сьогодні, надання ефективної і своєчасної допомоги на упередження розвитку ментальних, поведінкових і емоційних порушень, зменшення потреби у госпіталізації в майбутньому та поліпшення якості життя.

У професійному середовищі фахівців у галузі психічного здоров'я на сьогодні спостерігається тенденція на активне опанування, розробку і проведення досліджень на доказовість методів підтримки психічного здоров'я [3]. Важливою у цьому зв'язку є комплексний характер допомоги із залученням і використанням ресурсів фахівців немедичного профілю, до кола професійних задач яких відноситься проведення інформаційно-просвітницької роботи з пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та травми і їх наслідки для особистості. Цей метод, визнаний сьогодні як метод психоедукації, стає все більш затребуваним у практичній діяльності соціальних педагогів, а один із головних напрямів професійної діяльності «соціальна профілактика» отримує новий імпульс і зміст.

Психоедукація – (від англ. psychoeducation – «психологічна просвіта», «освіта», «виховання») – необхідний етап в консультуванні/психотерапії, який дає людині знання про шляхи подолання наслідків травматичної події. Завдання консультанта у цьому процесі – не просто надати знання про те, що відбувається з людиною, або про його проблему (хворобу, кризу, розлад), але й

навчити тому, як обходитись з отриманою інформацією. Іншими словами, не просто повідомити інформацію, а й запускати у дію ті процеси, які будуть сприяти розвитку вирішення проблеми через набуття відповідних способів поведінки.

Ця ж сама процедура застосовується і для інформування членів сімей, які стикаючись із проблемами психічного здоров'я своїх рідних, залучаються до допомоги їм, отримавши необхідну інформацію про особливості психічного (психологічного) стану, його перебіг, проблеми, які він може спричинити, способи і методи підтримки. Психоедукацію застосовують з різними групами населення, обґрунтовуючи важливість її здійснення тим, що ефективність процесу лікування чи відновлення залежить від того, наскільки люди є обізнаними про це і розумітимуть свій досвід. Водночас, на думку G. Hornby психоедукацію можна застосувати під час особистісно орієнтованого консультування, переосмислюючи проблеми клієнта як дефіцит навичок, а не як симптоми [4].

Саме у такому контексті слід розглядати психоедукацію і в діяльності соціального педагога. Вона покликана усунути дефіцит знань, виконати функції первинної профілактики, сприяючи набуттю знань і навичок, якими клієнт має бути оснащеним для підтримки психічного здоров'я і благополуччя.

Психоедукація особливо важлива, коли потрібно щоб дорослі розуміли як поводити себе з дитиною, яка має тривожні розлади чи депресивні стани, як реагувати на прояви істерик або ж на бажання дитини усамітнитись. Часто поведінка і догляд дорослих лише посилює страхи або ж збільшує тривогу дитини, оскільки батьки плутають «прояви характеру» з симптомами психічних розладів. Соціальні педагоги також можуть скеровувати батьків у спілкуванні із співпереживанням і добротою, щоб створити сприятливе середовище для здоров'я їхніх дітей.

Орієнтовно, можна виділити ряд тем, які будуть актуальними для здійснення психоедукації соціальними педагогами:

1. Інформація про конкретну психічну проблему (деструктивна поведінка (її різновиди), нейророзвиткові розлади (РСА – розлади спектру аутизму), порушення психічного стану (ПТСР, гострий стрес, депресія) тощо.

2. Подолання горя після розриву стосунків, розлучення, втрати близької людини або втрати роботи.

3. Навчання загальним навичкам соціальної взаємодії: ігровим навичкам (наприклад, ділитися, співпрацювати, розподіляти ролі), комунікативним навичкам (включаючи розпізнавання вербальних і невербальних сигналів), емоційним навичкам (як керувати емоціями і розуміти почуття інших), навичкам вирішення проблем (розуміння контексту, знаходження розбіжностей, прийняття рішень у соціальній ситуації).

4. Роз'яснення цінностей, знаходження сенсів життя, побудова цілей і життєвих перспектив.

5. Роз'яснення кордонів і встановлення кордонів для розвитку та підтримки здорових стосунків, виходячи з нездорових ситуацій; навички вирішення конфліктів, які допомагають підтримувати стосунки.

6. Розвиток батьківських навичок.

Психоедукація проводиться з різною цільовою аудиторією, і в даному сенсі варто говорити про її проведення в педагогічному середовищі, дитячому і батьківському. Форми та методи теж мають варіюватися в залежності від предмету інформування, від психологічних та вікових особливостей аудиторії. Серед методів: робочі зошити, роздаткові матеріали, домашні завдання, відео, фільми. Серед форм: відкриті дискусії, бесіда, тренінг, навчальний семінар, а також он-лайн консультування та телефонна служба. Перспективними у цьому зв'язку видаються розробки (інформаційні порадники) із застосуванням цифрових технологій, технологій віртуальної реальності та штучного інтелекту.

Таким чином, психоедукація – ефективний метод, який займає чільне місце в загальному процесі підтримки і збереження психічного здоров'я дитини, а його освоєння – перспективна і затребувана стратегія на підвищення і розвиток професійних компетентностей соціального педагога.

Використані джерела: **1.** Проблеми українських дітей під час війни (2023). [Електронний ресурс] : https://surl.li/rpwflm **2.** Чуйко, О. В., Гладишко, Є. В. (2022). Зміна контексту педагогічної взаємодії як умова організації безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота»*, Том 1. No 8. С. 57-61. **3.** Данилюк, І., Малишева, К., Льошенко, О. (2024). Адаптація методології Child and Adolescent Trauma Screen (CATS) для україномовного населення Адаптація україномовної версії скринінгу дитячої та підліткової травми (CATS). *Technologies of intellect development.* Vol. 8, No 1(35). **4.** Hornby, G. (1990). A humanistic developmental model of counselling: A psycho-educational approach. *Counselling Psychology Quarterly, 3(*2), 191-203.

ГРОМАДЯНСЬКІ ПРЕДИСПОЗИЦІЇ В РОБОТІ ЦЕНТРОВАНИХ НА ОСОБИСТОСТІ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ У ЧАСИ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

Шевчук Ольга Сергіївна
доктор філософії, асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології
факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Контексти повномасштабного вторгнення РФ в Україну в 2022 році поставили фахівців/чинь зі сфери психічного здоров'я та психосоціальної підтримки перед низкою безпрецедентних викликів. Психотерапевти/ки, будучи громадянами/ками своєї держави, зазнають впливу спільної з клієнтами/ками реальності війни, що неминуче позначається на їхній професійній діяльності та тому як змінюється їх контакт з клієнтами/ками у площині терапевтичної взаємодії. В контексті збройного конфлікту осяжною постає необхідність глибшого аналізу громадянських предиспозицій психотерапевтів/ок, а саме їх готовності та схильності діяти відповідно до установок, ціннісних орієнтацій, емоційних і поведінкових проявів, які пов'язані з громадянськістю терапевта/ки та супроводжують його/її професійну діяльність. Наша мета полягає в окресленні ролі громадянських предиспозицій у контексті центрованого на особистості підходу до психотерапії та в аналізі етичних і практичних викликів, що постають перед психотерапевтами/ками в умовах війни.

Центрована на особистості терапія, заснована Карлом Роджерсом, визначається трьома центральними терапевтичними умовами фасилітуючого контакту: конгруентністю як справжністю та щирістю, емпатичним розумінням та безумовним позитивним ставленням [3, с. 61]. Саме вони уможливлюють формування безпеки, довіри та глибини у терапевтичному контакті, в якому важливою є не лише технічна компетентність, а й цілісний вимір особистості терапевта/ки як суб'єкта терапевтичної взаємодії. Сучасні дослідження центрованої на особистості терапії підтверджують, що особистісні характеристики фахівця/чині (наприклад, його/її настанови щодо етичної поведінки, здатність до саморефлексії, емоційна адаптивність тощо) мають істотний вплив на якість терапевтичного процесу [5]. Центрованість на особистості відповідно передбачає особливу чутливість до внутрішньої

«етичної архітектури» терапевта/ки, що в умовах війни набуває ще більшого значення.

Конституція України проголошує гідність людини найвищою соціальною цінністю (ст. 3), а також гарантує рівність прав громадян незалежно від будь-яких ознак (ст. 24). Законодавство України визначає систему стандартів у сфері охорони психічного здоров'я, однією з яких є етичні та професійні стандарти у сфері психічного здоров'я, яких мають дотримуватися у своїй діяльності фахівці/чині [2]. Водночас дилема співіснування громадянської та професійної ідентичностей вимагає додаткової рефлексії щодо особистої етичної позиції, яка одночасно визначає їхню людську відповідальність і при тому має бути професійно нейтральною, тобто такою, яка заснована на професійних компетентностях фахівців/чинь.

Етичний кодекс Української спілки психотерапевтів (УСП) визначає честь і гідність клієнта/ки та терапевта/ки як фундаментальну цінність, наголошуючи на необхідності міжособистісної поваги, визнання і толерантності [1]. У період повномасштабної війни відповідальні представники УСП офіційно звернулися до Європейської асоціації психотерапії (ЄАП) та низки інших міжнародних професійних інституцій та спільнот із проханням визначити позицію щодо взаємодії з фахівцями РФ. Відповіді ЄАП і низки інших спільнот засвідчили етичні розбіжності та проблеми, пов'язані з балансуванням між політичними реаліями та захистом фундаментальних прав і свобод людини. Ці ситуації ілюструють складність етичного самовизначення у контексті збройного конфлікту.

На практиці українські психотерапевти/ки стикаються з необхідністю припинення співпраці з супервізорами/ками, терапевтами/ками та/або організаціями, коли ціннісні розбіжності стають критичними для збереження цілісності професійної позиції. Постають питання, наприклад щодо роботи з клієнтами/ками, які мають громадянство держави-агресора, але тривалий час проживають в Україні чи за кордоном: зокрема, про сумісність моральних позицій і можливість автентичного встановлення терапевтичного контакту і стосунку. Особливо делікатною є взаємодія з колегами, що мають російське громадянство, але тривалий час мешкають в Україні. Кожна з цих ситуацій потребує тонкого етичного аналізу та прийняття відповідальних рішень.

Окремо виступають питання про вибір мови терапевтичної взаємодії, що набуває особливого значення у воєнних реаліях. Мова може стати не лише

інструментом комунікації, але й чинником емоційної безпеки або загрози для клієнта/ки і терапевта/ки. Відповідно до досліджень у сфері міжкультурної психології, емоційна близькість до мови рідного середовища впливає на глибину афективної взаємодії [4]. Відтак, рішення про вибір мови повинно базуватися на внутрішньому чутті терапевта/ки, щодо власної цілісності, на чутливості до потреб та контекстів клієнта/ки та на реаліях тих засад, що закладені у взаємодію фахівців/чинь та бенефіціарів/ок тою організацією/інституцією, в рамках якої здійснюється їх співпраця.

Під час війни та збройних конфліктів зростає ризик змішування особистих переконань із професійною позицією. Важливим завданням стає збереження простору довіри, навіть за умови розбіжностей у базових цінностях клієнта/ки і терапевта/ки. Міжнародний досвід показує, що підтримка терапевтичної етики в умовах конфліктів вимагає особливої «етичної обережності» (*англ*. ethical caution), яка передбачає уважність до контексту, відмову від нав'язування власних переконань і фокусування на автономії клієнта.

Міжнародне гуманітарне право, включно з Женевськими конвенціями, встановлює принципи захисту людської гідності та недискримінації навіть у часи збройних конфліктів. Застосування цих принципів до психотерапевтичної практики дозволяє сформувати етичні орієнтири для розв'язання складних ситуацій, зокрема в контексті ціннісних розбіжностей. Світовий досвід демонструє важливість безумовної поваги до людської гідності як основного критерію етичної поведінки.

Усвідомлення власних громадянських предиспозицій є необхідною умовою професійної та етичної діяльності психотерапевта/ки в реаліях збройного конфлікту. Важливим завданням стає розвиток постійної професійної рефлексії, що дозволяє зберігати баланс між людською автентичністю та професійною відповідальністю, особливо коли це стосується створення умов для щирого та автентично-людяного стосунку. Війна вимагає від терапевтів/ок особливої уважності до власних цінностей, готовності до складних етичних виборів і відповідальності перед собою, клієнтами/ками та суспільством.

Використані джерела: 1. Етичний кодекс Української спілки психотерапевтів. (2012). https://usp.community/documentation/40-etychnyy-kodeks **2.** Про систему охорони психічного здоров'я в Україні, Закон України № 4223-IX (2025) (Україна). https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text **3.** Слободянюк, І. А. (2024). Основи клієнтцентрованої психотерапії: навчальний посібник (2-ге вид.). Бар: КПП «Барська

районна друкарня». **4.** Boski, P. (2024). Cultural Psychology and Acculturation. Cambridge: Cambridge University Press. **5.** Malta, G. D., Cooper, M., O'Hara, M., Gololob, Y., & Stephen, S. (2024). Handbook of person-centred psychotherapy and counselling. Bloomsbury Publishing Plc.

ВІДНОСИНИ З БАТЬКАМИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Шищиц Анастасія Андріївна
студентка 2 курсу ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»
Інституту права, психології та інноваційної освіти
Національний університет «Львівська політехніка»
м. Львів, Україна

Формування особистості — це складний багаторівневий процес, на який впливають різні соціальні, психологічні та біологічні фактори. Одним з ключових чинників цього процесу є відносини з батьками. Саме в дитинстві у взаємодії з батьками закладаються основи самооцінки, моделі поведінки, уявлення про світ та міжособистісні стосунки. У сучасному суспільстві, що переживає численні соціальні трансформації, вивчення цієї теми є надзвичайно актуальним.

Метою дослідження є аналіз впливу характеру стосунків між дитиною та батьками на формування її особистісних якостей. Серед завдань – визначення типів батьківського ставлення та стилів виховання; з'ясування того, як ці стилі впливають на особистісні риси дитини та дослідження ролі емоційної підтримки та безпеки у сім'ї в процесі становлення особистості. Застосовано такі методи дослідження, як аналіз наукової літератури та опитування підлітків і молоді.

Формування відповідальної, автономної особистості є одним із ключових завдань психічного розвитку в юнацькому віці. У цей період молоді люди стикаються з необхідністю самостійного вибору освітнього, професійного та життєвого шляху, що вимагає сформованих навичок прийняття рішень і здатності брати на себе відповідальність за їхні наслідки. Одним із провідних чинників, що впливають на розвиток цих якостей, є сім'я — первинне соціальне середовище, де формуються базові цінності, моделі поведінки та ставлення до себе та світу.

Особливо важливу роль у цьому процесі відіграють відносини з батьками, які можуть як сприяти становленню внутрішньої відповідальності, так і гальмувати її розвиток. Підтримка, довіра, визнання права на вибір, а також

послідовність і вимогливість у межах здорових меж сприяють формуванню у дитини переконання в тому, що її рішення мають значення, і що вона має ресурси, аби впоратися з наслідками власного вибору. Натомість надмірний контроль, знецінення думки дитини або байдужість можуть призводити до уникання відповідальності та залежності від чужої думки в ухваленні рішень.

У дослідженні взяли участь 62 респонденти віком від 17 до 25 років. Було використано анкетування, до якого включено питання, що відображають ставлення до відповідальності за власні рішення («Чи легко вам брати відповідальність за власні рішення?») та рівень самостійності («Як часто ви приймаєте рішення самостійно без допомоги інших?»). Для аналізу зв'язку між змінними застосовано кореляцію Пірсона та Спірмена.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі зв'язки між досліджуваними змінними. За результатами кореляції Пірсона встановлено помірний позитивний лінійний зв'язок між тим, наскільки легко респонденту брати відповідальність за власні рішення, та частотою самостійного прийняття рішень (кореляція Пірсона - 0,417, p - 0,01). Кореляція Спірмена також підтвердила наявність позитивної монотонної залежності (кореляція Спірмена - 0,409, p - 0,01). Це свідчить про те, що зростання рівня особистої відповідальності супроводжується підвищенням самостійності у прийнятті рішень. Отримані результати підкреслюють важливу роль родинного середовища у формуванні таких якостей, як самостійність та відповідальність. Відносини з батьками, зокрема стиль виховання, рівень довіри, підтримка ініціативи дитини та заохочення до самостійного мислення, є основою для розвитку у юнаків та юнок готовності до прийняття рішень і вміння нести відповідальність за їхні наслідки. Там, де батьки створюють безпечний емоційний простір, виявляють інтерес до внутрішнього світу дитини та надають їй змогу робити вибір, швидше формуються риси відповідальної особистості.

Таким чином, формування особистої відповідальності не є виключно індивідуальним процесом, а значною мірою залежить від якості міжособистісних відносин у сім'ї. Вивчення цих взаємозв'язків має не лише наукове, а й практичне значення — отримані дані можуть бути використані у роботі практичних психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків для підтримки здорового особистісного розвитку молоді.

Використані джерела: 1. Бех, І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. К. : Либідь, 2003. 280 с. **2.** Карпенко, З. Л. Психологічні особливості

становлення відповідальності у підлітковому віці. *Психологія і суспільство.* 2017. № 1. С. 58-62. **3.** Чарльзворт, Р. Ранній розвиток дитини. Практичний посібник для батьків і педагогів. К. : Літера, 2002. 464 с. 4. Erikson, E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ТА УЯВЛЕНЬ ОСОБИСТОСТІ ПРО РОБОТУ

Шумська Вероніка Анатоліївна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У сучасному суспільстві робота набуває різноманітних значень: від базового засобу заробітку до простору для самореалізації, творчості та соціальної відповідальності. Однак, швидкі зміни в економічному середовищі, глобалізація, технологічні інновації та культурні зрушення зумовлюють появу розмаїтих підходів до праці. Важливим чинником постає поколіннєва належність, оскільки особи різних вікових груп формують відмінні уявлення про професійні цінності, мотиваційні пріоритети й ефективні стратегії розвитку. У науковому дискурсі наголошується, що брак взаєморозуміння між поколіннями щодо змісту та значущості роботи може призводити до конфліктів у колективах, зниження продуктивності та недостатнього використання людського потенціалу. Виділена проблема актуалізує потребу у вивченні концептуальних підходів до уявлень про роботу, соціокультурних факторів їх формування та психологічних особливостей різних поколінь, аби запропонувати способи нівелювання міжпоколіннєвих розривів у професійній сфері.

Концептуальні підходи до вивчення уявлень про роботу охоплюють когнітивний, мотиваційний, соціально-конструктивістський та екзистенційно-гуманістичний виміри, кожен із яких пояснює механізми формування професійних установок та цінностей. Згідно з когнітивним підходом, уявлення про роботу формуються через взаємодію мислення, пам’яті та сприйняття, що зумовлює динамічність та гнучкість ментальних структур [5].

Згідно з теоріями Маслоу та Герцберга, саме потреба в самореалізації та визнанні може істотно впливати на рівень задоволеності роботою та визначати кар’єрні очікування. Соціально-конструктивістський підхід розглядає уявлення про роботу як соціально сформовані конструкції, які залежать від норм,

цінностей і практик певної культури [1]. Засоби масової інформації, корпоративна культура та міжособистісні взаємодії створюють специфічні наративи, що впливають на ідентифікацію з професією та встановлюють прийнятні моделі поведінки.

Екзистенційно-гуманістична парадигма виокремлює пошук сенсу, автентність та самореалізацію як визначальні аспекти ставлення до праці [4]. Професійна діяльність у цьому контексті сприймається не лише як джерело доходу, а й як можливість особистісного зростання та втілення життєвих цінностей. Взаємодія когнітивних схем, мотиваційних потреб, соціальних наративів і екзистенційних пошуків формує комплексне професійне самосприйняття, у межах якого робота може одночасно виступати інструментом виживання, джерелом задоволення та простором для особистісної реалізації.

Глобалізація та цифровізація відіграють провідну роль у трансформації уявлень про роботу, зумовлюючи появу нових моделей зайнятості, підвищення попиту на цифрові компетенції та потребу в безперервному навчанні [2]. Масові комунікації, зокрема соціальні мережі, сприяють формуванню образу «престижної» роботи, що впливає на кар’єрні орієнтації й очікування молоді. Значну роль відіграє також поширення віддаленої зайнятості, які дають змогу вільніше обирати формат роботи, але підсилюють переживання щодо стабільності доходів.

У сучасному суспільстві зростає увага до гендерної рівності та інклюзії, що змінює традиційні уявлення про професійний успіх та сприяє формуванню відкритішої корпоративної культури. Прагнення до балансу між роботою та особистим життям, поряд із підвищеною вимогою до змістовності праці, відображають зрушення трудових цінностей: робота перестає розглядатися винятково як джерело доходу, натомість набуває значення простору для самореалізації, командної взаємодії та реалізації соціальної відповідальності.

Психологічні відмінності між поколіннями X, Y і Z зумовлюють специфічні пріоритети в мотивації, очікуваннях від роботи та адаптаційних стратегіях. Старші працівники (покоління X) здебільшого орієнтуються на стабільність, фінансову безпеку й послідовний професійний розвиток, віддаючи перевагу обережним та аналітичним моделям прийняття рішень. Натомість молодші покоління (Y і Z) виразніше прагнуть до швидкої самореалізації, гнучких форматів зайнятості та особистісного зростання, зокрема завдяки

технологічним новаціям та можливості пошуку альтернативних кар'єрних шляхів [3].

Роль міжпоколіннєвої взаємодії особливо відчутна у формуванні гнучких професійних уявлень: спільна діяльність дає змогу комбінувати інноваційні ідеї й цифрові навички молоді з досвідом та усталеними практиками старших працівників. Така синергія сприяє виробленню більш комплексних кар'єрних стратегій і позитивно впливає на організаційну культуру, оскільки орієнтує робочі колективи на відкритий обмін знаннями, повагу до різних цінностей і пошук спільного бачення професійного успіху.

Виявлена в процесі теоретичного аналізу проблема полягає у недостатньому врахуванні специфіки поколінь у формуванні єдиної корпоративної культури та механізмів професійної взаємодії. Подальше дослідження передбачає емпіричну перевірку гіпотези про те, що оптимізація спільної праці (через адаптацію управлінських практик, упровадження програм наставництва, урахування різноманітних мотиваційних чинників) здатна зменшити міжпоколіннєві суперечності та підвищити рівень задоволеності працею серед усіх вікових груп. Зокрема, увага приділятиметься розробленню рекомендацій для керівників і фахівців з управління персоналом, спрямованих на узгодження різних робочих стилів і цінностей, аби забезпечити гармонійну та продуктивну взаємодію в організаціях.

Використані джерела: **1.** Boddy, R., & Jankowicz, D. (2020). Sociality and the Psychological Contract of Work. *Journal of Constructivist Psychology*, 35, 178-198. **2.** Dijmărescu, I., & Ionescu, L. (2021). The Future of Work in a Jobless Society: Globalization, Smart Digitalization, and Cognitive Automation. SHS Web of Conferences. **3.** Mahmoud, A., Reisel, W., Grigoriou, N., Fuxman, L., & Mohr, I. (2020). The reincarnation of work motivation: Millennials vs older generations. *International Sociology*, 35, 393-414. **4.** Miller, G. (2020). Existential-humanistic psychology. Science Fiction and Psychology. **5.** Saluja, A., & Shah, P. (2024). Concept and Evolution of Cognitive Psychology. International Journal of Information Technology and Management.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЖЕРТВ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ: МЕТОДИ ТА ПРАКТИКИ

Щербина Катерина Олександрівна
студентка ОС «Бакалавр» ОПП «Практична психологія»
Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Сексуальне насильство під час збройних конфліктів є не лише грубим порушенням прав людини, але і являє собою специфічну форму психологічної травми, що має довготривалі наслідки для постраждалих осіб та суспільства в цілому. За даними ООН, такі злочини під час військових дій часто використовуються як тактика війни або засіб залякування цивільного населення. В умовах російсько-української війни проблема психологічної підтримки постраждалих від сексуального насильства набула більшої актуальності. Збройний конфлікт на території України характеризується високим рівнем насильства як проти військових, так і цивільного населення. Жертви часто залишаються без належної допомоги через стигматизацію, руйнування інфраструктури та брак спеціалізованих фахівців. Поєднання травми від сексуального насильства з травмою воєнного конфлікту створює складний комплекс психологічних проблем, які потребують спеціального підходу.

В умовах воєнного конфлікту сексуальне насильство розглядається не лише як індивідуальна травма, але і як соціально-політичне явище, що впливає на колективну психіку та суспільні відносини. Основою мого теоретичного дослідження є біопсихосоціальна модель травми, запропонована Енгелем [1], яка враховує біологічні, психологічні та соціальні аспекти травматичного досвіду. Ця модель дозволяє розглядати травму сексуального насильства в контексті воєнного конфлікту як багаторівневий феномен, що вимагає комплексного підходу. У контексті роботи з жертвами сексуального насильства важливим теоретичним підґрунтям є феміністична теорія травми [2], яка підкреслює взаємозв'язок між гендерним насильством та соціально-політичними структурами.

Сексуальне насильство в умовах воєнного конфлікту має певні особливості, які відрізняють його від інших форм насильства. Передусім, це комплексна травматизація, коли жертви часто зазнають множинних

травматичних впливів: втрата домівки, загибель рідних та близьких, фізичні ушкодження та власне сексуальне насильство. Крім того, відбувається руйнування соціальних структур підтримки, оскільки конфлікт часто призводить до розпаду громад та родин, що позбавляє постраждалих традиційних механізмів підтримки. Особливо гостро стоїть проблема стигматизації та відторгнення – у багатьох культурах жертви сексуального насильства стикаються з осудом та відторгненням з боку спільноти, що ускладнює процес відновлення. Обмежений доступ до допомоги через те, що інфраструктура охорони здоров'я та психологічної допомоги часто пошкоджена або відсутня в зонах конфлікту, також є значною перешкодою для реабілітації. Тривала небезпека на відміну від одноразової травми, умови постійної загрози перешкоджають початку процесу відновлення. Дослідження показують, що від 30% до 80% жертв сексуального насильства в зонах конфлікту розвивають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а близько 50% страждають від депресії та тривожних розладів. Крім того, спостерігаються соматичні симптоми, проблеми з довірою, порушення сексуальної сфери та суїцидальні думки.

Аналіз сучасних підходів до психологічної підтримки жертв сексуального насильства в умовах конфлікту дозволяє виділити кілька ключових методів. Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ) залишається одним з найбільш науково обґрунтованих методів роботи з травмою. В умовах конфлікту розроблені скорочені протоколи, які можуть застосовуватись парапрофесіоналами після короткострокового навчання. Дослідження показують, що навіть 6-8 сесій можуть значно зменшити симптоми ПТСР. Ключові компоненти ТФ-КПТ в роботі з жертвами сексуального насильства включають психоедукацію щодо травми та її наслідків, техніки емоційної регуляції та стабілізації, когнітивне переструктурування думок щодо провини та сорому, а також наративну експозицію (контрольоване відтворення травматичного досвіду).

Наративна експозиційна терапія (НЕТ) спеціально розроблена для роботи з жертвами організованого насильства та військових конфліктів. Метод базується на створенні структурованої розповіді про життя людини з особливим акцентом на травматичних подіях. Дослідження Шауера, Нойнера та Елберта [3], показали ефективність цього методу для біженців та внутрішньо переміщених осіб, які пережили сексуальне насильство. Терапія десенсибілізації та

переробки за допомогою руху очей (EMDR) також довела свою ефективність у роботі з травмою та може бути адаптована для умов обмежених ресурсів. Групова терапія має особливе значення в умовах обмежених ресурсів та дозволяє охопити більшу кількість постраждалих. Крім того, групова робота допомагає подолати ізоляцію та стигматизацію.

Ефективна система підтримки має включати різні рівні допомоги: базову психосоціальну підтримку, яка може надаватись волонтерами з громади; фокусовані неспеціалізовані інтервенції, що проводяться навченими парапрофесіоналами; спеціалізовану психологічну допомогу, яку надають кваліфіковані психологи або психотерапевти; та інтенсивну психіатричну допомогу для випадків з тяжкими психічними розладами. Такий підхід, рекомендований ВООЗ [4], дозволяє оптимально використовувати обмежені ресурси.

Важливим аспектом є культурна адаптація інтервенцій. Дослідження показують, що врахування культурних особливостей та інтеграція місцевих практик зцілення підвищує ефективність психологічної допомоги. Наприклад, у роботі з постраждалими в різних регіонах успішно використовувались місцеві ритуали та практики в поєднанні з сучасними психотерапевтичними методами. Необхідно також застосовувати гендерночутливий підхід. З огляду на те, що жертвами сексуального насильства стають як жінки, так і чоловіки, важливо розробляти специфічні підходи для роботи з різними групами. Дослідження показують, що чоловіки-жертви рідше звертаються за допомогою через особливу стигматизацію, а жінки можуть стикатися з додатковими проблемами, такими як небажана вагітність або відторгнення родиною.

Ефективна модель допомоги передбачає інтеграцію психологічної підтримки в широку мережу послуг, а саме поєднання психологічної підтримки з медичною допомогою, юридичною підтримкою, соціально-економічною реінтеграцією та підтримкою громади. Такий комплексний підхід дозволяє адресувати різні аспекти проблеми та підвищує шанси на успішне відновлення.

У процесі надання психологічної допомоги жертвам сексуального насильства в зонах конфлікту фахівці стикаються з низкою викликів. Серед них: нестача кваліфікованих фахівців, адже у зонах конфлікту часто спостерігається нестача психологів та психотерапевтів з відповідною підготовкою; стигматизація, коли культурні табу та страх стигматизації перешкоджають зверненню за допомогою; безпекові ризики, оскільки надання

допомоги може становити небезпеку як для постраждалих, так і для фахівців; а також обмеженість ресурсів, бо фінансування програм психічного здоров'я часто недостатнє порівняно з іншими гуманітарними потребами.

Для подолання цих викликів можна запропонувати кілька рекомендацій. По-перше, розвиток моделі «каскадного навчання» – підготовка тренерів, які потім навчають місцевих парапрофесіоналів базовим навичкам психологічної підтримки. По-друге, інтеграція питань психічного здоров'я в гуманітарні програми, тобто включення компонента психологічної підтримки в ширші гуманітарні ініціативи. По-третє, розробка мобільних додатків та онлайн-ресурсів для підтримки в ситуаціях, коли особистий контакт неможливий або небезпечний. Важливими є також адвокація на міжнародному рівні – привернення уваги до проблеми сексуального насильства в зонах конфлікту та необхідності фінансування програм психологічної підтримки, а також розробка спеціалізованих протоколів – створення чітких алгоритмів дій для фахівців різного рівня в умовах обмежених ресурсів.

Таким чином, психологічна підтримка жертв сексуального насильства в умовах воєнного конфлікту вимагає комплексного, культурно-чутливого та гендерно-орієнтованого підходу. Ефективні інтервенції мають враховувати специфіку травматичного досвіду в контексті війни та бути адаптованими до умов обмежених ресурсів. Моє теоретичне дослідження підтверджує необхідність поєднання доказово обґрунтованих методів (таких як ТФ-КПТ, НЕТ, EMDR) з локальними практиками підтримки та зцілення. Важливо також розвивати багаторівневі системи допомоги, які дозволяють ефективно використовувати наявні людські ресурси. Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка та валідація скорочених протоколів психологічних інтервенцій, придатних для використання парапрофесіоналами, вивчення довготривалих наслідків сексуального насильства в контексті війни та оцінка ефективності дистанційних форм психологічної підтримки.

Використані джерела: **1.** Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 196(4286), 129-136. **2.** Herman, J. L. (2015). Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror. Basic Books. **3.** Schauer, M., Neuner, F., & Elbert, T. (2011). Narrative exposure therapy: A short-term treatment for traumatic stress disorders. Hogrefe Publishing. **4.** World Health Organization. (2022). Mental health and psychosocial support in humanitarian emergencies: Technical guidance note. WHO Press.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ПЕРЕЖИТОЇ КРИЗИ

Юрчишин Христина Володимирівна
студентка ОС «Магістр» ОНП «Політична психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Кризові події, такі як війни, природні катастрофи, епідемії або економічні потрясіння, мають глибокий вплив на процес міжкультурної адаптації, значною мірою ускладнюючи його як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. Люди, змушені залишати свої домівки через подібні події, зіштовхуються не лише з необхідністю інтегруватися у нове культурне середовище, а й із внутрішньою кризою, викликаною втратою стабільності, безпеки та соціальної підтримки. Така адаптація відбувається на тлі високого рівня стресу, що часто супроводжується симптомами травматичного досвіду, тривогою, депресією, почуттям ізоляції та невизначеності щодо майбутнього. Вимушене переміщення відбувається не заради розширення досвіду чи професійного розвитку, як це часто буває при добровільній міграції, а внаслідок загрози життю, що робить цей процес ще складнішим психологічно.

Одним із центральних психологічних феноменів, який характеризує міжкультурну адаптацію в кризових обставинах, є культурний шок. За визначенням Ward, Bochner і Furnham (2001), *культурний шок* — це реакція на втрату знайомих соціальних сигналів, норм і моделей поведінки, що призводить до дезорієнтації та психологічного дискомфорту [4]. У контексті кризових подій ці реакції можуть набувати ще більш інтенсивного характеру. До прикладу, у біженців часто виникає гіперчутливість до загроз, соціальна недовіра, проблеми з концентрацією та мотивацією, що негативно впливає на їхню здатність ефективно вивчати нову мову або вступати в комунікацію з представниками приймаючого суспільства. Вони можуть сприймати будь-яку взаємодію крізь призму потенційної загрози або відторгнення, навіть якщо вона є нейтральною або доброзичливою [3].

З погляду теорії акультурації, розробленої Джоном Беррі (1997), існує чотири основні стратегії адаптації: інтеграція, асиміляція, сепарація та маргіналізація. В ідеальних умовах інтеграція — тобто збереження власної культурної ідентичності при одночасному прийнятті цінностей приймаючого суспільства — є найбільш сприятливою формою адаптації, оскільки вона

забезпечує як психологічний комфорт, так і ефективну соціальну взаємодію. Проте в умовах кризи реалізація цієї стратегії часто ускладнена. Брак інституційної підтримки, мовного супроводу, доступу до освіти чи медичної допомоги, а також наявність упереджень і дискримінації можуть змушувати людей обирати менш адаптивні стратегії, як-от ізоляція (сепарація) або повне відторгнення обох культур (маргіналізація).

Дослідження Schweitzer (2006), присвячене вивченню психосоціальної адаптації суданських біженців в Австралії, демонструє важливість соціальної підтримки як ключового ресурсу для подолання стресу та поступової інтеграції. Учасники дослідження, які мали доступ до підтримки з боку етнічної діаспори, місцевих волонтерів або державних сервісів, виявляли кращі результати у психологічній адаптації. Особливо цінною виявлялася емоційна підтримка: прості жести прийняття, розуміння, спільні культурні практики чи участь у групових заходах могли компенсувати частину болісного досвіду втрати. Також вагомим є факт, що молодь швидше інтегрується за наявності освітнього середовища, що сприяє міжкультурному діалогу, тоді як дорослі потребують більш комплексного супроводу — зокрема, психологічного консультування, допомоги у працевлаштуванні та адаптації житлових умов [2].

Не менш важливим є фактор ідентичності. Потрапляючи у новий культурний контекст, людина не лише намагається зрозуміти іншу культуру, але й переглядає власну. З одного боку, це може стати джерелом зростання, розвитку мультикультурної чутливості, нових перспектив. З іншого — цей процес часто супроводжується почуттям втрати, розгубленістю, навіть провиною. Особливо це проявляється у випадках вимушених переселенців, які залишили рідних у зоні конфлікту або втратили житло, роботу та соціальний статус. У новому суспільстві вони можуть відчувати себе «іншими», неуспішними, недостатніми, що ще більше ускладнює адаптацію [1].

Зрештою, міжкультурна адаптація в умовах кризи є процесом багатовимірним і водночас дуже тендітним. Вона не може відбутися лише завдяки зусиллям самої людини — для її успішності необхідне функціонування широкої підтримуючої інфраструктури. Це включає доступ до медичної, психологічної, соціальної та правової допомоги, а також культурну відкритість і готовність приймаючого суспільства до взаємодії. Водночас, як зазначають Silove et al. (2017), суспільства, які інвестують у підтримку біженців, у довготривалій перспективі виграють не лише з гуманітарного погляду, а й з

економічного та соціального, адже добре інтегровані особи швидше стають активними членами громади [3].

Таким чином, кризові події є потужним дестабілізуючим чинником для міжкультурної адаптації, однак за умови доступу до ресурсів, зниження стигматизації та наявності підтримки — цей процес цілком може завершитися успішно. Універсального сценарію не існує, проте варто усвідомлювати, що за кожним кейсом міграції стоїть не лише соціальний статус, а й психологічна історія, яка потребує уваги, розуміння та співпереживання. Саме на цьому рівні формуються справжні механізми інтеграції — не лише культурної, а й людяної.

Використані джерела: 1. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review, 46(*1), 5–34. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x. **2.** Schweitzer, R., Melville, F., Steel, Z., & Lacherez, P. (2006). Trauma, post-migration living difficulties, and social support as predictors of psychological adjustment in resettled Sudanese refugees. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40(*2), 179-187. https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01766.x **3.** Silove, D., Ventevogel, P., & Rees, S. (2017). The contemporary refugee crisis: An overview of mental health challenges. *World Psychiatry, 16(*2), 130-139. https://doi.org/10.1002/wps.20438 **4.** Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). The psychology of culture shock (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203992258

ФІНСЬКИЙ ПІДХІД ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ БІЖЕНЦЯМ

Юсупова Катерина Володимирівна
студентка 3 курсу ОНП «Соціальна робота» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна;
Еразмус+ студентка за обміном
NOVIA університет прикладних наук
м. Вааса, Фінляндія

Фінляндія та інші країни Північної Європи славляться своїм рівнем психічного здоров’я та соціальних методик. У мене був унікальний досвід практики як соціального працівника у складі Фінського Червоного Хреста, а також в міграційному центрі для підлітків у місті Вааса. В обох організаціях я працювала з українськими біженцями і можу виділити два найголовніших принципи, які застосовують для надання психологічної допомоги.

Ми проходили навчання з основ психологічної першої допомоги (PFA) — методики, яка дозволяє грамотно підтримати людину в кризовому стані. ППД – це насамперед уникнення ретравматизації та обезцінення людини [2]. Терміни «втома від співчуття» та «вторинний травматичний стрес» описують явище, за

якого важкий і травматичний досвід клієнта передається працівнику чи робочій групі, викликаючи їх психічне напруження. Фахівці, які працюють з біженцями, часто стикаються з клієнтами, які страждають від множинних травм, складних життєвих ситуацій та потреби в різноманітних послугах. Ці різноманітні потреби створюють особливий виклик у їхній роботі. Робочі рекомендації надають інструменти для зняття втоми від співчуття та розвитку роботи професіоналів [1]. Уважне і доброзичливе слухання без осуду — постраждалій людині важливо виговоритись, забезпечення фізичної та психологічної безпеки, допомога у збереженні або відновленні спокою. Також важливо підтримувати здатність людини діяти — допомогти їй зробити прості, реальні кроки, які повернуть їй відчуття контролю [2]. Крім того, потреби клієнтів можуть бути складними і можуть включати, наприклад, як конкретні проблеми фізичного та психічного здоров'я, так і соціальні та правові аспекти. Тому важлива злагоджена співпраця між різними учасниками [1].

Крім цього, фінська соціально-психологічна система виділяє такі методи та принципи подальшої психологічної роботи з підлітками.

Перший рівень – загальна підтримка. Її надають усі вчителі одразу, як помічають перші ознаки труднощів у дитини в школі, наприклад. Це не потребує документації чи спеціальної статистики. Це форма раннього втручання. В ній застосовуються принципи ППД. Я як практикантка мала досвід вивчення даного методу терапії.

Другий рівень – посилена підтримка. Починається після педагогічної або психологічної діагностики. Складається індивідуальний план роботи з дитиною, в якому зазначаються її потреби та необхідні заходи.

Третій рівень – спеціальна підтримка. Застосовується, якщо перші два рівні не дали результатів або виявилися недостатніми. Вимагає спеціального підходу та рішень [3].

Отже, основою психологічної допомоги Фінляндії є методика психологічної першої допомоги (ППД), яка спрямована на недопущення ретравматизації та підтримку внутрішніх ресурсів людини. Увага до психоемоційного стану як клієнтів, так і самих фахівців допомагає уникнути «стресу співчуття» та емоційного вигорання. При роботі з підлітками дотримуються триступеневої система підтримки – від загальної до найбільш професійної (специфічної допомоги). Завдяки даному підходу Фінляндія є однією з країн лідерів надання психологічної допомоги.

Використані джерела: **1.** European Commission. (2023, March 9). *Finland: Good practices in refugee mental health support*. Retrieved from https://migrant-integration.ec.europa.eu/news/finland-good-practices-refugee-mental-health-support_en **2.** Finnish Red Cross. (n.d.). Trainer's Instructions: Psychological First Aid. Retrieved from https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/FINAL%20Trainer%27s%20Instructions%20Psychological%20First%20Aid_en_0.pdf **3.** Karvonen, T. (2022). *Psychological and Pedagogical Support in the Finnish Education System*. ResearchGate. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/364449401_Psychological_and_pedagogical_Support_in_the_Finnish_Education_System

СТРАТЕГІЇ УНИКНЕННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Ютовець Василь Васильович
здобувач освіти 2-го року навчання ОС «Магістр»
Соціально-психологічного факультету
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

Проблема стратегій уникнення у військовослужбовців в умовах бойових дій актуалізувалася серед науковців і практиків у зв’язку з повномасштибним вторгненням рф в Україну.

Оскільки уникнення є поширеним копінгом серед військовослужбовців, то в межах нашого дослідження ми звернулися до окресленої проблеми з метою проведення дослідження в офлайн форматі за допомогою опитувальника, який мав два основні блоки: соціально-демографічний та психометричний. Другий складався з 5 методик: Connor-Davidson Resilience Scale–10 (CD-RISC-10) – скорочена версія шкали для оцінки стресостійкості [2]; Irrational Beliefs Test (IBT) вимірює рівень ірраціональних переконань (за Еллісом) [3]; Intolerance of Uncertainty Scale–12 (IUS-12) – коротка шкала для оцінки схильності до тривоги через невизначеність і труднощів у толеруванні неоднозначних ситуацій [4]; Cognitive Avoidance Questionnaire (CAQ) – опитувальник, який оцінює різні стратегії когнітивного уникнення при переживанні тривожних або стресових ситуацій [5]; Методика діагностики ступеня готовності до ризику (Шуберта) – для визначення готовності респондентів приймати рішення в умовах невизначеності та небезпеки. Дана методика є обов'язковою частиною діагностичного інструментарію для військовослужбовців, згідно Методичних рекомендацій з вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням програмного забезпечення PSY-D затверджених тимчасово виконуючим обов’язки начальника Головного

управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 16.04.2001.

Дослідження було проведено в один етап в офлайн форматі за допомогою опитувальника, який мав два основні блоки: соціально-демографічний та психометричний. Другий складався з 5 методик: Connor-Davidson Resilience Scale–10 (CD-RISC-10) – скорочена версія шкали для оцінки стресостійкості [2]; Irrational Beliefs Test (IBT) вимірює рівень ірраціональних переконань (за Еллісом) [3]; Intolerance of Uncertainty Scale–12 (IUS-12) – коротка шкала для оцінки схильності до тривоги через невизначеність і труднощів у толеруванні неоднозначних ситуацій [4]; Cognitive Avoidance Questionnaire (CAQ) – опитувальник, який оцінює різні стратегії когнітивного уникнення при переживанні тривожних або стресових ситуацій [5]; Методика діагностики ступеня готовності до ризику Шуберта [1] – для визначення готовності респондентів приймати рішення в умовах невизначеності та небезпеки. Дана методика є обов'язковою частиною діагностичного інструментарію для військовослужбовців, згідно Методичних рекомендацій з вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням програмного забезпечення PSY-D затверджених тимчасово виконуючим обов’язки начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 16.04.2001

У дослідженні взяли участь 55 військовослужбовців. Середній вік вибірки становить 31 рік. Стосовно бойового досвіду: 81.8% респондентів брали участь в оборонних боях; 74.5% зазначили, що їм доводилося вбивати ворога; 63.6% були у наступальних боях; 58.2% мають досвід розвідувальних дій; 50.9% працювали з рештками тіл; 50.9% мають досвід організації засідок або нальотів; 47.3% респондентів мають досвід штурмових дій; 45.5% були у близьких контактних боях; а 34.5% мають досвід виходу з оточення; 32.7% мають досвід потрапляння в засідку чи нальот. Зверталися по допомогу до психіатра 9.1% опитаних, до психолога – 56.4%, до капелана – 21.8%, а до священика – 20%.

Результати кореляційного аналізу свідчать про кілька важливих тенденцій у взаємозв’язках між психологічними конструкціями. Зокрема, рівень резильєнтності, виміряний за шкалою CD-RISK-10, позитивно асоціювався з готовністю до ризику (за шкалою Шуберта) ($\rho = 0.411$, $p = 0.002$) та з показником нетерпимості до фрустрації ($\rho = 0.412$, $p = 0.002$). Водночас резильєнтність негативно корелювала із загальним показником копінг-стратегій

уникнення, зокрема – з компонентами відволікання (ρ = –0.315, p = 0.019) та пригнічення думок (ρ = –0.266, p = 0.050).

Результати шкали нетолерантності до невизначеності (IUS-12) демонстрували позитивні зв'язки із загальним показником копінг-стратегій уникнення (CAQ) (ρ = 0.444, p < .001) та їх окремими компонентами, зокрема – із відволіканням (ρ = 0.366, p = 0.006), замісним мисленням (ρ = 0.361, p = 0.007), фантазуванням (ρ = 0.347, p = 0.010), пригніченням думок (ρ = 0.372, p = 0.005) та запереченням реальності (ρ = 0.449, p < .001). Аналіз готовності до ризику (за шкалою Шуберта) вказує на позитивні кореляції з ірраціональними переконаннями, зокрема – з нетерпимістю до фрустрації (ρ = 0.343, p = 0.010) та з емоційною безвідповідальністю (ρ = 0.282, p = 0.037).

За загальним показником копінг-стратегій уникнення спостерігалися негативні кореляції з певними аспектами ірраціональних переконань. Зокрема, загальний показник копінгових стратегій мав негативну кореляцію з використанням таких переконань, як нетерпимість до фрустрації (ρ = –0.317, p = 0.018) та потреба в комфорті (ρ = –0.279, p = 0.039). Подібні негативні зв'язки спостерігалися й для окремих компонентів копінгових стратегій: відволікання негативно корелювало з потребою в комфорті (ρ = –0.321, p = 0.017), замісне мислення – з нетерпимістю до фрустрації (ρ = –0.295, p = 0.029) та самозвинуваченням (ρ = –0.369, p = 0.006), а також фантазування – з нетерпимістю до фрустрації (ρ = –0.295, p = 0.029). Крім того, пригнічення думок було негативно пов'язане з емоційною безвідповідальністю (ρ = –0.332, p = 0.013), а заперечення реальності – з нетерпимістю до фрустрації (ρ = –0.269, p = 0.047) та потребою в комфорті (ρ = –0.300, p = 0.026).

Для перевірки того, якою мірою низка предикторів (показники за шкалами IUS-12, Шкала готовності до ризику Шуберта, CAQ, AAQ-II, IBT та Стиль мислення) пояснюють варіативність показника резильєнтності (CD-RISK-10), був проведений множинний лінійний регресійний аналіз. У дослідженні взяли участь N = 55 осіб. Результати регресії свідчать, що загальна модель є статистично значущою: R = 0.65, R^2 = 0.43, t = 2.20, p = 0.035. Отже, приблизно 43% дисперсії залежної змінної (CD-RISK-10) пояснюється сукупним впливом уведених до моделі предикторів. Єдиним статистично значущим предиктором в межах цієї моделі виявилася «Шкала готовності до ризику Шуберта» (B = 0.274, SE = 0.107, t = 2.57, p = 0.015).

Отже, результати дослідження продемонстрували, що стратегії уникнення військовослужбовців мають тісний взаємозв'язок з їхніми особистісними рисами. Респонденти з високим рівнем розвитку таких стратегій, як відволікання та пригнічення думок, мають низький рівень стресостійкості. Низький рівень толерантності до невизначеності позитивно корелювали з наступними стратегіями уникнення: відволіканням, замісним мисленням, фантазуванням, пригніченням думок та запереченням реальності. При цьому уникнення має негативний взаємозв'язок з ірраціональними переконаннями, що вказує на те, що ці переконання можуть виконувати функції копінг-стратегій. Відповідно, для військовослужбовців уникнення слугує компенсаторним механізмом для низького рівню резильєнтності та високого рівню нетолерантності до невизначеності, а також вони можуть бути заміщені ірраціональними переконаннями. Використання множинної регресії вказало на те, що основним предиктором стресостійкості у військових є рівень готовності до ризику. Таким чином, потребуються додаткові дослідження прогнозування стресостійкості військовослужбовців їхніми особистісними рисами.

Використані джерела: 1. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., Герасименко, М. В., & Ткаченко, В. В. (2012). Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : Методичний посібник (с. 292–295). НДЦ ГП ЗСУ. **2.** Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал, 2*(80), 66-72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236. **3.** Cash, T. F. (1984). The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. *Journal of clinical psychology*, *40*(6), 1399-1405. URL : https://doi.org/10.1002/1097-4679(198411)40:6%3C1399::AID-JCLP2270400621%3E3.0.CO;2-9. **4**. Hale, W., Richmond, M., Bennett, J., Berzins, T., Fields, A., Weber, D., ... & Osman, A. (2016). Resolving uncertainty about the Intolerance of Uncertainty Scale–12: Application of modern psychometric strategies. *Journal of personality assessment*, *98*(2), 200-208. https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1070355. **5.** Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2008). The cognitive avoidance questionnaire: validation of the English translation. *Journal of anxiety disorders, 22*(3), 355-370. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.005

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Ястребов Микола Миколайович
кандидат педагогічних наук, асистент кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Очеретний Павло Леонідович
студент ОС «Магістр» ОНП «Соціальна реабілітація» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У сучасному суспільстві здоровий спосіб життя розглядається не лише як фізична активність, правильне харчування чи профілактика захворювань, але й як важливий фактор соціалізації особистості. Завдяки дотриманню здорового способу життя формуються такі якості, як дисциплінованість, відповідальність, самоконтроль і здатність до самореалізації, що сприяє успішній інтеграції людини в суспільство.

Поняття «здоровий спосіб життя» охоплює сукупність звичок і форм поведінки, що зберігають і зміцнюють здоров'я людини. У науковій літературі зокрема, в працях В. Оржеховської та Т. Білогурової здоровий спосіб життя розглядається в контексті соціалізації як невід'ємний елемент гармонійного розвитку особистості та її адаптації в соціумі. Соціалізація передбачає засвоєння індивідом соціальних норм, традицій і цінностей, а також формування власної системи ставлень і поведінки, які відповідають загальноприйнятим у суспільстві. Дотримання у цьому процесі здорового способу життя не лише забезпечує фізичне й психічне здоров'я, а й сприяє формуванню позитивної життєвої позиції [1; 2].

До основних складових здорового способу життя відносять:

- правильне харчування (збалансований раціон, контроль калорійності, різноманітність продуктів для забезпечення організму необхідними вітамінами, мінералами та клітковиною, режим харчування та питтєвий режим тощо);
- фізичну активність (регулярні заняття спортом, прогулянки, активний відпочинок);
- якісний відпочинок (якісний сон, зміна діяльності, релаксаційні та медитативні практики тощо);
- психологічне благополуччя (формування стресостійкості, позитивне мислення, володіння навичками емоційної саморегуляції);

- відмову від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю чи наркотичних речовин).

Позитивний вплив здорового способу життя на процес соціалізації:

1. Фізичні й психологічні ресурси. Завдяки підтриманню здорового способу життя людина зміцнює власний фізичний стан і підвищує психоемоційний тонус. Це, своєю чергою, підвищує рівень працездатності, поліпшує здатність до навчання та професійної діяльності, а також до адаптації у нових соціальних колективах.

2. Формування позитивної Я-концепції. Дотримання здорового способу життя реалізується через самодисципліну, самоорганізованність, виховує відповідальність за якість власного життя, позитивно впливає на самооцінку і мотивує до досягнення будь-якої мети. Позитивна самооцінка стає основою для успішної комунікації та співпраці з оточенням.

3. Участь у групових формах діяльності. Заняття спортом або фітнесом часто об'єднують людей у команди чи групи за інтересами, що сприяє формуванню соціальних зв'язків та активізує процес соціалізації через колективну взаємодію й підтримку.

4. Професійна реалізація. Роботодавці дедалі більше уваги приділяють здоров'ю працівників: створюють спортивні куточки, пропонують заняття з йоги чи тренажерні зали в офісах. Успішна кар'єра часто пов'язана з активним способом життя й умінням зберігати працездатність і позитивний настрій навіть у стресових ситуаціях.

Розвиток здорового способу життя як засобу соціалізації може ускладнюватись низкою чинників, а саме:

- недостатня мотивація (відсутність внутрішнього бажання чи прикладу в родині);
- соціально-економічні умови (брак фінансових ресурсів на харчування або спортивні заходи, відсутність спортивної інфраструктури);
- інформаційно-культурні перепони (пропаганда нездорових звичок у медіа, дефіцит якісних програм просвіти);
- особливості середовища (неблагополучна сім'я, ризикована компанія однолітків тощо).

Практичні рекомендації щодо впровадження здорового способу життя у процес соціалізації можуть бути реалізовані через:

- освітні програми: включення тематики здорового способу життя в шкільні та університетські навчальні плани, проведення просвітницьких заходів із залученням фахівців мультидисциплінарної команди (лікарів, психологів, тренерів, дієтологів);
- урізноманітнення форм дозвілля: розвиток гуртків, спортивних секцій, аматорських команд; активне залучення молоді до організації спортивних турнірів чи волонтерської діяльності у сфері здоров'я;
- підтримка держави та громадських організацій: створення доступної інфраструктури (спортивні майданчики, велодоріжки, скейтпарки); інформаційні кампанії проти шкідливих звичок (паління, алкоголізму, наркоманії); гранти для громадських проектів, що популяризують здоровий спосіб життя;
- формування культури здоров'я: популяризація позитивних прикладів (успішні спортсмени, громадські діячі, які пропагують здоровий спосіб життя); стимулювання роботодавців до впровадження програм корпоративного здоров'я.

Отже, здоровий спосіб життя виступає одним із найефективніших засобів соціалізації, оскільки передбачає системний підхід до розвитку фізичних, психічних і соціальних характеристик особистості. Регулярна фізична активність, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок і психологічна стійкість закладають міцний фундамент для активної взаємодії людини із соціальним середовищем. Водночас перешкодою можуть бути як економічні, так і культурні, інформаційні фактори, що знижують рівень мотивації та доступності. Однак за умов комплексного підходу – від індивідуальних зусиль і сімейного виховання до підтримки з боку держави та громадських організацій – здоровий спосіб життя здатен істотно підвищити рівень соціальної адаптації та сформувати зрілу, гармонійну особистість.

Використані джерела: 1. Оржеховська, В. Соціально-педагогічні засади формування здорового способу життя молоді. *Вісник Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 6: Історичні науки,* (45), Київ, 2019, С. 55-62. **2.** Білогурова, Т. Здоровий спосіб життя як фактор соціалізації особистості. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 3(*57), Київ, 2020, 48-54 с. **3.** Здоровий спосіб життя: декілька порад для підтримки свого здоров'я. МОЗ України [Електронний ресурс] https://moz.gov.ua/uk/zdorovij-sposib-zhittja-dekilka-porad-dlja-pidtrimki-svogo-zdorovja.
4. Carter, R. The impact of physical activity on the psychosocial well-being of adolescents. Wiley, 2015. https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/camh.12485.
5. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active

people for a healthier world. 2021 WHO Press. https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/272722/1/9789241514187-eng.pdf

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОЗИТИВНОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ястребов Микола Миколайович
кандидат педагогічних наук, асистент кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
Чень Чао
студент ОС «Магістр» ОНП «Соціальна педагогіка» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

У контексті переходу від традиційно-репродуктивної моделі до студентоцентричного навчання ключового значення набуває здатність здобувачів вищої освіти самостійно регулювати свою пізнавальну діяльність. Реалії навчання у закладі вищої освіти – жорсткі дедлайни, змішані формати, постійна конкуренція – збільшують тривожність і виснажують. Практика показує, що здобувачі вищої освіти, які цілеспрямовано керують власними цілями, емоціями й стратегіями навчання, рідше потерпають від стресу.

Саморегуляція – це цілеспрямований і циклічний процес, у рамках якого людина самостійно формулює навчальні цілі, добирає та коригує стратегії їх досягнення, постійно моніторить власний прогрес і рефлексує результати**,** регулюючи при цьому свої когнітивні, мотиваційні й поведінкові ресурси [5].

У сучасній педагогічній психології саморегуляція розглядається як динамічна система взаємодії мотиваційних, когнітивних і метакогнітивних процесів, що забезпечує постановку цілей, вибір стратегій, оцінювання результатів. Тобто це безперервний цикл, в якому виділяють такі фази реалізації:

1. Задати вектор (ціль, критерії успіху).
2. Тримати руку на пульсі (контроль і корекція ходу роботи).
3. Підбити підсумок (рефлексія, емоційна переоцінка, нові плани).

Як зазначає Б. Ціммерман: «…саме рефлексивна фаза є вирішальною для зниження дистресу: студент пояснює власні результати без самообвинувальних «я не здатний», а через конструктивне «що змінити далі» [5].

Крім педагогічних засобів саморегуляції варто зазначити, що ефективними є також і психофізичні засоби. До психофізичних засобів відносять:

- дихальні вправи;
- релаксаційні вправи для м’язів;
- тонізуючі вправи для м’язів;
- психологічні вправи (самопрограмування, самомотивація тощо);
- психологічні вправи з візуалізацією.

Психологічні механізми позитивного впливу саморегуляції.

1. Когнітивно-регуляторний. Чітке формулювання цілей і критеріїв успіху зменшує невизначеність, що є провідним стресором навчальної ситуації.

2. Емоційно-регуляторний. Стратегії рефлексії сприяють переоцінці потенційно загрозливих подій як керованих, що знижує рівень тривоги.

3. Мотиваційний. Систематичне рефлексивне ведення портфоліо сприяє усвідомленому відстеженню власного прогресу, формуванню внутрішніх критеріїв якості та підвищенню відповідальності, що запобігає емоційному виснаженню.

4. Соціально-когнітивний. Самомоніторинг полегшує самовираження в академічних групах, розвиває навички просити підтримку, тим самим підсилює соціальний ресурс, який буферує стрес.

5. Загальнотонізуючий. Психофізичні засоби саморегуляції гармонізують психофізіологічні процеси через вплив на центральну нервову систему, яка контролює і регулює роботу організму людини на всіх рівнях.

Практичні рекомендації викладачу вищого навчального закладу щодо створення умов для застосування засобів саморегуляції здобувачами вищої освти.

1. Вбудовувати метапитання («Що я вже знаю?», «Що залишилося незрозумілим?») у зміст заняття.

2. Регулярно демонструвати приклади саморегуляції на власному досвіді (планування курсу, критерії самооцінювання).

3. Надавати шаблони чек-листів для самоаудиту навчальних дій.

4. Заохочувати парне взаємонавчання з елементами взаємного коментування, оскільки зовнішнє пояснення матеріалу стимулює внутрішню регуляцію.

5. Впроваджувати цикли «навчання-оцінювання-рефлексія» не рідше ніж раз на тему, скорочуючи відстрочку між виконанням завдання та отриманням оцінки.

6. Проводити фізкультхвилинки для здобувачів вищої освіти під час заняття.

Отже, саморегуляція виступає ключовим чинником захисту здобувачів вищої освіти від емоційного перенапруження в процесі навчання, а також покращує їх якість навчання, оскільки забезпечує свідоме планування, контроль і корекцію їхніх пізнавальних дій. Розвиток саморегуляції можливий за умови системного впровадження педагогічних та психофізичних засобів. Володіння засобами саморегуляції є корисним і дієвим інструментом в підготовці здобувачів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності.

Використані джерела: **1.** Лазуренко, О. Психологічні особливості саморегуляції особистісного та професійного розвитку фахівця сфери охорони здоров'я. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2023. Випуск 18. С. 47–53. **2.** Наливайко, Н. С. Шляхи формування здатності до самоорганізації й самовдосконалення як основи успішної навчальної та професійної діяльності сучасного здобувача вищої освіти. *Освітологічний дискурс.* 2023, № 3(42), С. 94-103. https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/1037 (дата звернення: 13.04.2025). **3.** Редько, О. Л. Психологічні кореляти саморегуляції навчально-професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічного профілю. *Прикладна психологія : матеріали IV Міжнар. конф. з приклад. психології,* Київ, 2023, С. 118-122. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/363901929 (дата звернення: 13.04.2025). **4.** Фурс, О. Й. Розвиток психічної саморегуляції як чинник успішної навчальної діяльності здобувачів освіти : електрон. навч.-консульт. курс Ун-т менедж. освіти НАПН України. Київ, 2024. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/73948 (дата звернення: 13.04.2025). **5.** Zimmerman, B. J. Investigating self regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal, 45(*1), 2008, С. 166-183. https://doi.org/10.3102/000283120731290

АЛЬТРУЇЗМ, ПОРОДЖЕНИЙ ВІЙНОЮ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ З ПЕРСПЕКТИВИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Яценко Вікторія Василівна
аспірантка ОНП «Психологія» факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Київ, Україна

В умовах колективної загрози, якою є війна, підтримка суспільної солідарності має важливе значення для ефективного вирішення поточних викликів і створення середовища, сприятливого для посттравматичного зростання. Як показує історія, українське суспільство зазвичай солідаризується

навколо спільних досвідів, і до війни таким досвідом була Революція Гідності, яка посприяла розвитку волонтерської діяльності в Україні. Соціологічні опитування показують, що основою згуртованості суспільства в умовах війни є протистояння зовнішньому ворогу, але у майбутньому це можуть бути єдина політика відновлення країни та розвиток громадянського суспільства, що неможливо без заохочення просоціальної поведінки, або альтруїзму.

У психологічній літературі, яка присвячена вивченню посттравматичного зростання, поняття «альтруїзм» та «просоціальна поведінка» зазвичай використовують як взаємозамінні, оскільки обидва стосуються дій, які спрямовані на допомогу іншим, однак їх необхідно розрізняти: «альтруїзм» має провідним мотивом покращення благополуччя інших, навіть якщо це не приносить вигоди самій людині, тоді як «просоціальна поведінка» є більш широким терміном і може мати під собою різні мотиви. Виділяють також окремий феномен, який виникає внаслідок переживання надзвичайних подій, – альтруїзм, породжений стражданнями (АПС) [5].

В умовах війни АПС у цивільних осіб може виявляти себе у різній поведінці: благодійність, волонтерство, моральна та професійна підтримка, боротьба з дезінформацією, громадський активізм тощо. Зокрема, дослідження осіб, які пережили шок, пов’язаний зі здоров’ям, показують, що АПС як благодійність зазвичай спрямований на ті організації або ініціативи, які допомагають тим, хто пережили подібний травматичний досвід, водночас найвищі показники проявляють себе у найкоротший період після події; з часом цей показник починає спадати [1]. Протягом повномасштабної війни в Україні можна було спостерігати схожу тенденцію, коли кількість благодійних пожертв збільшувалася у відповідь на російські терористичні атаки; загалом динаміка внесків залишалася стабільною і була пов’язаною переважно з економічними факторами, хоча психологічних досліджень по цій темі поки не так багато.

Міркуючи про мотиваційні процеси, які лежать в основі АПС, Staub та Vollhardt зазначають, що АПС може бути копінговою стратегією, щоб справитися зі стресом, який викликає травматична подія, оскільки повертає людині відчуття контролю над ситуацією та допомагає впоратися із негативними установками і почуттями завдяки переважній увазі до проблем іншої людини, а не до своїх власних; АПС також може мотивуватися відчуттям сенсу, коли людина усвідомлює допомогу іншим своєю нагальною місією у ситуації, яка склалася [4]. Тут можуть бути присутні й ряд інших мотивів, які

багатьом авторам складно назвати істинно альтруїстичними, зокрема, якщо ці зусилля спрямовані на підтримку власного іміджу або через бажання отримати схвалення від значимих осіб або групи. Хоча досягнення такого рівня особистісного розвитку, коли людина здійснює альтруїстичні вчинки, не розраховуючи на особисту вигоду (що заохочується, напр., у буддистській філософії), може бути певним викликом, така установка, вірогідно, може сприяти кращому фокусуванню на цінностях та цілях, які лежать в основі просоціальної поведінки, і пошуку альтернативних способів самопідтримки, що можуть вберегти від вигорання і підтримувати мотивацію допомагати.

Ми припускаємо, що у цьому контексті важливою змінною, яка може бути ресурсною для підтримки альтруїстичної поведінки, є сприйнята самоефективність (А. Бандура), яка підкріплюється фактами позитивного впливу своєї діяльності на життя інших людей (так званий «цикл позитивного зворотного зв'язку» [2]. І це частково може пояснювати стійкість до вигорання українських хелперів у ситуації війни, оскільки вони мають можливість відразу бачити результати своєї роботи [3]. Однак стосовно інших видів просоціальної діяльності, де результати можуть бути не такими очевидними у короткій перспективі (напр., благодійність, боротьба з дезінформацією), альтруїстичну мотивацію стає підтримувати значно важче. Тому ще одна можлива ресурсна змінна – це надія, зокрема на те, що ці зусилля були витрачені не дарма, що у цьому є сенс.

Одже, з одного боку, АПС може бути результатом посттравматичного зростання, коли особистість у відповідь на виклики війни мобілізує власні зусилля на допомогу іншим; з іншого боку, залученість до просоціальної діяльності може сприяти розвитку резильєнтності особистості через зростання відчуття агентності, зміцнення адаптивних копінгових стратегій та віри людини в те, що вона здатна добитися позитивних змін. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення факторів, які можуть бути захисними для підтримки АПС у довготривалій перспективі, та психологічних механізмів, які залучені до перетворення просоціальної поведінки на стійку характеристику особистості після переживання травматичних подій.

Використані джерела: 1. Black, N., De Gruyter, E., Petrie, D., & Smith, S. (2021). Altruism born of suffering? The impact of an adverse health shock on pro-social behaviour. *Journal of Economic Behavior & Organization, 191,* 902-915. https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021.09.038 **2.** Layous, K., Nelson, S. K., Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2017). What triggers prosocial effort? A positive feedback loop between positive activities, kindness, and well-being. *The Journal*

of Positive Psychology, 12(4), 385-398. https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1198924 **3**. Paschenko, S. Y., & Shevchuk, O. S. (2024). Impact of the armed conflict on the helper's mental health in Ukraine (І. В. Данилюк & С. Ю. Пащенко, Eds.; pp. 154-157). Видавництво Ліра-К. https://doi.org/10.59647/978-617-520-814-4/1 **4**. Staub, E., & Vollhardt, J. (2008). Altruism born of suffering: The roots of caring and helping after victimization and other trauma. *American Journal of Orthopsychiatry, 78*(3), 267-280. https://doi.org/10.1037/A0014223 **5**. Vollhardt, J. R. (2009). Altruism Born of Suffering and Prosocial Behavior Following Adverse Life Events: A Review and Conceptualization. *Social Justice Research, 22*(1). https://doi.org/10.1007/S11211-009-0088-1.

АДВОКАЦІЯ ТРАНСДІАГНОСТИЧНОГО ПІДХОДУ ДО ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОЇ ПСИХОПАТОЛОГІЇ МАТЕРИНСТВА

Яценко Назар Вячеславович
аспірант ОНП «Психологія», асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

Чинним нині підходом до наукового пізнання психопатології є діагностичний, що керується *категоріальною таксономією* – тобто вирізненням порушень на засновку діагнозу як відокремленої категорії. Найбільший вплив на наукову та практичну діяльність наразі мають таксономії, представлені в Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів та Міжнародній статистичній класифікації хвороб та проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Вони забезпечують організаційну структуру психопатології та окреслюють чіткі керівництва для галузевої діяльности. Водночас діагностичний підхід визначає і методологію пізнання психічного порушення, як дискретного – осібного, відокремленого. Закономірно, у світобаченні сучасного фахівця радше постають питання про коригування, але не відмову від цього підходу.

Далґліш та ін. [2] виправдано називають структуру, впроваджену цими таксономіями, lingua franca (лінґва франка) – тобто фаховою мовою порозуміння. Натомість Хаймен [3] більш радикально найменував її *епістемічною в'язницею*, акцентуючи на тих обмеженнях, що накладає категоріальність, як її наріжний камінь. Передусім йдеться про дихотомічність у визначенні розладу залежно від відповідности симптомів окресленим критеріям. За аналогією із проблемою вимірювання в психології, подібне спрощення, безумовно, призводить до втрати значущої інформації про досліджуване явище: між осібними діагнозами лишається достатньо простору недосліджених проміжних зон. Проте категоріальність, що визначає

діагностичний підхід за змістом та формою, встановлює епістемічні межі не лише за віссю «хвороба–здоров'я».

Категоріальність також ігнорує гетерогенність розладу. Постановка діагнозу передбачає відповідність щонайменше *X* критеріям із переліку *Y*. Найчастіше критерії, що належать до підмножини *X* суттєво різняться в осіб, що мають однаковий кінцевий діагноз, а отже, сам розлад суттєво відрізняється в межах одного діагнозу. Крім того, «спротив» діагностичному підходу чинять також випадки повного накладання та розходження із запропонованими діагностичними межами. Варто зазначити, що епідеміологічні дані вказують на те, що коморбідність – одночасний прояв кількох порушень – є радше правилом, у той час як «чисті» клінічні випадки є порівняно рідкісними. Натомість Котов та ін. [4] акцентують на тому, що дистрес часто незіставний з актуальними діагностичними критеріями, не зважаючи на необхідність надання допомоги особам, що його переживають. Насамкінець, сміливим аргументом є наведене Далґішем та ін. узагальнення результатів досліджень Хаслама (Haslam) щодо «*браку доказів того, що навіть один симптом чи розлад є окремою категорією»* [2, с. 181].

Закономірно, постало питання щодо методологічних альтернатив, які уможливлять приступ до розв'язання окреслених проблем. Упродовж останнього десятиліття отримано вагому кількість доказів щодо *вимірної* (dimensional) структури психопатології [4]. Ці результати було покладено в основу *трансдіагностичний підходу* до наукового пізнання психічних порушень. Особливість підходу полягає в тому, що на противагу окремому діагнозові та його критеріям, наріжною категорією для опису порушення є *вимір* (dimension) – континуум, що охоплює варіативність проявів певного психічного явища. Якщо категорія надає якісну оцінку порушення, вимір характеризує його міру, а отже, концептуалізує його як *вимірюване*. Власне вимірюваність робить дослідження незалежним від діагнозу, тобто трансдіагностичним.

Описаний підхід може додати необхідної чутливости методології перинатальної психології, оскільки клінічні прояви психопатології, пов'язаної з вагітністю та пологами, часто є неоднорідними та мінливими, що ускладнює визначення діагнозу за категоріальною таксономією. Крім того, протоколи та настанови, складені на засадах діагностичного підходу, лише почасти відображають реальні взаємовпливи за коморбідних та мультиморбідних

станів. Натомість серед вагітних та породіль супутня патологія є звичним явищем, і окремою складністю у цьому контексті постає перетин неспецифічних соматичних та психологічних симптомів. Закономірно розбіжність між фактичним досвідом жінки та діагностичними критеріями підвищує ризики постановки неповних або ж неточних діагнозів. Як зазначають Кокрен та ін. [1], 35% випадків післяпологової депресії не вдалося ідентифікувати послуговуючись структурованим клінічним інтерв'ю, що складено за Діагностичним і статистичним посібником з психічних розладів.

Хоча психогенетичні закономірності успадковування окремих розладів описані достатньо, результати трансдіагностичних досліджень висвітлюють якісно нові зв'язки. До прикладу, результати отримані Лучейко та ін. [5] наштовхують на думку щодо спадковості загальної схильности до психопатології. Варто сподіватися, що поступовий парадигмальний зсув у цьому напрямі надасть необхідні методологічні можливості як для забезпечення добробуту матері, так і для попередження трансгенераційної психопатології.

Використані джерела: **1.** Cochran, A. L., Pingeton, B. C., Goodman, S. H., Laurent, H., Rathouz, P. J., Newport, D. J., & Stowe, Z. N. (2020). A transdiagnostic approach to conceptualizing depression across the perinatal period in a high-risk sample. *Journal of Abnormal Psychology*, *129*(7), 689-700. https://doi.org/10.1037/abn0000612. **2.** Dalgleish, T., Black, M., Johnston, D., & Bevan, A. (2020). Transdiagnostic approaches to mental health problems: Current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *88*(3), 179–195. https://doi.org/10.1037/ccp0000482. **3.** Hyman, S. E. (2010). The diagnosis of mental disorders: The problem of reification. *Annual Review of Clinical Psychology*, *6*, 155–179. http://dx.doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091532. **4.** Kotov, R., Krueger, R. F., Watson, D., Achenbach, T. M., Althoff, R. R., Bagby, R. M., Brown, T. A., Carpenter, W. T., Caspi, A., Clark, L. A., Eaton, N. R., Forbes, M. K., Forbush, K. T., Goldberg, D., Hasin, D., Hyman, S. E., Ivanova, M. Y., Lynam, D. R., Markon, K., … Zimmerman, M. (2017). The Hierarchical Taxonomy of Psychopathology (HiTOP): A dimensional alternative to traditional nosologies. *Journal of Abnormal Psychology*, *126*(4), 454-477. http://dx.doi.org/10.1037/abn0000258. **5.** Luczejko, A. A., Werkmann, N. L., Hagelweide, K., Stark, R., Weigelt, S., Christiansen, H., Kieser, M., Otto, K., Reck, C., Steinmayr, R., Wirthwein, L., Zietlow, A.-L., Schwenck, C., & COMPARE-family research group. (2024). Transgenerational transmission of psychopathology: when are adaptive emotion regulation strategies protective in children? *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *18*(1), Article 96. https://doi.org/10.1186/s13034-024-00783-3

THEORETICAL CONCEPTS OF POLITICAL CONSUMERISM: NEO-INSTITUTIONALISM AND OTHER APPROACHES

Denchyk Artem
a postgraduate student of the Study Program «Psychology»
Faculty of Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv
Kyiv, Ukraine

The issue to study here is the new phenomenon of political consumerism in contemporary democratic societies, which shows a transformation in the classical types of political participation. Naturally, the question arises: Why and how do people increasingly opt for political preferences through consumption, and which theoretical models best explain the phenomenon in question? The issue of political consumerism is at the centre of attention in political science, sociology, and economics today. Still, it is not quite adequately investigated in the context of interdisciplinary theoretical integration.

We prefer to focus on synthesising institutional, social, and rational-choice approaches to address this complex phenomenon exhaustively. Further, the paper broadens the analysis to encompass lifestyle politics and empirical measurement approaches, which enrich the theoretical framework [2; 3].

The paper aims to deliver a contemporary overview of the theoretical foundations of political consumerism, highlighting, in particular, the role of neo-institutionalist approaches. The core task is to investigate the role of neo-institutionalism, social exchange theory, and rational choice theory in explaining the motives, mechanisms, and consequences of political consumerism.

One plausible explanation for political consumerism's emergence is that neoliberal marketisation dissolved the distinctions between political and economic spheres, and consumption became politicised as a civic statement. This explanation is consistent with the empirical evidence of connections between political activism and ethical consumption [5; 2].

There are various ways of solving the problem of political consumerism. The conventional approach relies on the notion that comparative analysis of lifestyle politics, rational choice theory, social exchange theory, and neo-institutionalism can produce complementary insights. By following this approach, qualitative and theoretical texts were synthesised to chart the conceptual landscape.

The theory offered that institutions organise both collective and personal conduct in the guise of codified and informal norms. According to neo-

institutionalism, political preferences are shaped by market mechanisms and institutional norms, which encourage some consumption practices. An example is systems of certification (such as Fair Trade labelling), which institutionalise responsible consumption, enshrining political values in market exchanges [1].

Another approach to this question is using the social exchange theory, which presents political consumerism as a mutual exchange: the exchange of support of a brand or a product by a consumer in return for expecting a change in society. This theory explains how institutions or brand trust mediates political consumption [5].

Meanwhile, recent empirical studies indicate that we must look beyond such traditional models. A systematic meta-analysis by Copeland and Boulianne using 66 studies concluded that political distrust, liberal political values, and online political engagement are the strongest predictors of political consumerism. These results strongly support the lifestyle politics view, emphasising how political identities and values are expressed in personal choices [2].

Seyfi and others highlight the significance of online spaces, explicitly targeting the lives of Gen Z. They indicate how social media facilitates young people blending political and ethical values into the goods they consume - particularly in the context of environmentally friendly travel – converting everyday decisions into indicators of social affiliation [5].

In a robust real-world test, Liaukonytė, Tuchman, and Zhu examined how individuals responded to a political remark by the CEO of Goya Foods. Although many requested to boycott the brand, which received significant publicity in the press, sales increased – mainly in Republican-supporting areas – demonstrating the political and group membership's effect on buyers' responses [4].

This leads to a more general realisation: no one theory can encompass the richness of political consumerism. We can explain the role of structure and norms through the lens of the theory of neo-institutionalism, how trust and obligation shape conduct through social exchange theory, and how rational choice theory underlines the role of agency and strategic choice. We need, in turn, a more integrated, hybrid theoretical stance.

This perspective also needs further refinement, in particular in the sense of how global cultural and economic pressures meet political realities at the local level. It is not a simple matter of politicising consumerism – it is, however, a change in how citizenship is lived in neoliberal nations.

Lastly, emerging studies also indicate the necessity of improved measures of political consumerism. We need to separate consumption motivated by political intention and consumption inspired by environmental or moral awareness, according to Gundelach [3]. Our analysis needs to become more differentiated and adaptable with the vast array of motives behind the conduct, including ideology and social identity.

Conclusion. We can thus infer that political consumerism is both a result and a criticism of market societies. We can aptly end our survey of it by noting a couple of implications: while political participation in traditional ways of political engagement continues to dwindle, consumption becomes a potential avenue of civic engagement. However, its reliance on market logic makes one question its inclusivity and influence in the system. We also need more studies on how the internet amplifies and distorts political consumerism.

References: **1.** Boström, M., Micheletti, M., & Oosterveer, P. (Eds.). (2019). The Oxford handbook of political consumerism. Oxford University Press. **2.** Copeland, L., & Boulianne, S. (2022). Political consumerism: A meta-analysis. *International Political Science Review, 43*(1), 3-18. https://doi.org/10.1177/0192512120935524 **3.** Gundelach, B. (2020). Political consumerism as a form of political participation: Challenges and potentials of empirical measurement. *Social Indicators Research, 151*(1), 309–327. https://doi.org/10.1007/s11205-020-02339-2 **4.** Liaukonytė, J., Tuchman, A., & Zhu, X. (2023). Frontiers: Spilling the beans on political consumerism: Do social media boycotts and buycotts translate to real sales impact? *Marketing Science, 42*(1), 11-25. https://doi.org/10.1287/mksc.2022.1364 **5.** Seyfi, S., Hall, C. M., Rastegar, R., & Ram, Y. (2023). How does digital media engagement influence sustainability-driven political consumerism among Gen Z tourists? *Journal of Sustainable Tourism, 31*(11), 2441-2459. https://doi.org/10.1080/09669582.2023.2186016

PUBLIC ATTITUDES TOWARD SURVIVORS OF CONFLICT-RELATED SEXUAL VIOLENCE IN THE RUSSIA-UKRAINE WAR

Anastasiia Valiavko
Doctoral Researcher
Department of Art, Theology and Psychology
Åbo Akademi University
Turku, Finland
Jan Antfolk
Professor
Department of Art, Theology and Psychology
Åbo Akademi University
Turku, Finland
Julia Korkman
Professor of Practice
Department of Art, Theology and Psychology
Åbo Akademi University
Turku, Finland
Laura Stevens
Research Fellow
Institute for Social Justice and Crime
University of Suffolk
Ipswich, United Kingdom
Anna Krasna
Master's Student, Study Programme «Clinical Health Psychology»
Faculty of Public Health
Lithuania University of Health Sciences
Kaunas, Lithuania

Background. Since the beginning of Russia's full-scale invasion of Ukraine in 2022, Russian troops have committed many war crimes (Human Rights Watch, 2022). One such war crime is the commission of acts of sexual violence against Ukrainian civilians (Zavorotko, 2023). According to IICIU (2022), twelve detailed cases of rape were documented, while the Office of the High Commissioner for Human Rights (OHCHR, 2024) reported 370 instances of sexual violence committed by Russian soldiers and officials since February 2022. As the media’s coverage of sexual violence has also shocked and demoralized the civilian bystanders, the negative consequences of this form of violence are widespread. It is of utmost importance that victims of sexual violence are recognised and provided effective treatment. It is also important to understand and address the wider societal effects of sexual violence perpetrated in war.

Sexual violence as a weapon of war. According to the American Psychological Association (APA), rape involves the forced or coerced penetration—oral, anal, or vaginal—using either a body part or object, where consent is absent due to

intimidation, physical threat, or the individual's incapacity to consent or refuse. Conflict-related sexual violence (CRSV) is a common, though not universal, aspect of armed conflict, carrying diverse and far-reaching consequences for survivors, their families, communities, and society at large. It encompasses a broad spectrum of abuses, including but not limited to rape, gang rape, sexual torture, mutilation, and sexual slavery (Cohen & Nordås, 2014). Reports of multiple perpetrator rape, sexual assault under threat of firearms, and instances of rape witnessed by children have been documented by non-governmental and human rights organizations operating in areas under Russian control (McKernan, 2022). The use of rape in war has been around for a long time, but now it is becoming more obvious that it is being used intentionally as a strategy and a political tool (PLoS Medicine Editors, 2009). Identifying victims of conflict-related sexual violence among Ukrainians is a difficult task (Mannell, 2022). In numerous contexts, women and girls are hesitant to report their experiences for various reasons, which include stigma (Murray et al., 2021) and social isolation (Kelly et al., 2011). Comprehending attitudes and norms concerning sexual and gender-based violence (SGBV) is crucial for designing interventions, especially regarding prevention and offering support to survivors [3].

Rape myth. Early research [3] introduced the concept of "rape myths" – i.e., deeply ingrained societal misconceptions about rape, its perpetrators, and victims. Lonsway and Fitzgerald (1994) further explored this, defining rape myths as common but inaccurate beliefs often used to justify male sexual aggression against women. They highlighted the disproportionate portrayal of victims and perpetrators based on gender.

Lonsway and Fitzgerald (1994) identified three main functions of rape myths: minimizing the severity of rape, shifting blame to victims, and exerting social control over women. Subsequent studies expanded on these functions, revealing further implications such as rationalising male aggression and perpetuating victim-blaming attitudes [2; 5].

These misconceptions encompass various false beliefs, including the idea that rapes only occur in specific locations (McKimmie et al., 2014) and the misconception that only women can be victims of rape (Ayala et al., 2018). Additionally, there's a misconception about the characteristics of perpetrators (Stuart et al., 2019), including the false belief that individuals engaged in prostitution cannot be raped (Sprankle et al., 2018). Following such traumatic events, victims often face societal pressure to conform to certain expectations, such as immediate reporting and displaying visible

emotional distress (Masser et al., 2010). The perpetuation of these misconceptions continues to hinder progress in addressing and preventing sexual violence.

Aims and Hypotheses of the Current Study. The aim of the study is to investigate the public attitude towards CRSV during Russian-Ukrainian war.

Our hypotheses are:

1. There would be a significant difference in attitudes towards sexual violence victims and perpetrators based on gender identity, with women exhibiting higher levels of empathy towards victims compared to men.
2. Higher levels of education will be inversely associated with rape myth acceptance, indicating that individuals with advanced educational attainment would be less likely to endorse myths attributing blame to sexual violence victims.
3. Youth will be more empathetic toward sexual violence victims than older individuals.
4. Attitudes toward sexual violence victims associated between geographical location of the participants.
5. Public may view victims of sexual violence differently from how they perceive war crime sexual violence victims.

Measures. We collected data on various socio-demographic variables. Moreover, to measure attitudes towards rape victims, we used translated versions of An Updated Illinois Rape Myth Acceptance Scale (McMahon & Farmer, 2011), Attitude towards Rape Victims Scale (Ward, 1988), Rape-Perpetrator Empathy Scale and the Rape-Victim Empathy Scale (REMV; Smith & Frieze, 2003). Specifically for this research new scale called Attitude towards Rape Victims During War was created. The aim of the new scale was to measure publicity, victim blaming, assessing the work of the government and international organizations**,** society and its influence, personal support for victims, general acknowledgement about sexual violence during the war.

Procedure. Data was gathered with an online survey, consisting of the above-mentioned measuring instruments as well as some additional questions regarding socio-demographic situation of participants. The target group was Ukrainians over 18 living inside and outside Ukraine.

Collaboration. The survey was conducted online. Recruitment was conducted using platforms such as Facebook, Instagram, and other social media channels, with assistance from bloggers. Additionally, the Taras Shevchenko National University of Kyiv collaborated in distributing the survey.

To encourage participation, a donation system was established. Upon completion of the survey, respondents had the opportunity to select a charitable organisation in Finland that supports Ukraine. After the data collection, five random participants were selected. In the end of the data collection 200 € was sent to the Society of Ukrainians in Pietarsaaar (Ukrainan Yhdistys Pietarsaaressa ry) and 300 € to the- Association of Ukrainians in Finland (Ukrainalaisten Yhdistys Suomessa ry).

Results and Discussion. Regression analyses revealed that gender, age, and place of residence significantly influenced attitudes toward sexual violence. Men consistently reported higher rape myth acceptance, more negative attitudes toward victims, lower empathy toward victims, and greater empathy toward perpetrators. Older participants (45+) showed more supportive attitudes toward victims but also greater empathy toward perpetrators. Importantly, interaction effects indicated that men living outside urban areas expressed significantly more problematic attitudes, particularly in terms of rape myth acceptance and empathy. Education moderated gender differences in attitudes toward victims, with higher education reducing negative gender-based discrepancies.

Table 1. Illinois Rape Myth Acceptance Scale (IRMA)

Regression Analysis of Sociodemographic Variables Predicting Rape Myth Acceptance

Predictor	B	SE	T	p	R^2
					0.21
Gender (Men)	-9.18	3.12	-2.94	.003**	
Age > 45	-6.9	1.62	-4.25	<.001**	
Gender × Lives Outside City	-6.0	2.83	-2.12	.034*	

Note: *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Table 2. Attitudes Toward Rape Victims Scale (ARVS)

Regression Analysis of Sociodemographic Variables Predicting Attitudes Toward Rape Victims

Predictor	B	SE	T	p	R^2
Gender (Male)	10.1	3.34	3.03	.003**	0.25
Age > 45	6.15	1.62	3.8	<.001**	
Gender × Lives Outside City	7.55	3.07	2.46	.014*	
Gender × Education: Below Master's	5.69	2.42	2.35	.019*	

Note: *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Table 3. Rape Empathy Scale – Victim Subscale (REMV)

Regression Analyses of Sociodemographic Variables Predicting Rape Empathy

Predictor	B	SE	T	P	R^2
Gender (Male)	-0.27	0.12	-2.21	.027*	0.12
Lives Outside City	-0.1	0.04	-2.5	.012*	
Married	-0.13	0.05	-2.54	.011*	
Gender × Lives Outside City	-0.37	0.13	-2.83	.005**	

Note: *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Table 4. Rape Empathy Scale – Perpetrator Subscale (REMP)

Regression Analyses of Sociodemographic Variables Predicting Rape Empathy

Predictor	B	SE	t	p	R^2
Gender (Male)	0.51	0.14	3.6	<.001***	0.09
Age > 45	0.23	0.08	2.92	.004**	

Note: *p<.05, **p<.01, ***p<.001

These findings contribute to understanding societal attitudes toward survivors of conflict-related sexual violence in Ukraine and highlight the need for awareness campaigns, policy changes, and survivor-centred support services.

References: **1.** Ayala, E. E., Kotary, B., Hetz, M. Blame Attributions of Victims and Perpetrators: Effects of Victim Gender, Perpetrator Gender, and Relationship. *Journal of Interpersonal Violence.* 2018;33(1):94-116. doi: 10.1177/0886260515599160. **2.** Bohner, G., Eyssel, F., Pina, A., Siebler, F., & Viki, G. T. (2009). Rape Myth Acceptance: Affective, Behavioral, and Cognitive Effects of Beliefs That Blame the Victim and Exonerate the Perpetrator. In M. Horvath, & J. Brown (Eds.), Rape: Challenging contemporary thinking (pp. 17-45). Willan. **3.** Burt, M. R. Cultural Myths and Supports for Rape. Journal of Personality and Social Psychology. 1980;38(2):217–230. doi: 10.1037/0022-3514.38.2.217. **4.** Gausman, J, Abu Sabbah, E., Othman, A., et al.Understanding attitudes and norms related to sexual and gender-based violence among youth in Jordan: an egocentric social network study protocol. BMJ Open 2021;11:e047615. doi:10.1136/bmjopen-2020-047615 **5.** Grubb, A., Turner, E. Attribution of Blame in Rape Cases: A Review of the Impact of Rape Myth Acceptance, Gender Role Conformity and Substance Use on Victim Blaming. Aggression and Violent Behavior. 2012;17(5):443–452. doi: 10.1016/J.AVB.2012.06.002.