Alfred Nobel University

XVI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

Тези доповідей

22 квітня 2025 р.

Alfred Nobel University

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

XVI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

тези доповідей
22 квітня 2025 р.

Електронне видання

Дніпро
2025

УДК 159.922
П 69

Організаційний комітет:

С. Б. Холод, доктор економічних наук, професор – голова оргкомітету;
Н. П. Волкова, доктор педагогічних наук, професор – заступник голови;
О. В. Лебідь, доктор педагогічних наук, професор;
О. О. Байєр, кандидат психологічних наук, доцент;
І. В. Гаркуша, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент;
І. В. Олійник, кандидат педагогічних наук, доцент;
А. В. Юдіна, кандидат психологічних наук;
Н. В. Грисенко, кандидат психологічних наук, доцент;
В. О. Бикова, кандидат педагогічних наук, доцент;
С. В. Дубінський, кандидат економічних наук, доцент;
М. Є. Карпова, PhD з педагогіки.

П 69
Практична психологія у сучасному вимірі: XVI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців: тези доповідей, Дніпро, 22 квітня 2025 р. [Електронне видання].– Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2025. – 230 с.

ISBN 978-966-434-606-8

Збірник містить тези доповідей учасників XVI Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та науковців «Практична психологія у сучасному вимірі», у яких аналізується місце практичної психологічної науки у сучасному суспільстві.

УДК 159.922

Матеріали друкуються в авторській редакції.

ISBN 978-966-434-606-8

© Університет імені Альфреда Нобеля, оформлення, 2025

ЗМІСТ

Arakelian S. National identity as a factor of psychological resilience during the war 8

Bayer O. Why they participated? To the issue of enrollment to the interviewing on denounciations in the Soviet Ukraine 10

Dovhalenko T. The influence of bilingualism on cognitive flexibility 11

Kasian O. The impact of social networks on individuals' self-assessment 13

Meyer A., Corneille M. Profamille 15

Parker T. Communication with children with learning disabilities 16

Shuhailo S. Specifics of diagnosis and therapy for individuals with post-traumatic stress disorder (PTSD) 19

Wasiq S. Managing challenging behavior in children with learning disabilities: strategies, communication, and compassion 20

Абрамова К.О. Батьківство як важливий період у сімейному циклі 22

Альтшулер А.Б. Роль мотивації у виборі стратегій опанування стресу фахівчинями з соціальної підтримки 23

Андріанова К.А. Характер взаємозв'язків емоційного інтелекту і рівня соціальної активності у молоді 26

Афанасьєва М.Р. Підтримка батьків як чинник успішності учнів старшої школи 27

Барилко Є.В. Особливості переживання самотності військовослужбовцями 28

Батуріна В.О. Мотивація абітурієнтів до вибору професії психолога: сучасні тенденції та особливості 31

Біляєва Д.О. Теоретичні підходи до вивчення адаптації в умовах воєнного стану 33

Брикалова К.О. Психологічні проблеми сучасної сім'ї та гендерних відмінностей 34

Бугрова Т.В. Формування я-концепції особистості під впливом кризових ситуацій 36

Булгак М.В. Підходи до розуміння консультативної діяльності в практичній діяльності психолога 38

Бурцева С.В. Теоретичні засади дослідження кризи репрофесіоналізації 40

Вайднер С.Ю. Соціально-психологічна реабілітація учасників та учасниць бойових дій 43

Вакула І.В. Специфіка зв'язку емоційного інтелекту (EQ) та рівня психологічного здоров'я особистості 44

Варава Р.Ю. Роль синдрому професійного вигорання у осіб молодого віку з вираженою екстра– та інтроверсією 46

Вербинська О.Р. Психологічні бар'єри професійної адаптації біженців молодого та середнього віку 52

Винник Л.А. Соціальні мережі як феномен сучасного суспільства 54

Виноградова К.О., Фурманова І.М. Рефлексія як основа емоційної гігієни педагога: інтеграція травмоінформованих практик на особистісному та інституційному рівнях освітнього середовища 56

Вишиванова М.О. Культурний контекст у сприйнятті молоддю ідеальних партнерських стосунків 58

Волкова Н.П. Підготовка майбутніх психологів до надання психологічної допомоги населенню: зміст та технології 60

Гайбонюк Н.Г. Особливості прояву власного образу в соціальних мережах 62

Галицька Є.В. Окреслення феномена травматичного досвіду в різних психологічних підходах 63

Гамій В.Д. Особливості прояву гендерних упереджень у юнаків з різними рівнями самооцінки 67

Гаркуша І.В. Прокрастинація у студентському середовищі 68

Гладка Е.М. Вплив батьківського виховання на формування особистості підлітка 70

Гольдіна А.Ю. Уявлення про сім'ю: дослідження серед молоді та літніх людей 73

Гопайца В.В. Гендерні особливості емоційного інтелекту особистості юнацького віку 75

Гошко Р.В. Психологічний аспект формування підприємницької компетентності майбутніх економістів в умовах стартап-екосистеми університету 76

Гриневич А.О. Вплив індивідуальних особливостей працівника на професійне вигорання 79

Гуртова К.М. Психологічні особливості формування у підлітків власного образу у соціальних мережах 81

Давиденко А.І. Використання методів ТФ КПТ у роботі з ПТСР 82

Дашкевич Ю.В. Зміна професії як шлях до професійної ідентичності 87

Дегтярьов В.Ю. Формування психологічної стійкості бакалаврів з менеджменту в умовах змішаного навчання 89

Донських К.Р. Міжособистісні взаємини старшокласників у соціально-культурному контексті 92

Дуда А.В. Психологічне насильство як чинник деформації особистості 94

О.А. Железняк Психологічні особливості феномену психологічного насильства 95

Жерулик О.Л. Гра «Мафія» як модель самоствердження особистості у штучному конкурентному середовищі 97

Іванілова А.С. Готовність працювати з травматичним досвідом фахівців допомагаючих професій як феномен дослідження 100

Кавалерчик Д.І. Щодо психологічної підтримки здобувачів освіти в умовах війни 102

Камеко С.Є. Резилієнтність як мистецтво долати найбільші виклики життя для української молоді 104

Каменєв І.В. Специфіка взаємозв'язків конкурентоздатності та прояву нарцисизму 106

Касторних І.В. Вплив усвідомлення особистих кордонів на формування стресостійкості підлітків 108

Ковальова Д.В. Щодо соціального порівняння і самооцінки в контексті психологічного благополуччя 110

Козак Н.О. Психологічні особливості ефективної подружньої комунікації в умовах дії воєного стану 112

Колдаєва А.В. Психологічні особливості самооцінки 114

Колдаєва А.В. Вплив самооцінки на конфліктність особистості 117

Колесникова К.Р. Соціально-психологічні чинники самотності особистості 120

Коломійчук Ю.Ю. Самодопомога в стресових ситуаціях 122

Корибут Д.В. Психологічні чинники формування прогностичної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців банківської справи 123

Корольова А.О. Психологічні особливості проявів тривожності особистості: гендерний аспект 125

Костіна С.А. Фактори розвитку уваги у дітей 126

Кочерга А.С. Психологічні проблеми сучасної сім'ї та ґендерних відмінностей 128

Кускова І.І. Соціально-психологічна адаптація мігрантів як психологічна проблема 129

Куценко Л.І. Розвиток і формування самостійності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку 131

Лаврова А.В. Психологічні особливості резилієнтності українців під час війни 134

Лебідь К.Є. Психологічні чинники переживання самотності у підлітків 136

Лебідь О.В. Наука vs. переконання: чому люди ігнорують факти? 138

Левченко Д.В. Психологічний супровід співробітників агробізнесу в умовах воєнного стану 140

Лемішко І.М. Ціннісні орієнтації сучасної жінки в умовах війни 142

Лісовець Л.О. Тривожність як чинник інтернет-залежності студентської молоді 144

Лобанова А.І. Розлади харчової поведінки та їх корекція 145

Лобойко Д.В. Вплив дитячих психологічних травм на розвиток психосоматичних розладів у дорослому віці 147

Москаленко С.І. Психологічні чинники, які впливають на вибір професії учнів 11 класу: роль сім'ї, однолітків та освітнього середовища 149

Натрошвілі Ю.М. Прийняття рішення як прояв реалізації цілей особистості 151

Немеш Д.В. Усвідомлення сенсу життя студентською молоддю в умовах травматизації війни 154

Ненахова Ю.М. Психологічні наслідки війни в Україні: виклики та шляхи подолання 156

Новицька Є.М. Щодо залежності від соціальних медіа 157

Олешко О.О. Функції спілкування між військовослужбовцями в умовах реабілітаційного центру 160

Олійник І.В. Використання техніки кінцуґі в якості логоарттерапевтичного інструменту в процесі відновлення ресурсного стану в умовах екзистенційної кризи під час війни 162

Орленко М.С. Взаємозв'язок соціального оточення та самооцінки у підлітковому віці 165

Павелко К.М. Роль тілесно-орієнтованої терапії у подоланні психосоматичних розладів 167

Парубець Р.М. Роль емоційних та соціальних факторів у суб'єктивній інтерпретації інформації 169

Петренко В.А. Нові виклики українських переселенців 170

Пироговська М.В. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у працівників сфери it-технологій 172

Постолакі С.І. Вплив самокритики на психологічне благополуччя підлітків 174

Пригунова С.А. Психологічні чинники покращення комунікаційної взаємодії в особистих відносинах 176

Притула О.В. Формування когнітивних здібностей у дітей різного віку 178

Прохожаєва Т.В. Самооцінка як фактор професійної самореалізації 179

Радченко О.М. Щодо проблеми копінг-стратегій підлітків в умовах невизначеності під час довготривалої надзвичайної ситуації 180

Решевських А.В. Характер взаємозв'язків психосоматичних реакцій і наслідків соціальної ізоляції у працівників промислової сфери 183

Романцевич К.С. Психологічні особливості формування комунікативних навичок у дітей з РАС засобами сучасних цифрових технологій 185

Руденко М.Л. Булінг у підлітковому середовищі: психологічні чинники 187

Руденко М.Л. Булінг у підлітковому середовищі: наслідки 188

Саламаха М.В. Вплив прокрастинації на рівень стресу та академічну успішність студентів 189

Сапай А.С. Роль гендерних стереотипів у формуванні ідентичності підлітків 191

Сергета С.Р. Кар'єрні очікування студентів випускного курсу як чинник професійного саморозвитку 192

Сидорченко К.В. Мізогінія в сімейній системі: гендерно зумовлене насильство як чинник травматизації жертв та свідків 193

Синілова Л.В. Специфіка взаємовідносин з матір'ю як умова розвитку агресивності у підлітковому віці 195

Сімон Д.Д. До проблеми дослідження соціальних мереж 197

Смага К.С. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки та ідентичності в сучасному суспільстві 198

Соломевич Д.О. Психологічні аспекти розладу дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ): виклики діагностики, коморбідності та терапевтичного супроводу 199

Твердохлібова О.А. Специфіка зв'язків копінг поведінки і рівня емоційного вигорання у медичних працівників 201

Тєльна А.Д. Психологічні особливості формування інтернет-залежності у підлітковому віці 202

Топор К.Д. Особливості прояву самовираження підлітків у соціальних мережах 205

Ушакова І.А. Танцювальна терапія як засіб зниження стресу у дітей дошкільного віку 207

Федевич Н.С. Формування інтернет-залежності у складних життєвих обставинах 209

Федоренко Д.В. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків 211

Хмара К.В. Арттерапія як метод психокорекції тривожних станів у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни 213

Чаплай К.Ю. Психологічні наслідки воєнного стану для дітей та підлітків 214

Червоняща О.С. Екзистенційна криза як наслідок вимушеного переміщення 216

Шарапа О.М. Мовна тривожність студентів в умовах еміграції та війни: психологічний аналіз 218

Шемєтова О.С. Стратегії реабілітації та інтеграції жертв домашнього насилля в суспільство 220

Шиліна А.О. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності працівників поліції 222

Шматок А.І. Емоційна прив'язаність між батьками та дітьми: фактори формування та наслідки 223

Шумілова Н.О. Психоемоційні особливості осіб із хронічними шкірними захворюваннями 226

Юрасова Л.Є. Психологічні особливості міжособистісних відносин у сім'ї 228

S. Arakelian
1st year of the program,
Specializing in Polycentric Narratives and Legacies,
Invisible University for Ukraine, CEU, Budapest

NATIONAL IDENTITY AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE DURING THE WAR

National identity is a multifaceted construct. On the one hand, it provides a foundation on which Ukrainians can find solidarity, meaning, and continuity in times of crisis. National symbols and cultural rituals serve not only as markers of collective heritage, but also as active tools for enhancing psychological stability and community support. On the other hand, historical traumas, such as the Holodomor and the longstanding processes of forced Russification, continue to fill the contemporary experience with suffering. With the escalation of the war in 2022, the experience of living with trauma is becoming more widespread, and national identity in this context can become a protective resource. The above is the reason for the relevance of this paper.

In my internship at a military hospital this influence of interaction with cultural elements and manifestation of national identity on the mental state of military patients could be clearly seen. These observations raised the question: Can national identity, which is both a source of resilience and a repository of historical trauma, ultimately serve as a mechanism for healing?

Today, there is a limited number of Ukrainian scientific studies on the role of national identity in the experience of traumatic experiences, but similar aspects are considered in the theory of social identity by Polish social psychologist G. Tajfel [9]. The bottom line is that our self-concept is significantly influenced by membership in social groups, including the nation, because by identifying with a group, people gain a sense of self-esteem and security. For example, it is natural for members to seek to maintain their social identity, and they can do so by comparing their group to another, thus strengthening their belief in their "mini society" that has advantages over others. When a group feels threatened, it can increase the sense of intergroup conflict and strong group identification in this case can lead to an "us versus them" attitude [3, 6, 9].

How to understand national identity? National identity is a person's sense of belonging to a nation, shaped by shared experience, which includes cultural components such as traditions, language, and historical memory [7].

This is in line with Tajfel's (1982) concept of social identity, in which group membership determines emotional connection to cultural markers. In other words, national identity is a sense of "we-ness" that arises from shared values and historical experiences and can help a person survive a stressful experience.

According to Tajfel (1982), when individuals perceive themselves as part of a collective, they gain a sense of security and recognition. In crisis situations, this collective identity strengthens psychological resilience by allowing people to find support in group solidarity. When an individual experiences a strong sense of connection to their national group, it can serve as a protective buffer against feelings of isolation and despair [2, 3]. However, if that same identity is threatened or discredited - say, through cultural suppression - it can also contribute to increased stress and emotional vulnerability. In addition, to better understand psychological defense mechanisms, it is important to consider other human collective identities, including social identity.

How does national identity facilitate the processing of traumatic experiences? Based on the theory of social identity [9], we can assume that common rituals and cultural practices not only unite people but also provide them with a sense of security and support.

According to a study by cognitive anthropologist Dimitris Xygalatas [11], participation in rituals reduces physiological stress and promotes social cohesion, which is especially important in times of crisis. In his experiments, participants in high-intensity rituals (e.g., walking on coals or complex religious rituals) demonstrated the following:

- Reduced physiological stress, measured through cortisol levels and heart rate.
- Strengthening social identity - participants were more likely to identify with a national or cultural group after the ritual.

• Increased level of support between participants - after the rituals, people interacted more often on a social level, demonstrating greater empathy and mutual assistance.

During internship at a military hospital, I clearly observed the manifestation of this tendency: joint participation in traditional rituals brought together both military personnel and civilians, fostering a sense of unity and mutual support. When patients participated in traditional Ukrainian rituals or cultural events (e.g., art therapy using folk ornaments, traditional dances, festive rituals), their emotional state significantly stabilized. They demonstrated lower levels of anxiety, improved emotional well-being, and a greater sense of support from the group. Thus, participation in national traditions cannot only support a sense of identity but also act as a psychotherapeutic mechanism. This is in line with the findings of D. Xygalatas, who emphasizes that rituals and collective actions strengthen psychological resilience through physiological and emotional regulation [3]. However, for some patients, these same symbols reminded them of previous losses and traumatic events, which, accordingly, increased their anxiety.

A sense of national belonging contributes to adaptation in times of war by providing people with the opportunity to find support and healing in shared values, traditions and rituals. This stability, which scholar Anthony Giddens has called the concept of ontological security, emphasizes that the preservation of familiar cultural practices allows people to maintain a stable frame of reference, even if the outside world is chaotic [4]. Cultural elements, including religious rituals, national holidays and traditions, fulfill a dual task. On the one hand, they serve as markers of historical heritage and support a sense of "home," and on the other hand, they promote social cohesion and joint interaction.

One of the most important factors of such resourcefulness is language. Language, as a key element of national identity, not only ensures communication, but also carries a common history, traditions and cultural values. Once again, the feeling of "home" and something native that people experience when they hear their native language becomes a psychological resource. From the earliest stages of life, people form emotional bonds and social ties through their mother tongue. It holds the emotional resonance of the first words, stories, and cultural nuances that shape our understanding of the world.

In the case of Ukraine, the ongoing war has turned the Ukrainian language not only into a powerful symbol of national identity and resistance, but also as a practical tool for maintaining personal stability. Since 2014, the number of citizens who primarily use the Ukrainian language in their daily lives has increased significantly. By 2023, 41% of Ukrainians reported speaking Ukrainian exclusively at home, and another 17% spoke it predominantly [12]. This shift also demonstrates psychological support, as the sense of belonging to one’s native community helps reduce stress levels. Public spaces, the media, and even private communication have become arenas for strengthening national identity through language, demonstrating how cultural elements are adapted and strengthened in response to external pressures.

This paper is not merely a theoretical examination of an abstract phenomenon—it holds tangible practical value. National identity, when viewed through the lens of collective rituals and symbols, demonstrates the potential to be integrated into psychological support as an additional stabilizing resource. In our current context, this implies the possibility of utilizing cultural elements not only as political slogans, but also as tools that help individuals maintain a connection with themselves, with the history of their people, and with the group to which they belong. Such a connection creates a foundation for internal psychological grounding, enhancing resilience in the face of external challenges and contributing to psychological healing.

References

1. Alexander J. C. The meanings of social life: A cultural sociology. New York : Oxford University Press, 2005. 308 p.

2. Arakelian S. T. Psychological aspects of the influence of mass communication on the consciousness of citizens during the war. *Scientific progress: innovations, achievements and prospects* : materials of the 8th International Scientific and Practical Conference, Munich, 2023. Munich : MDPC Publishing, 2023. P. 264-269.

3. Arakelian S. T. The formation of collective aggression during wartime. *Practical Psychology in the Modern Dimension* : materials of the XV International Scientific and Practical Conference of

Scientists and Students, Dnipro, 2024. Dnipro : Alfred Nobel Publishing, 2024. C. 33-35.
4. Giddens A. Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age. Cambridge : Polity Press, 2013. 256 p.
5. Neal A. National trauma and collective memory. Armonk, NY : Sharpe, 1998. 254 p.
6. Robinson P. Social groups and identities: Developing the legacy of Henri Tajfel. London : Routledge, 1998. 224 p.
7. Smith A. D. National identity and the idea of European unity. *International Affairs*. 1992. Vol. 68, No. 1. P. 55-76.
8. Tajfel H. Social identity and intergroup relations. Cambridge : Cambridge University Press ; Paris : Editions de la Maison des sciences de l'homme, 1982. 412 p.
9. Tajfel H. Social identity and intergroup relations. Cambridge : Cambridge University Press, 2010. 412 p. (European Studies in Social Psychology; Vol. 7).
10. Vollhardt J. R. Collective victimization // The Oxford handbook of intergroup conflict / ed. by L. Tropp. Oxford : Oxford University Press, 2012. P. 136-157.
11. Xygalatas D. Do rituals promote social cohesion? // The cognitive science of religion: A methodological introduction to key empirical studies / eds. D. Slone, W. McCorkle. London: Bloomsbury, 2019. P. 163-172.
12. Yashnyk M. Level of proficiency in English and other foreign languages in Ukraine: Results of quantitative sociological research conducted in December 2022 - January 2023. Kyiv : Kyiv International Institute of Sociology, 2023.

Research adviser: O. Bayer, PhD in Psychology, Associate Professor

O. Bayer
Associate Professor, Ph. D. in Psychology,
Department of Psychology and Pedagogy
Alfred Nobel University, Dnipro

WHY THEY PARTICIPATED? TO THE ISSUE OF ENROLLMENT TO THE INTERVIEWING ON DENOUNCIATIONS IN THE SOVIET UKRAINE

Our research on the phenomenon of denunciations in the Soviet Ukraine started two years ago with elaboration of a set of questions and looking for research participants [1]. To our perspective, this should have been representatives of one of the three categories of experts: (1) those who suffered themselves (or their family members did) from the consequences of denunciations, so those who lived in the Soviet Ukraine or their ancestors; (2) those who made denunciations themselves; (3) historians and people of related professions who dealt with the issue of denunciations in the Soviet Ukraine. We planned to implement the snowballing procedure and aimed to build a grounded theory describing the phenomenon as the result [4].

From the very start it got obvious it would be impossible for us to enrol the representatives of the second category. The access to the archives in Dnipro is restricted due to the war and we could not get the files of people deported or sentenced to labour camps to look for those who witnessed against them. Even knowing some real stories due to our wide acknowledgment with the topic of the Soviet Ukraine for more than 15 years [2-3] by now did not help the situation. Interestingly, even those who knew their denouncers, bluntly refused to share their contacts saying they did not want to become like their denouncers and that revealing who these people were would be a «mirror denunciation» which is absolutely unacceptable. Predictable, some potential respondents who suffered due to denunciations directly or indirectly, also refused — saying they did not want to come into contact the pain they were trying to forget for many years.

The research did go on with enrolment of the representatives of the first and third categories. Without exception, all the participants found it important to stress that «the topic of the research is very very complicated» and it was «no wonder it was so difficult and even impossible to find those who made denunciations». As the research progressed, we formed the notion of the rather complex

moral side of the phenomenon. It got obvious (even indirectly, through those who suffered and those who learned the phenomenon due to their profession) that making denunciations meant violating basic human values — even though there may be those who made a career with their help or who were loyal to the state administration. A very specific but important characteristic of the phenomenon we singled out was so called «semi-tones» as one of our participants said. It meant it was nearly impossible to distinguish between «the good» and «the bad» citizens — with the former living the righteous lives and the latter doing evil. Living within the system meant complying to it in certain ways, recreating it in all its many details. It could happen so that in one situation «the victim» could easily turn to «the aggressor», and such turns could happen several times during one's lifespan.

Then logically the question rose: what allowed those who spoke with us — speak? The issue still remained «difficult» for them too, and they still belonged to the evil system enabling it to function. We offer several hypotheses to this. According to the first, their system of psychological defences allowed them to «say on the right side of the history» providing them with the opportunity to share and give their estimations to what was going on in the country. They could have a well-developed and healthy ego and a better rational for making such testimonies.

Our second hypothesis deals with the measure to which people could be implicated with the system. Possibly, those who managed to stay further from the system's influence (due to, for instance, fooling and prenending not to understand what they were expected to do, as our respondents witnessed) did not feel as much guilt ans shame that allowed them to testify more easily?

Altogether the research brings many interesting findings which need thorough reflection.

References

1. Байєр О. Феномен обмовлень в українській радянській історії. Психологія і суспільство, 2025. № 1 (у друці).

2. Bayer O., Hrysenko N., Sheviakova O., Friedman J. R. One's won dog tears apart his masters: Memory, Identity, and Struggle in Ukraine. Ethos, 2025 (in press).

3. Bayer O., Martyshenko I. Coping with Repression in Soviet Ukraine. European Scientific Journal, 2016. Vol. 12. Issue 8. P. 52-72.

4. Mayan M. J. Essentials of Qualitative Inquiry. New York and London: Routledge, 2023. 311 p.

T. Dovhalenko
Master Degree, 1st year of studying,
speciality 053 "Psychology"
Alfred Nobel University, Dnipro

THE INFLUENCE OF BILINGUALISM ON COGNITIVE FLEXIBILITY

Bilingualism, defined as an individual's ability to proficiently use two or more languages, has attracted researchers' attention due to its potential influence on various aspects of cognitive functioning. In scientific works by authors such as E. Bialystok, D. Abutalebi, H. Alisoy, H. Claussenius-Kalman, T. Xai, and others, increased cognitive flexibility is highlighted as a key advantage of multilingual individuals. Augmented cognitive elasticity facilitates effective task-switching, adaptation to new situations, and efficient problem-solving. This paper provides an overview of the most current empirical and theoretical studies dedicated to this phenomenon.

According to Ellen Bialystok's bilingual advantage theory, regularly switching between languages acts as a workout for the brain's executive functions. This process strengthens key cognitive abilities such as attention control, working memory, and the ability to ignore irrelevant information. As a result, it leads to sustained improvements in cognitive flexibility, enabling better adaptation to changing conditions [2].

Jubin Abutalebi's neuroplasticity theory [5] demonstrates how bilingualism promotes structural changes in brain regions responsible for language control, particularly the prefrontal cortex and anterior cingulate cortex, which play a crucial role in task-switching. These changes confirm the brain's

adaptive potential under the influence of constant language practice.

Neurobiological studies by Hanna Claussenius-Kalman and Arturo Hernandez, using functional MRI, have provided objective evidence of the link between bilingualism and cognitive control. Researchers observed increased prefrontal cortex activity during language switching, confirming the neurophysiological basis of bilingual advantages. These findings are significant for understanding the mechanisms of cognitive flexibility at the neural level. Moreover, they highlight the role of continuous language practice in forming more efficient neural networks, which can be beneficial not only for speech but also for other aspects of cognitive functioning [3].

Hasan Alisoy's neurocognitive research demonstrated statistically significant differences in cognitive flexibility between bilinguals and monolinguals. Empirical data indicate a clear bilingual advantage in executive functions such as task-switching efficiency, adaptability to changing conditions, and interference control (the ability to suppress competing processes). This phenomenon arises from the constant activation of the cognitive control system, which suppresses the dominant language and activates the alternative one. This process involves the dorsolateral prefrontal cortex and anterior cingulate cortex. Regular stimulation of these neural networks promotes structural and functional brain changes, enhancing overall cognitive flexibility [1].

An experimental study by Tiansheng Xai showed that high-level bilingualism fosters creativity by improving cognitive control. Highly proficient bilinguals performed better in convergent and divergent thinking tests compared to less proficient ones. This is attributed to enhanced cognitive inhibition (the ability to suppress irrelevant information) and cognitive flexibility (the ability to switch quickly between tasks). Thus, bilingualism may boost creative potential by training these cognitive functions [7].

However, research by University of Cambridge professor Yanti-Marie Tsimpili and her colleagues revealed that the impact of bilingualism on creativity depends on the age of language acquisition, linguistic proficiency, and social context. For example, early bilingualism (learning a second language in childhood) may influence cognitive flexibility more strongly than late bilingualism. Another key factor is language balance: "balanced" bilinguals (with equally high proficiency in both languages) often perform better in creativity tests than those with a dominant language [6].

Yanti-Marie Tsimpili's hypothesis was supported by researchers at the University of Edinburgh, who demonstrated that bilingualism's effect on cognitive functions is limited and task-dependent. While bilinguals performed better in cognitive conflict resolution tasks (Simon Task) and showed a tendency toward improved theory of mind (Faux Pas Test), these effects were sensitive to childhood intelligence and social status. This suggests that bilingualism may enhance specific aspects of cognitive control, but its influence is not universal and may be mediated by other factors, such as childhood cognitive abilities and socioeconomic status [4].

In summary, we can conclude that bilingualism indeed positively influences cognitive flexibility. However, this influence is not absolute and is contingent upon a range of internal and external factors. Variations in outcomes depend significantly on indicators such as the age at which language learning begins, the level of proficiency achieved, and the socio-economic context in which individuals develop and utilise their linguistic skills.

In particular, early and balanced bilingualism typically demonstrates a more pronounced positive impact on cognitive abilities, whereas other scenarios might yield more modest results, or the effects may hinge upon other variables. Nonetheless, the potential of bilingualism to enhance cognitive flexibility opens up prospects for further research in educational policy, neurorehabilitation, and professional training. Additionally, it leaves open the question of the role played by combining languages from different linguistic families in intensifying this effect.

References

1. Alisoy, Hasan. (2024). Multilingualism and Cognitive Flexibility: Insights from Neuroscience and Linguistics. 1. 1-8. 10.69760/aghel.024047. https://www.researchgate.net/publication/385746426_Multilingualism_and_Cognitive_Flexibility_Insights_from_Neuroscience_and_Linguistics/citation/download.

2. Bialystok E. (2015). Bilingualism and the Development of Executive Function: The Role of Attention. Child development perspectives, 9(2), 117–121. https://doi.org/10.1111/cdep.12116.

3. Claussenius-Kalman, H., Hernandez, A. E., & Li, P. (2021). Expertise, ecosystem, and emergentism: Dynamic developmental bilingualism. Brain and language, 222, 105013. https://doi.org/10.1016/j.bandl.2021.105013.

4. Cox, Simon & Bak, Thomas & Allerhand, Michael & Redmond, Paul & Starr, John & Deary, Ian & MacPherson, Sarah. (2016). Bilingualism, social cognition and executive functions: A tale of chickens and eggs. Neuropsychologia. 91. 10.1016/j.neuropsychologia.2016.08.029. https://www.researchgate.net/publication/307591808_Bilingualism_social_cognition_and_executive_functions_A_tale_of_chickens_and_eggs.

5. Green, & Abutalebi, Jubin. (2013). Language control in bilinguals: The adaptive control hypothesis. Journal of Cognitive Psychology. 25. 10.1080/20445911.2013.796377. 6-14. https://www.researchgate.net/publication/236903502_Language_control_in_bilinguals_The_adaptive_control_hypothesis.

6. Tsimpli, I. M., Vogelzang, M., Balasubramanian, A., Marinis, T., Alladi, S., Reddy, A., & Panda, M. (2020). Linguistic Diversity, Multilingualism, and Cognitive Skills: A Study of Disadvantaged Children in India. *Languages*, No 5, Article 1. P. 13-15. https://www.repository.cam.ac.uk/items/e0350dfe-7d9a-4ccd-a350-5c024ea9cc74.

7. Xia, T., An, Y., & Guo, J. (2022). Bilingualism and creativity: Benefits from cognitive inhibition and cognitive flexibility. Frontiers in psychology, 13, 1016777. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1016777

Researsh adviser: I. Harkusha, PhD, Associate Professor

O. Kasian
Bachelor Degree, 4th year of studying,
specialty 053 "Psychology"
Alfred Nobel University, Dnipro
Humboldt Universität zu Berlin, Berlin, Germany

THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON INDIVIDUALS' SELF-ASSESSMENT

In the modern world, the issue of the impact of social networks on human mental health is becoming an increasingly relevant issue. Their emergence has significantly increased the availability of information, opened up new opportunities for communication, and created a virtual image of one's own life. This popularity of social media has a significant impact on the psychological state of an individual.

According to a 2022 survey, most children actively use popular social media, spending a lot of time on these platforms. At least 35% of children of all ages access one of the five social networks several times a day or more [7].

The term "social network" was first coined by the English sociologist J. A. Barnes in 1954, using it to refer to a group of people connected by common interests, hobbies, or other reasons for interaction. In the modern sense, the first social network is Classmates.com, created by Randy Conrad in 1995.

The SEO Dictionary defines social networks as online communities of people who come together on a particular web resource based on common interests or characteristics. The location of the participants in the real world does not matter, as the interaction takes place in the digital environment [5].

One of the important factors of this influence is the creation of a virtual self - an image that a person forms in the digital space. The level of self-esteem plays a key role in the formation of a personality, as it determines how an individual perceives himself or herself and his or her place in the world. In the era of active use of social media, the impact on self-esteem is particularly noticeable.

This influence can be both positive and negative. On the positive side, social media can strengthen self-confidence, give a person a sense of importance and support. However, there is another side to it that is no less important. Constantly comparing oneself to other users who demonstrate an "ideal" life through beautiful photos and success stories can cause feelings of inferiority.

A study has shown that there is a statistically significant relationship between the level of activity of adults on social media and their self-esteem ($p < 0.05$) [3].

For example, according to scientists I. Goyan and T. Danilova, the tendency to compare oneself with others on social media may indicate low self-esteem and contribute to the emergence or exacerbation of depressive symptoms [1].

Regularly comparing one's own appearance, lifestyle, financial situation, professional activities, or leisure time with the idealized images of other users has a contradictory effect. People tend to pay attention only to the positive aspects of other people's lives, which creates a sense of inferiority [2].

Thus, social media constantly pushes us to compare ourselves with others, which often leads to dissatisfaction with ourselves - with our appearance, successes, or life path. As a result, it can cause psychological stress, lower self-esteem, and feelings of failure, especially among young people.

Social media also has an impact on children, including those with special educational needs (SEN). On the one hand, they allow them to create an online identity, interact with others, and feel included in society. I. Oliynyk emphasizes the importance of social factors in shaping the self-esteem of such children [4].

However, the use of social media by children with SEN is often accompanied by a tendency to overcompare themselves with idealized images on the network, which can cause them to feel inadequate, have unrealistic expectations of themselves, and internal anxiety, which negatively affects mental health [6-8].

References

1. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Т. 12. № 4. С. 118-124.

2. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. 2023. С. 60-66.

3. Євтюшкіна А. М. Кореляція між вживанням соціальних мереж та самооцінкою дорослих. Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів. 1991. С. 27-31.

4. Олійник І. Особливості формування адекватної самооцінки у молодшому шкільному віці. *Інновації в початковій освіті: досвід, виклики сьогодення, перспективи* : матеріали ІІ наук.-практ. інтернет-конф. Харків. 2022. С. 24.

5. Словник SEO iGroup України. Київ. 2010. Соціальна мережа - SEO Словник - iGroup Україна URL: https://igroup.com.ua/seo-articles/sotsialna-merezha/ (дата звернення: 07.04.2025).

6. Pedalino F., Camerini A.-L. Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 199(3). S. 1543.

7. Teens and social media use: What's the impact? URL: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437 (дата звернення: 07.04.2025).

8. Wiltschut J. Social Media & Mental Health. URL: https://www.kolbe.wa.edu.au/impact-of-social-media-on-adolescent-mental-health/ (дата звернення: 07.04.2025).

Research adviser: O. Bayer, PhD, Associate Professor

A. Meyer
Psychologue au CH de Lorquin, France
M. Corneille
Psychologue en CMP Adulte et en unité de soins prolongés à Lorquin

PROFAMILLE

Actuellement, nous animons les séances à 3 psychologues et 1 pair aidant depuis l'année dernière (qui avait lui-même participé à Profamille, son frère jumeau étant schizophrène). Notre objectif de cette année serait d'intégrer une seconde pair aidante qui est actuellement embauchée à ce titre par l'hôpital et qui est en train de finaliser le deuxième module de Profamille.

Profamille est un programme psychoéducatif structuré, destiné aux proches d'un malade souffrant de schizophrénie ou de troubles schizo-affectifs. Il repose sur la combinaison de 2 principes :

- Une information concernant la maladie et sa prise en charge
- Un apprentissage de techniques pour mieux faire face (gestion du stress, renforcement des habilités de communication, entrainement à la résolution de problèmes).

La philosophie du programme cherche à modifier 3 cibles :

- les comportements,
- les cognitions
- et le niveau émotionnel des familles

Le but principal de la démarche est d'amener progressivement la famille d'un sentiment d'impuissance et d'une position de passivité ou de révolte face à la maladie à une position de collaboration active.

Histoire du programme Profamille.

Initialement développé au Quebec par le Pr Hugues Cornier et ses collaborateurs de l'unité de psychiatrie sociale et préventive de l'Université de Laval Robert Giffard. Il a été diffusé dans le monde à partir de 1991 grâce au Réseau Francophone des Programmes de réhabilitation psychiatrique. Par la suite, un réseau s'est ouvert en Suisse dans les années 2000 puis s'est ouvert sur la Francophonie à partir de 2003 avec la participation de l'équipe animée par le Dr Yann Hodé. D'autres équipes de France se sont ensuite rapprochées du réseau à partir de 2005 et actuellement, c'est plus de 80 équipes qui animent le programme Profamille. Elles sont organisées en réseau pour aider à sa diffusion, assurer les formations et évaluer les résultats. A ce jour, cela représente plus de 400 personnes (professionnels et proches animateurs) réparties dans plusieurs pays (France, Belgique, Luxembourg, Suisse, Maroc, Algérie et au Centrafrique).

Chaque année, un congrès est également organisé afin de réunir les différentes équipes et d'actualiser l'animation.

Composition du programme.

C'est un programme multifamilial dans lequel le patient ne participe pas. La version V3 comprend une séance d'engagement, un module de formation initial de 14 séances au contenu très structuré (chaque séance un thème précis), et un module d'approfondissement et de consolidation de 6 séances, auxquels s'ajoutent, pour certains participants, 3 séances individuelles.

Module 1 : 14 séances (chacune à un thème précis).

Se développe en 5 étapes dont l'ordre est étudié pour que chaque étape prépare l'étape suivante.

- Accueil
  - Séance 1 : Présentation du programme et évaluation initiale.
- Education sur la maladie
  - Séance 2 : Connaître la maladie
  - Séance 3 : Connaître son traitement

→ Révision à domicile et exercices par correspondance.

- Développer des habiletés relationnelles
  - Séance 4 : Habiletés de communication (1)
  - Séance 5 : Habiletés de communication (2)

→ Révision a domicile et exercices par correspondance

- Séance 6 : Habiletés à poser des limites
- Séance 7 : Révision des séances 4, 5 et 6

- Gestion des émotions et développement de cognitions adaptées
- Séance 8 : Culpabilité et anxiété
- Séance 9 : Habiletés à gérer ses émotions ; réduire sa souffrance
- Séance 10 : Habiletés à gérer ses pensées parasites ; réduire sa souffrance
- Séance 11 : Approfondissement séance 10 et révision des séances 8, 9 et 10
- Séance 12 : Apprendre à avoir des attentes réalistes.

- Développer des ressources
- Séance 13 : Savoir obtenir de l'aide
- Séance 14 : Développer un réseau de soutien et évaluation finale.

Module 2 : Approfondissement et consolidation

But de maintenir les acquis et renforcer l'apprentissage, moins dense et qui s'étale sur un an :

- 2 séances de révision collectives (l'une a 6 mois et l'autre à 1an),
- 4 séances d'approfondissement sans les animateurs (tous les 2-3 mois environ) pour favoriser l'autonomie du groupe et la prise de confiance dans ses propres capacités à agir,
- 9 révisions mensuelles réalisées à la maison avec des exercices par correspondance.

Tout au long du programme, les participants remplissent des questionnaires qui évaluent le programme Profamille :

- une pré-évaluation avant de commencer le programme,
- une évaluation initiale (séance 1),
- une évaluation intermédiaire (séance 7),
- une évaluation finale (séance 14)
- une évaluation a 6 mois
- une évaluation à 1 an de la fin du premier module.

Dans les évaluations plusieurs dimensions sont explorées :

- l'apprentissage de nouvelles connaissances et la modification des croyances,
- l'apprentissage de nouveaux savoir-faire,
- l'amélioration de la gestion des émotions,
- la satisfaction par rapport au programme
- l'amélioration de l'état du malade.

Suivant les séances et les demandes du groupe, nous pouvons être amenés à faire appel à différents professionnels tels que des psychiatres, des assistantes sociales, des représentants des usagers…

Intérêts du programme.

Suite aux évaluations, les données sont transmises au réseau Profamille et des analyses et études sont menées. Ainsi, les résultats des analyses statistiques mettent en avant :

- une diminution de la souffrance du malade par une réduction des tentatives de suicide (divisé par 2) et une réduction des jours d'hospitalisation de 30%. Des méta analyses récentes montrent un taux de chute divisé par 4 à un an et divisé par 2 les années suivantes.
- L'amélioration de la qualité de vie et de la santé de l'entourage avec une réduction des troubles dépressifs (plus de 50% des participants initialement déprimés normalisent leur humeur à la fin du programme et on note également une réduction des jours d'arrêt de travail.
- Le développement de l'empowerment des familles en leur permettant de développer leur pouvoir d'action et leur motivation à agir
- La baisse des coûts médicaux liés à l'amélioration de l'état des patients et de l'entourage (baisse de consommation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques de l'entourage).

Précisions.

Le programme Profamille n'est pas un groupe de parole. Le but pour les participants est d'acquérir des connaissances et des savoir-faire. Il ne s'agit pas non plus d'un groupe thérapeutique. Les participants ne viennent pas parce qu'ils sont malades, mais parce qu'ils affrontent une situation difficile (la maladie de leur proche) pour laquelle ils cherchent comment mieux faire face. Ce n'est pas une simple formation théorique. Il ne s'agit pas seulement d'acquérir quelques connaissances sur la schizophrénie, mais aussi d'apprendre des savoir-faire et de les expérimenter (on n'apprend pas à faire

du vélo dans un livre ou en assistant à une conférence). Pour ce faire, les participants sont amenés à réaliser des jeux de rôle, des mises en situation pour appliquer les différents outils, etc… Ce n'est pas non plus une formation aux soins. Les familles des malades ont un rôle à jouer auprès du malade qui n'est pas un rôle de soignant.

Si nécessaire, il est possible d'adapter le programme afin de l'adresser à des professionnels dans le cadre d'une formation.

T. Parker
BA in Learning Disabilities, Lecturer
In Coventry University, Great Britain

COMMUNICATION WITH CHILDREN WITH LEARNING DISABILITIES

Communication is the process by which information is exchanged between individuals. We communicate in work, social situations, education, healthcare as well as in politics, governments and throughout the world.

Effective communication is crucial for resolving conflicts and problems as well as addressing mental health concerns. This involves active listening, clear expression, empathy and finding common ground. By understanding each other's perspectives and needs, we as individuals can move towards constructive solutions [1; 3].

This is achieved through active listening which being fully focussed on what is being said:

- Verbally and non-verbally;
- Paying attention to body language;
- Tone of voice can also reveal underlying emotions and perspectives;
- Asking appropriate questions to ensure understanding or to ascertain the issue;
- Being prepared to hear or consider another person's perspective which encompasses empathy and respect.

To show empathy and respect is important by:

1. Being able to validate the other person's perspectives;
2. Avoid interrupting them, listen to their different approach and belief;
3. Finding a compromise and possible solution;
4. Foster a sense of safety and trust;
5. Utilising positive communication skills, individuals can create and promote a more productive and respectful environment together;
6. Thinking about all of these points, there are a few questions for you to think about:

- How does communication affect behaviour?
- Think about how many times you communicated before 11.30am today!
- How do you feel when someone does not respond or appear to understand what you are trying to convey?
- Think about how this makes you react?
- Then think about how this impacts someone who has a learning disability and/or are non-verbal…

Signing and using Makaton can make a difference to individuals who experience anxiety, stress, are neurodiverse, non-verbal or where ESOL to remain autonomous and enables choices.

Living with a learning disability has a major impact on communication, which in turn, affects emotional responses, interaction and can limit choices, for individuals, with learning disabilities.

Effective ways to support individuals with Learning Disabilities relating to communication:

- More time to respond;
- Minimise distractions;
- Be aware of your own body language and facial expressions;
- Remember that all communication is meaningful;
- Keep information precise;
- Be observant – look at facial expressions;

- Where possible, ask the individual how they like to/prefer to communicate;
- Listen for sounds of distress, boredom or agitation: you may be talking too quickly or quietly;
- Some individuals with profound and multiple learning disabilities use their eyes to communicate with, take time to explore what their eye movements are trying to convey and mean or when being offered choices.

It is important to also consider the importance of recognising potential triggers, as well as being able to 'label 'emotions, where possible, verbally or using a communication tool such as an emotions wheel. Mindfulness can also support practitioners if feeling unable to support effectively an individual with learning disabilities. If emotions become too overwhelming, it is important to take a break or some time out which can ease any potential and frustration for all involved. Other equipment/tools to aid or consider relating to communication:

• Camera;
• Phone;
• Tablet;
• Eye Gaze Technology: enables individuals to use their eye movements to control a computer or communication device to make choices and converse with others, who otherwise, may not be able to utilise a mouse or keyboard set up [7].
• Skype, Zoom or Teams;
• Sign Language;
• Makaton;
• Assisted Technology;
• Gaming Programmes;
• PECS System [5];
• Photos;
• Social Stories;
• Story Massage – used to support individuals experiencing trauma, and can be effective with PTSD, as well as anxiety [6];
• Talking;
• Speech to software technology, Talking Mats [4].

Being able to communicate eases frustration and gives people confidence and independence while they develop communication and language skills [8]. Makaton transforms the lives of people with communication concerns, by providing them with a way to express themselves independently. By using signs and Makaton can minimise anxiety and stress around communication concerns for both service-user and healthcare staff. It also provides the service-user with autonomy. Makaton signs and symbols can be used to support service-users from other cultures within healthcare settings. It can provide a means of communication for people with learning disabilities that otherwise would have concerns accessing healthcare establishments. It also provides an opportunity to engage effectively with service-users that healthcare staff can sometimes 'avoid 'as unsure of how to proceed to instigate communication rapport with and ensures a person-centred approach for people with learning disabilities. Makaton was devised during the 1970's and is used worldwide and considered a universal communication system, as well as being adaptable for different countries. It uses a combination of speech, signs and symbols to support communication and promote autonomy for all those that utilise it [2].

References

1. The power of communication – Challenging Behaviour Foundation. https://youtu.be/Vw6KanQTHlY.
2. Makaton Home. Information. https://www.makaton.org.
3. The Claire Patricia Steeples rust (CPST). https://www.cpstrust.co.uk.
4. Using technology to help children's communication skills | Action For Children. https://www.actionforchildren.org.uk/blog/using-technology-to-help-childrens-communication-skills.
5. Picture Exchange Communication System (PECS). https://pecs-unitedkingdom.com/pecs.
6. Story Massage Programme – Positive touch communication. https://www.storymassage.co.uk.

7. Eyegaze. https://eyegaze.com.
8. Communicating with a person with a learning disability. https://youtu.be/IyV1v-nib38.

S. Shuhailo
Bachelor Degree, 4th year of studying,
specialty 053 «Psychology»
Alfred Nobel University, Dnipro

SPECIFICS OF DIAGNOSIS AND THERAPY FOR INDIVIDUALS WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)

Post-traumatic stress disorder (PTSD) is a complex mental condition that develops after experiencing traumatic events (violence, war, disasters) and manifests through anxiety disorders, depression, aggression, and emotional detachment. Today, PTSD is an important research subject in psychology and psychiatry, particularly in the context of armed conflicts and social crises. Modern classifications (ICD-11, DSM-5) define it as a disorder requiring comprehensive treatment, including therapy and social support, making the study of effective intervention methods extremely relevant.

The International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11), identifies three main symptom groups of PTSD: re-experiencing trauma (flashbacks, nightmares), avoidance (withdrawal from triggers), and persistent sense of threat (hyperarousal). For diagnosis, symptoms must persist for at least several weeks and impair social functioning. The DSM-5 further specifies criteria, including trauma exposure (Criterion A), intrusive memories (B), avoidance (C), negative cognitive changes (D), hyperarousal (E), symptom duration (F), functional impairment (G), and exclusion of other causes (H).

PTSD diagnosis requires consideration of individual characteristics, as symptoms may vary due to cultural factors, comorbid disorders (depression, anxiety), or non-obvious physiological reactions. It is crucial for psychologists not only to identify diagnostic criteria but also to understand the client's unique experience to select effective therapeutic tools. A key aspect is a comprehensive approach combining diagnosis with empathetic support.

PTSD develops after traumatic events, which can be divided into four types. The first involves everyday stressors: family conflicts, loss of loved ones, or financial problems—particularly risky for middle-aged women due to their social burdens. The second type includes disasters (wars, terrorism, natural calamities), where PTSD risk reaches 7–18% among survivors. The third leading factor is physical trauma (amputations, TBIs, sexual violence), often accompanied by profound psychological damage. The fourth type is psychological abuse (gaslighting, manipulation), causing PTSD in 14% of victims, especially in domestic violence cases. Notably, only 5–20% of trauma-exposed individuals develop PTSD, highlighting the role of individual susceptibility.

Trauma-focused cognitive behavioral therapy (TF-CBT) is one of the most evidence-based PTSD treatments. Its approach involves gradual exposure to traumatic memories in a safe environment, reducing their emotional charge. Therapy helps clients reframe traumatic experiences, modify dysfunctional beliefs (“I am guilty” or “The world is dangerous”), and regain control. A critical component is teaching self-regulation skills to alleviate symptoms like hyperarousal or avoidance. Research shows TF-CBT yields sustained improvement in 50–70% of patients, reducing symptom severity and relapse risk. By integrating cognitive reprocessing with somatic and emotional aspects, TF-CBT effectively addresses PTSD's core, promoting not just symptom reduction but deep recovery.

References

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
2. Chen, X. (2022). The Causes and Effects of Post-traumatic Stress Disorder. School of Computer Science, University of Wuhan Donghu, Wuhan, China.
3. Resick, P. A., Monson, C. M., & Chard, K. M. (2016). Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual. Guilford Press.

4. World Health Organization. (2022). International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11). Geneva: WHO.

Research adviser: V. Bykova, PhD, Associate Professor

S. Wasiq
Learning Disabilities Nursing Student
at Coventry University, Great Britain

MANAGING CHALLENGING BEHAVIOR IN CHILDREN WITH LEARNING DISABILITIES: STRATEGIES, COMMUNICATION, AND COMPASSION

This presentation explores the nature of challenging behaviours among children with learning disabilities and highlights effective strategies to manage such behaviours with a focus on communication, compassion, and evidence-based approaches.

Introduction

Learning disabilities are neurological conditions that affect how the brain processes information, making it challenging for children to read, write, or understand language despite having normal intelligence [3].

Challenging behaviours—such as aggression or withdrawal—are common and can disrupt learning or threaten safety. These behaviours often stem from frustration, unmet needs, or difficulties in communication [2].

Effective management of such behaviours must be rooted in person-centred and evidence-based approaches. These practices not only support emotional regulation but also foster positive behavioural outcomes and promote the overall well-being of children with learning disabilities [4].

Common Types of Challenging Behaviour

Challenging behaviours can take various forms and often signal unmet needs or distress:

- Aggression (verbal or physical): This may occur when children struggle with communication or experience sensory overload.
- Self-injury: Acts such as head-banging or hand-biting are typically responses to pain, distress, or emotional dysregulation.
- Refusal or Non-compliance: Stemming from anxiety or a lack of understanding, this may be an effort to assert control.
- Disruptive Behaviour: Shouting or throwing objects often reflects an inability to cope with environmental or sensory input.
- Withdrawal or Avoidance: These behaviours may indicate fear, low self- esteem, or a coping strategy to escape overwhelming situations [1].

Causes of Challenging Behaviour

Understanding the root causes of challenging behaviour is key to effective intervention:

- Communication Difficulties: When children cannot express their needs or feelings, they may resort to behaviour to communicate distress.
- Sensory Sensitivities: Over- or under-sensitivity to stimuli such as noise or touch can trigger behavioural responses.
- Frustration or Anxiety: These emotional states, often caused by change or confusion, can lead to behavioural issues.
- Unmet Needs: Physical needs (e.g., hunger or pain) or emotional support gaps can cause children to act out.
- Environmental Triggers: Loud, chaotic, or unfamiliar settings may increase stress and provoke behavioural reactions [4].

Approaches to Behaviour Management

A variety of strategies can help manage behaviour more positively and effectively:

- Positive Behaviour Support (PBS): A proactive approach that seeks to understand why

behaviours occur and replace them with constructive alternatives.

Example: A child who throws toys is taught to use a “help” card and is praised for using it.

- Person-Centred Approach: Interventions are tailored to each child’s preferences and needs, promoting dignity and engagement.

Example: Providing drawing activities to a child who finds art soothing during moments of distress.

- Consistent Routines and Boundaries: Predictable schedules and clear expectations can reduce anxiety.

Example: A visual timetable helps children anticipate transitions and feel secure.

- Reward and Reinforcement Systems: Reinforcing desired behaviours with praise or rewards encourages repetition.

Example: A sticker chart rewards a child for sitting calmly in group time, leading to a small prize [1].

Role of Communication

Effective communication is fundamental in supporting children with learning disabilities:

- Use clear and simple language to enhance understanding.
- Apply visual aids or communication boards to support children with limited verbal skills.
- Practice active listening and empathy to build trust.
- Use non-verbal strategies, including gestures and facial expressions, to reinforce messages.

Strategies for Practitioners and Parents

Supporting children requires consistency, empathy, and teamwork. Recommended strategies include:

- Stay calm and consistent: Children respond best to steady and predictable responses.
- Set realistic expectations: Tailored goals encourage success and reduce pressure.
- Monitor triggers and behavioural patterns: Understanding causes allows for prevention.
- Work collaboratively with professionals: Multi-agency input strengthens support.
- Involve the child in choices: Promoting autonomy can reduce frustration [1].

Ethical Considerations

Ethical practice is crucial when supporting children with learning disabilities. Practitioners must seek informed consent from parents or guardians and involve the child in decision-making where appropriate. All strategies must uphold dignity and avoid coercion. Confidentiality should be respected, and interventions must be in the best interest of the child. Continuous communication, multidisciplinary collaboration, and adherence to safeguarding policies are essential to ensuring ethical care [1; 4].

Case Study: Implementing Positive Behaviour Support for Rebecca

Rebecca is a young woman with severe learning disabilities, autism, an eating disorder, and mild self-harming behaviours. After moving from her family home to a shared residential setting, her challenging behaviours increased.

A comprehensive PBS plan was implemented, including:

- Individualised Environment: Rebecca was moved to her own flat to reduce sensory overload.
- Structured Routine: Daily schedules helped create predictability and reduce anxiety.
- Skill Development: Activities focused on improving communication and coping.
- Collaborative Approach: Involving family and a multidisciplinary team ensured cohesive support.

Outcome: Rebecca’s well-being improved significantly. She engaged more with her community, and incidents of challenging behaviour decreased. This case highlights the importance of personalised, structured care and collaboration in managing complex needs [5].

Conclusion

Managing challenging behaviour in children with learning disabilities requires empathy, consistency, and evidence-based intervention. Person-centred planning, communication tools, structured routines, and collaborative approaches create an environment in which children feel safe, supported, and understood. Training and professional guidance equip carers to meet the complex needs of these children with compassion and confidence.

References

1. Baker P., Osgood T. Understanding and responding to behaviour that challenges in intellectual disabilities: a handbook for those that provide support (2nd ed.). Pavilion Publishing, 2019.

2. CAMHS. Challenging Behaviour. https://www.camhsnorthderbyshire.nhs.uk/learning-disabilities-challenging-behaviour.

3. Mencap. What Is a Learning disability? Mencap. https://www.mencap.org.uk/learning-disability-explained/what-learning-disability.

4. NICE. Challenging Behaviour and Learning disabilities: Prevention and Interventions for People with Learning Disabilities Whose Behaviour Challenges. NICE. https://www.nice.org.uk/guidance/ng11.

5. Skills for Care. Making positive behaviour support (PBS) work: meet Rebecca. Challenging Behaviour Foundation. https://www.skillsforcare.org.uk/resources/documents/Developing-your-workforce/Care-topics/Behaviours-which-challenge/Case-studies/PBS-case-study-Rebecca.pdf

К.О. Абрамова
магістрантка, 1-йрік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

БАТЬКІВСТВО ЯК ВАЖЛИВИЙ ПЕРІОД У СІМЕЙНОМУ ЦИКЛІ

Батьківство є ключовим етапом сімейного життя, що потребує значних змін у структурі сімейних стосунків. У цій статті розглянуто процес становлення батьківської позиції, її вплив на сімейну динаміку та труднощі, з якими стикаються майбутні батьки. Проаналізовано соціальні, психологічні аспекти батьківства, зокрема зміни у самосвідомості жінки в період вагітності.

Батьківство є важливим етапом сімейного циклу, що кардинально змінює взаємини між партнерами. Перехід від статусу подружньої пари до батьківської ролі передбачає новий розподіл відповідальності та інтеграцію нового члена у сімейну систему [5]. Цей процес супроводжується як позитивними моментами, так і складнощами, зумовленими особистісними, соціальними та культурними факторами [2].

Формування батьківської позиції відбувається під впливом соціальних ролей та особистої самосвідомості. Дослідження сімейних психологів показують, що успішне входження в батьківську роль більш імовірне у пар, які мають досвід тривалих гармонійних відносин. Нерідко подружжя стикається з внутрішньо-особистісними та міжособистісними конфліктами, що виникають через розбіжності у сприйнятті батьківської ролі [4].

Особливо складним є процес адаптації для жінки, оскільки материнство передбачає не лише фізіологічні, а й глибокі психологічні зміни. Вагітність розглядається як нормативна криза, що вимагає переосмислення життєвих цінностей, ролей та відносин [1]. Під впливом суспільних норм і культурних установок жінка може відчувати амбівалентні емоції щодо материнства.

Суспільство накладає певні очікування на батьківську роль, що може створювати додатковий тиск. Наприклад, традиційні уявлення про материнство як про виключно жіночу відповідальність можуть посилювати тривожність майбутніх матерів, особливо якщо вони не впевнені у підтримці з боку партнера [3]. Сучасні жінки часто стикаються з необхідністю поєднувати кар'єру та материнство, що може викликати внутрішні конфлікти пов’язані із балансуванням між двома великими соціальними ролями [5].

Водночас соціальні очікування щодо ролі батька також змінюються. Якщо раніше чоловік здебільшого виконував функцію добувача, то сьогодні від нього очікується активна участь у вихованні дітей. Однак культурні стереотипи можуть перешкоджати цьому процесу, що впливає на розподіл відповідальності в сім’ї.

Формування батьківської позиції відбувається в кілька етапів і включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент передбачає знання про

потреби дитини, емоційний – готовність прийняти дитину безумовно, а поведінковий – навички ефективної взаємодії з нею [2]. Відсутність зрілої мотивації до батьківства може призводити до труднощів у взаємодії з дитиною.

Психологічна підтримка майбутніх батьків, особливо в період першої вагітності, відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу та формуванні позитивної батьківської позиції [1]. Програми підготовки до батьківства можуть допомогти парам адаптуватися до нової ролі, розвинути навички спільного виховання та уникнути кризових моментів. Батьківство є складним, але важливим етапом у сімейному житті, що вимагає змін у взаєминах та адаптації до нових ролей. Соціальні та психологічні фактори відіграють значну роль у процесі становлення батьківської позиції. Формування зрілої батьківської позиції сприяє гармонійному розвитку сімейної системи та благополуччю дитини. Майбутнім батькам необхідна підтримка та ресурси для подолання труднощів, пов'язаних із цим життєвим переходом.

Список використаних джерел

1. Астахов В. М., Бацилєва О. В., & Пузь, І. В.. Психологічний супровід у репродуктивній медицині : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 125 с.
2. Поліщук, В. М., Ільїна, Н. М., Поліщук, С. А. та ін. Психологія сім'ї : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 282 с.
3. Савич М. В., & Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. (2-ге вид., допов.). Київ : Академвидав, 2011. 384 с.
4. Черезова І.С. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2011. 110 с.
5. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І. та ін. Психологія молодої сім'ї : монографія (2-ге вид., допов. та змін.). Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

Науковий керівник: Бикова В.О., канд. пед. наук, доц.

А.Б. Альтшулер
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ МОТИВАЦІЇ У ВИБОРІ СТРАТЕГІЙ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ ФАХІВЧИНЯМИ З СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Соціальна робота та волонтерство – це види діяльності, що передбачають високий рівень взаємодії з людьми, які належать до вразливих груп населення. Фахівці з соціальної підтримки, до яких належать як соціальні працівники, так і волонтери, регулярно стикаються з високим рівнем стресу, що обумовлений специфікою їхньої професійної діяльності. А кризові ситуації – такі як повномасштабна війна – створюють додаткові непередбачувані труднощі.

Волонтерство – це діяльність, яка базується на допомозі іншим без очікування винагороди, тоді як соціальна робота є професійною допомогою людям, які перебувають у соціально вразливому становищі. Незважаючи на певні відмінності в офіційному статусі та професійній підготовці, обидва напрями націлені на покращення добробуту вразливих категорій населення. Саме тому волонтери та соціальні працівники фактично належать до однієї загальної категорії фахівців із соціальної підтримки. При цьому, волонтерська діяльність може бути вмотивована не лише альтруїстичними, а й прагматичними факторами (пошук досвіду, нових контактів, саморозвитку), а соціальна робота часто поєднує орієнтацію на альтруїзм із прагненням до самореалізації, оскільки вимагає компетентності, емпатії та розвинених навичок комунікації [1-2].

Особливу увагу варто звернути на те, що у гендерному розподілі серед фахівців соціальної підтримки переважають саме жінки: згідно з міжнародними й українськими даними, понад 80% фахівців, що задіяні у соціальній роботі та волонтерстві – це саме жінки. З огляду на це,

доцільно аналізувати цю сферу також крізь призму гендерного підходу - це дозволяє враховувати специфіку жіночого досвіду в умовах професійного стресу.

Робота в сфері соціальної підтримки населення супроводжується значними стресовими навантаженнями, адже постійна взаємодія з проблемами інших людей часто спричиняє емоційну втому, зниження зацікавлення й емоційне вигорання. Українські та закордонні дослідження фіксують високі показники професійного вигорання серед фахівців соціальної підтримки, що поглиблюється такими чинниками, як недостатність ресурсів, надмірна регламентація та невисока оплата праці [7-8].

Ключову роль у зменшенні ризиків вигорання, подоланні професійних та особистих викликів у діяльності фахівчинь з соціальної підтримки, а також збереженні ефективності може відігравати вибір релевантних копінг-стратегій.

Копінг (англ. coping) трактується як свідомі думки, почуття та дії, спрямовані на адаптацію до стресу. Копінг зазвичай відрізняють від захисних механізмів, оскільки він ґрунтується на усвідомленій взаємодії зі стресовою ситуацією. Загалом копінг-стратегії поділяють на проблемно-орієнтовані, коли людина впливає на саму стресову ситуацію, докладає цілеспрямованих зусиль до її подолання, й емоційно-орієнтовані, коли зусилля спрямовані на внутрішню регуляцію емоцій – зміну свого ставлення до ситуації [11]. Додатково виокремлюють активні (відповідальність за подолання) та пасивні (тимчасове відволікання без розв'язання проблеми) форми копінгу. Важливим є те, що у різних обставинах будь-яка стратегія може бути корисною чи, навпаки, посилювати дистрес: усе залежить від контексту й від індивідуальних особливостей.

Ресурсно-орієнтований підхід до копінгів підкреслює, що людина може спиратися не лише на власні внутрішні резерви (когнітивні й емоційні), а й на зовнішні (наприклад, соціальну підтримку). Однією з відомих моделей такого підходу є ресурсно-орієнтована концепція BASIC Ph (запропонована ізраїльським психологом М. Лахадом), що описує індивідуальні способи реагування на стрес, де кожна з шести її складових (Віра, Емоції, Соціум, Уява, Розум, Тіло) дає людині додаткові можливості для ефективного реагування в кризових ситуаціях [10].

Таким чином, копінг – це явище, яке охоплює широкий спектр стратегій та базується на поєднанні особистісних і зовнішніх ресурсів. Застосовуючи різні підходи та комбінуючи стратегії, людина здатна краще адаптуватися до стресових умов і перетворювати складнощі на стимул для власного розвитку.

Ще одним важливим аспектом адаптації до складних життєвих ситуацій і стресу можна вважати психологічну резильєнтність (психологічну стійкість). Вона визначається як важливий психологічний ресурс, що дозволяє людині успішно протистояти несприятливим обставинам і перетворювати труднощі на стимул для особистісного зростання [5].

На рівні професійного середовища резильєнтність виступає чинником успішного долання хронічного стресу і вигорання: фахівці з високим рівнем резильєнтності легше звертаються по допомогу, дотримуються етичних норм і підтримують високу мотивацію в роботі. Це особливо актуально для спеціалістів, що постійно взаємодіють зі складними соціальними чи психологічними випадками. Резильєнтність дає їм змогу ефективніше ухвалювати рішення, залишатися гнучкими до змін і водночас зберігати власне психічне й фізичне благополуччя [9].

У численних дослідженнях мотивація виокремлюється як один із ключових чинників, що зумовлюють поведінку особистості в умовах стресу. Особливу увагу приділяють «мотивації досягнення» - концепту, який розрізняє прагнення до успіху й уникнення невдачі (був запропонований Дж. Аткінсоном). Особи з орієнтацією на успіх сприймають стрес як можливість для зростання, полюбляють завдання середньої або підвищеної складності й охоче беруть на себе відповідальність. Натомість мотивація уникнення невдач робить людину обережнішою й схильнішою до пасивних копінг-стратегій, як-от уникнення чи пошук сторонньої підтримки.

Дослідження, що проводяться за участі студентів, підтверджують, що досліджувані з високою мотивацією успіху активніше обирають адаптивні способи опанування стресу (аналіз проблем, планування), тоді як слабка мотивація збільшує ймовірність уникання чи ігнорування. Паралельно виявлено, що у ситуаціях оцінювання учасники з орієнтацією на успіх проявляють більше наполегливості та гнучкості, підтримуючи активні стратегії подолання. Аналогічна

тенденція простежується і в професійному середовищі, коли висока мотивація успіху асоціюється з адаптивністю та конструктивністю, тоді як мотивація уникнення невдач переважно супроводжується пасивним копінгом [4; 6].

Проте, існує різниця в мотивації та відповідних копінг-стратегіях у волонтерів та соціальних працівників. Зокрема, волонтери значно частіше мотивовані альтруїстичними цінностями, що сприяє активним формам поведінки та високому рівню мотивації досягнення [3]. У той час соціальні працівники, діяльність яких чітко регламентована та контролюється державними інституціями, часто керуються мотивацією уникнення невдач через страх порушення професійних стандартів та етичних норм.

З проведеного аналізу літератури ми можемо припустити, що мотивація є значущим чинником, який визначає рівень резильєнтності та характер копінг-поведінки особистості, впливаючи на вибір як активних, так і пасивних стратегій, а також конкретних копінг-ресурсів. Фахівчині з соціальної підтримки, в яких переважає мотив досягнення успіху, краще адаптуються до складних життєвих ситуацій, використовуючи конструктивні способи розв'язання проблем. Водночас схильність до уникнення невдачі підштовхує до обережної поведінки, зменшуючи ризик, але й обмежуючи можливості розвитку. Такий висновок особливо важливий для професій і сфер діяльності, які передбачають контакт людина-людина і вимагають підвищеної стресостійкості, зокрема волонтерської й соціальної роботи. Ці висновки також можуть бути практично застосовані в сфері менеджменту соціальної роботи та волонтерства, HR та профорієнтації, освіти, професійної підготовки, проведення супервізій для фахівців з соціальної підтримки.

Список використаних джерел

1. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. *Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Політологія. Соціологія. Право.* 2012. № 2. С. 53-59.
2. Вступ до соціальної роботи : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. Т. В. Семигіної, І. І. Миговича. Київ : Академвидав, 2005. 304 с.
3. Коломієць Л. І. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. Т. 5, № 9. С. 79–90.
4. Колчигіна А. В. Особливості копінг-поведінки студентів з різним рівнем мотивації досягнення. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. № 44(2). С. 95-103.
5. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3. С. 77-89.
6. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегії у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. №2 (22). С. 115-127.
7. Maddock A. The Relationships between Stress, Burnout, Mental Health and Well-Being in Social Workers. *The British Journal of Social Work*. 2024. Vol. 54 (2). P. 668–686.
8. Antolova B. Personality of social worker. *4th International e-Conference on Studies in Humanities and Social Sciences.* 24 Dec 2019. Belgrade: Center for Open Access in Science, 2019. P. 183-192.
9. Kinman G., Grant L. Building Resilience in Early-Career Social Workers: Evaluating a Multi-Modal Intervention. *British Journal of Social Work*. 2017. Vol. 47 (7). P. 1979-1998.
10. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*. 2017. Vol. 23(1). P. 27–34.
11. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company. 1984. 456 p.

Науковий керівник: О.О. Байєр, канд. психол. наук, доц.

К.А. Андріанова
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ХАРАКТЕР ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ У МОЛОДІ

Актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами у сфері соціальної інтеграції молоді, що вимагає високої емоційної компетентності для ефективного функціонування в суспільстві.

Метою роботи є встановлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і соціальною активністю молодих людей, що представляє собою новий підхід у вивченні психологічних чинників соціальної адаптації.

Попередні дослідження, зокрема роботи Саловея, Майєра та Гоулмана [3; 1], надали вагомі підстави для подальшого вивчення впливу емоційних компетенцій на соціальну інтеграцію. Для цього було використано вибірку молоді віком від 18 до 25 років. Вивчення рівня емоційного інтелекту проводилось за допомогою тесту MSCEIT, а для визначення рівня соціальної активності застосовувались анкети та методики саморегуляції емоцій (Гоулман) і соціометричний тест для оцінки соціальної інтеграції в групи. Основними методами дослідження стали теоретичний аналіз, опитування, тестування та статистичний аналіз за допомогою кореляційних методів [2; 4].

Дослідження демонструє, що емоційний інтелект як багатовимірний конструкт охоплює сприйняття, розуміння, використання та регулювання емоцій [5]. Виявлено, що підвищений рівень емоційної компетентності сприяє активнішій участі молоді у соціальних процесах та забезпечує більш ефективну інтеграцію в соціальні групи. Зокрема, коефіцієнт кореляції між рівнем емоційної саморегуляції та участю у волонтерських ініціативах становив $r = 0,68$ ($p < 0,01$), що вказує на сильний позитивний зв'язок. Крім того, рівень емоційного розуміння мав позитивну кореляцію з кількістю соціальних контактів ($r = 0,54$; $p < 0,01$). Це свідчить, що здатність ефективно управляти емоціями та розуміти емоції інших прямо пов'язана з активністю молоді в соціальних взаємодіях.

Дослідження ґрунтується на емпіричних даних, отриманих за допомогою тесту MSCEIT, соціометричного аналізу та анкетування. Підхід дозволяє визначити конкретні компоненти емоційного інтелекту, що впливають на формування соціальних навичок, та окреслити їх роль у сучасному суспільстві.

Обґрунтування висновків здійснено шляхом застосування комплексної методики, яка включає стандартизовані психометричні інструменти. Результати тестування MSCEIT підтверджують існування позитивної кореляції між рівнем емоційного інтелекту та соціальною активністю. Наприклад, молоді люди з високими показниками за тестом демонстрували приблизно на 20% вищу участь у волонтерських проєктах та громадських заходах у порівнянні з контрольною групою. Також виявлено, що рівень саморегуляції емоцій пов'язаний з показниками соціометричного статусу в групі ($r = 0,62$; $p < 0,01$), що підкреслює важливість внутрішніх психологічних ресурсів у процесі соціальної адаптації

Подібні результати свідчать про практичну цінність впровадження програм розвитку емоційної компетентності в освітніх та соціальних установах. Згідно з положеннями законодавства (див. п.3 Закону України «Про освіту»), сучасна освіта сприяє розвитку емоційних компетенцій, що підтверджує значущість даного напрямку досліджень.

Висновки.

1. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та соціальною активністю молоді, зокрема за компонентами саморегуляції та емоційного розуміння.

2. Емоційні компетентності мають прямий вплив на рівень соціальної інтеграції молодих людей у групах, що підтверджується соціометричними даними.

3. Отримані результати обґрунтовують доцільність створення психолого-освітніх

програм розвитку емоційного інтелекту як інструменту підвищення соціальної активності молоді.

Список використаних джерел

1. Гоулман, Д. Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ. Київ : Видавництво "КМ-БУКС", 2006. 396 с.

2. Гринько, О. Молодь і громадські ініціативи: міжособистісні зв'язки як фактор участі в політичних кампаніях. *Політичні дослідження*. 2018. 31(1). С. 112-125.

3. Майєр, Дж., & Салавей, П. Emotional intelligence: The ability to perceive, understand, manage, and regulate emotions. *In Emotional intelligence*. 1997. 1(1). P. 1-27.

4. Мід, Дж. Г. Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist. Chicago : University of Chicago Press, 2010.

5. Осичнюк Ю. В. Суспільний ідеал і соціальна активність особи. Київ, 1974. 120 с.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук.

М.Р. Афанасьєва
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПІДТРИМКА БАТЬКІВ ЯК ЧИННИК УСПІШНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Шкільне навчання є важливим етапом у житті кожної дитини, адже саме в цей період формуються не лише академічні знання, а й навички, які допомагають адаптуватися в суспільстві та будувати майбутнє. Успішність школяра залежить від багатьох чинників, включаючи рівень підготовки вчителів, навчальну програму та атмосферу в школі. Однак роль сім'ї, зокрема підтримка батьків, є ключовою складовою. Емоційна, соціальна та академічна підтримка з боку батьків створює основу для досягнення успіху учня не лише в навчанні, а й у житті загалом.

Дослідження підтверджують, що участь батьків у шкільному житті дітей позитивно впливає на їхні академічні досягнення. Більшість учнів старшої школи зазначають, що отримують підтримку від батьків, і це суттєво впливає на їхню мотивацію.

Наприклад, було виявлено, що навіть невелике зростання рівня емоційної підтримки може підвищити результати учнів у навчанні. Це свідчить, що зацікавленість батьків у досягненнях дитини може значно підвищити її впевненість у собі та академічну успішність [2].

Важливими є також результати гендерних досліджень, які вивчають, як участь батька в освітньому процесі впливає на успішність дитини.

Форми батьківської підтримки можуть бути різноманітними. Так Науковці Н. Хілл і Д. Тайсон [3] виділили три категорії батьківської підтримки школярів (мова йде про батька):

- допомога з домашніми завданнями;
- участь у шкільних заходах;
- розмови про плани на майбутнє та обговорення значущості освіти.

Як зазначають дослідники, з університету Північної Кароліни, участь батька позитивно впливає не лише на успіхи дітей у читанні та математиці а й на академічні результати, формуванню емоційної стійкості та соціальних навичок. Це сприяє більшій впевненості дитини у власних силах [1].

Дослідники Н. Хілл та Д. Тайсон [3] у своїх роботах доводять важливість так званої академічної соціалізації. Це означає, що батьки передають своїм дітям певні цінності щодо важливості освіти, допомагають ставити амбітні цілі та мотивують до досягнень. Діти, які мають змогу спілкуватися з батьками про шкільні досягнення, краще розуміють свої сильні сторони та сфери, які потребують уваги. Таке спілкування позитивно впливає не лише на

оцінки, але й на розвиток відповідальності й самостійності учнів.

Крім того, стиль виховання батьків також має велике значення. За дослідженнями психолога В. Джейсона [4] від того, наскільки батьки активно залучені до життя дитини (враховуючи у тому числі й спілкування батьків з дитиною), залежить її успішність у школі. У той час дослідження Р. Румбергера [5] свідчать, що чим більше батьки підтримують дитину, тим вищими є її досягнення. Це стосується не лише навчальних успіхів, а й розвитку соціальних навичок, які необхідні для гармонійного життя поза межами школи.

Таким чином, підтримка батьків є надзвичайно важливим чинником для досягнення успішності учнів старшої школи. Зацікавленість батьків у навчанні дітей, їхня емоційна підтримка, допомога в навчальному процесі та академічна соціалізація позитивно впливають на академічні результати й формування особистості дитини. Батьківська підтримка створює сприятливі умови для розвитку впевнених, самостійних і соціально адаптованих особистостей. Тому важливо, щоб батьки брали активну участь у житті своїх дітей, допомагаючи їм розкривати свій потенціал.

Список використаних джерел

1. Капустюк О. М. Аналіз і концептуація зарубіжного досвіду щодо ролі та місця батьків в освітньому процесі. *Збірник наукових робіт Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Вип. 29. С. 50-57.
2. Кривова С. Д. Взаємозалежність стиля батьківсько-дитячих відносин й навчальної успішності підлітків*:* кваліфікаційна робота [магістерська робота]. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2023. 44 с.
3. Hill N. E., Tyson D. F. Parental involvement in middle school: a meta-analytic assessment of the strategies that promote achievement. *Developmental Psychology Journal*. 2009. № 45. P. 740–763.
4. Jeynes W. H. The relationship between parental involvement and urban secondary school student academic achievement: a meta-analysis. *Urban Education*. 2007. № 45. P. 82–110.
5. Rumberger R. W., Ghatak R., Poulos G., Ritter P.L., Dornbusch S. M. Family influences on dropout behavior in one California high school. *Sociology of Education.* 1990. № 63(4). P. 283–299.

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

Є.В. Барилко
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Багато країн сьогодні стикаються з війнами та військовими операціями, що збільшує кількість військових, яке переживають соціальну ізоляцію та емоційні труднощі. Довготривала розлука з родиною та звичним оточеннями, бойові стреси та небезпека життю посилюють почуття самотності, а втрата побратимів або зміна соціального кола спричиняє труднощі у встановлені нових контактів.

Проблема самотності є предметом дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, зокрема, філософів, фізіологів, соціологів, психологів. Психолого-педагогічні передумови виникнення самотності особистості як проблеми її соціалізації в суспільстві описав Р. Попелюшко. Дослідником виділено спільну рису для всіх теорій виникнення феномену самотності, яка полягає у тому, що дана проблема особистості формується під впливом соціального тиску суспільства й ідентифікації особистості з іншими людьми та власної самоіндентифікації [1].

Т. Щербак, вивчаючи соціально-психологічні особливості самотності як суб’єктивного

переживання, розглянула ізоляцію та усамітнення як тимчасову просторову відстороненість особистості від соціуму (вимушену або добровільну), а відчуження, аномію та депресію класифікувала як психічні стани, що можуть мати нормальний або патологічний характер. Автор стверджує, що самотність, як суб'єктивне переживання, є позиціонуванням себе на шкалі «я один – я не один», яке відносно незалежне від кількості міжособистісних контактів, стану психічного здоров'я, переважаючого емоційного настрою і визначається особистісними особливостями людини [2].

Є. Олійник представила модель переживання самотності, розроблену на основі системного підходу, згідно з якою переживання самотності як цілісне утворення реалізується на основі когнітивного (виконує підготовчу функцію, яка забезпечує формування уявлення про переживання самотності, сприйняття себе як суб'єкта і формування домінуючої форми ототожнення себе з іншими), емоційного (виконує оцінну функцію, яка забезпечує формування емоційної оцінки і прийняття або неприйняття власних переживань), поведінкового (виконує регулятивну функцію, яка забезпечує ступінь активності особистості в переживанні самотності) і мотиваційно-вольового (виконує стимулюючу функцію, яка складається з комплексу мотивів і вольових дій особистості, що виникають у певних формах прояву переживання самотності) компонентів переживання самотності [3].

Першою причиною самотності військовослужбовців можна назвати взаємодію із сім'єю та складнощі, які супроводжують цю взаємодію. Розлука, стрес, травми, це лише частина викликів, які можуть трапитись родині під час бойових дій. ПТСР є одним з найрозповсюдженіших розладів, які можуть спричиняти конфлікти в сім'ї, випадки неконтрольованої агресії або неадекватної поведінки, наслідком яких може бути домашнє насильство. За час, проведений на війні, військовослужбовці можуть втратити контакт з рідними. Це може бути як буквально – втратити зв'язок із родиною, так і метафорична втрата контакту, тобто втрата розуміння партнерами один одного. Тому ефективна комунікація допомагає забезпечити психологічну підтримку військовослужбовцям та їх сім'ям. Вона може допомогти зменшити стрес, тривогу, почуття віддаленості та виявити проблеми, які не вдалось побачити до цього [4].

Другою причиною самотності військовослужбовців можна назвати відсутність звичного, «важливого» досвіду в мирному житті. Тобто, військовий отримав дуже багато досвіду, перебуваючи на війні. Зазвичай, це і позитивний і негативний досвід одночасно. І повертаючись до мирного життя, починають проявлятись нові проблеми і нові потреби. Військовий не може просто забути весь той досвід, який отримав за час служби, тому проблемою часто стає «післявоєнний синдром», або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – коли людина не може звикнути до мирного життя в наслідок якихось травматичних подій. Ще тиждень тому вона була в зоні бойових дій, де постійно були вибухи, гинули люди і не можна було подихати вільно, а зараз вона стоїть посеред міста, де люди посміхаються, радіють, гуляють та живуть звичайним життям без жахів війни. Нерідко саме цей синдром стає причиною конфліктів із сім'єю, друзями або навіть незнайомими людьми на вулиці, через що багато військовослужбовців із ПТСР вчиняюсь адміністративні або навіть кримінальні правопорушення. Найбільшою проблемою військових з ПТСР є те, що більшість з них відмовляється від проходження терапії і роботи з травматичним досвідом. Частина вважає, що вони здорові, частина знає, що в них не все гаразд, але не хочуть йти до спеціаліста, вважаючи, що вони і так зможуть жити далі нормальним життям [5].

Третя причина самотності військовослужбовців при поверненні до мирного життя – це особливість їхнього досвіду та звичний колектив. Більшість військовослужбовців, перебуваючи на війні, розвивають стосунки з товаришами майже до братерських, і, повертаючись до мирного життя, їм важко знайти хоча б приблизно схожих людей, які б мали той самий досвід. Особливо після повернення у те саме коло спілкування, яке було до війни, військовим важко спілкуватись з минулими друзями або родиною, бо вони можуть не зрозуміти ті тематики, про які військовий буде розповідати. Це є причиною того, що військовослужбовці часто зустрічаються зі своїми побратимами, щоб поспілкуватись, згадати загиблих товаришів та випити за їхню пам'ять. Саме через відсутність профілактики і допомоги військовим адаптуватися до мирного життя, вони

можуть зловживати такими зустрічами із побратимами, що може стати причиною алкоголізму [6].

Алкоголізм – це характерна психофізична залежність від алкоголю, основою якої є його регулярна наявність в обмінних процесах людського організму етилового спирту, а також хвороба, яка розвивається внаслідок хронічного зловживання спиртними (алкогольними) напоями. Спочатку військові на такі зустрічі з побратимами збираються, щоб згадати загиблих товаришів та поговорити про минуле. Але з часом, коли військовий розуміє, що ніхто, крім його побратимів його не розуміє, він буде шукати додаткових можливостей зустрітись з ними і поспілкуватись, і часто кожна така зустріч супроводжується алкоголем. З часом це стане залежністю, при чому не лише від алкоголю, а й від спілкування з товаришами, які дають можливість людині бути почутим, а алкоголь «зменшує» біль. Близьке оточення військового через це почне втрачати зв'язок з ним, і навіть, не зважаючи на спроби допомогти, рідко коли виходить вилікувати людину через надто сильно занедбану проблему. У відповідь на спроби допомогти з алкоголізмом, травмований військовий під дією алкоголю може повністю втратити контроль на собою і застосовувати насилля. Через це військовослужбовець може зовсім втратити будь-які контакти зі своїм звичним оточенням, що призведе до почуття самотності.

В ситуації алкоголізму та тотальної самотності, може виникнути ізоляція від будь-яких контактів з іншими людьми, що може привезти до розуміння своїх проблем та наслідків їх ігнорування, а також до негативної саморефлексії. Наслідком такої рефлексії можуть стати суїцидальні думки, які під дією обставин та алкоголю можуть перерости у спроби самогубства.

Проблема самогубств – одна з найбільш неспокійних і болісних проблем. Термін «суїцид» вперше був введений Г. Дезе (італійським психологом) у 1947 році, він означав «навмисне позбавлення себе життя». Психологічна наука трактує суїцид як складномотивований поведінковий акт, в якому тісно переплітаються соціальні, психологічні та психофізіологічні чинники [7].

Спостерігається зростання числа самогубств серед військових, що робить цю проблему актуальною для Збройних Сил України: значна частина тих військовослужбовців, хто гине в мирний час, – це самогубці. Факти суїцидів негативно позначаються на морально-психологічному кліматі у військових частинах і підрозділах, формують в суспільстві одіозне уявлення про військову службу у будь-якій країні.

Серйозною проблемою є спроби самогубства (суїцидальна поведінка), кількість яких значно перевищує число завершених самогубств. Вони спричиняють незворотні порушення здоров'я військовослужбовців, нездатність виконувати службові обов'язки і в більш ніж 50% випадків призводять до повторних спроб або завершення суїциду.

Згідно соціологічної теорії самогубства Е. Дюркгейма суїцидальні думки з'являються, перш за все, в результаті розриву інтерперсональних зв'язків особистості, відчуження індивіда від тієї соціальної групи, до якої він належить. [8]

Отже, вищесказані фактори та причини є основними, фактично можуть бути ще безліч можливих причин, які спричиняють самотність. Всі ці фактори можуть працювати як окремо, так і разом, змінюючи або навіть руйнуючи життя людини, і можуть привезти до трагічних наслідків не лише для самого військового, а і для його оточення. Тому важливо надавати психологічну підтримку військовим при поверненні до мирного життя, щоб запобігти виникненню ускладнень і страшних наслідків.

Список використаних джерел:

1. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. № 2. С. 212–216.

2. Щербак Т. І. Психологічні особливості відчуття самотності в іммігрантів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Збірник наукових праць.* 2017. Випуск 6. Т. 1. С. 139–144.

3. Олійник Є. Чи потрібна військовим примусова психологічна реабілітація? Радіо свобода. 2016. URL: https://www.radiosvoboda.org/a/27640439.html.

4. Ягупов В.В. Військова психологія: Підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.

5. Сыропятов О.Г. Медико-психологическое сопровождение специальных операций. Киев : О. Т. Ростунов, 2013. 292 с.

6. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

7. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук. дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипін, А.Б. Дейко та ін. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.

8. Онопко А. Як воно – бути військовим психологом. Відділ міжнародних зв'язків, інформації і комунікації НА НГУ. 2019. URL: https://nangu.edu.ua/news/53505-yak-vono--buti-vijskovim-psihologom.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук

В.О. Батуріна
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, Дніпро

МОТИВАЦІЯ АБІТУРІЄНТІВ ДО ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ

У сучасному суспільстві у зв'язку як із останніми подіями, так і з особистими причинами, зростає попит на отримання кваліфікованої психологічної допомоги. Потреба наявна як у приватному, так і в державному, волонтерському та бізнес-секторах. Особлива потреба у спеціалістах спостерігається у таких галузях як освіта, соціальна робота, військова справа, охорона здоров'я – і в тому числі, психічного. Це спостерігається не лише представниками перелічених галузей, а й підлітками, що знаходяться на шляху вибору своєї фахової спеціалізації. До того ж, наявність усвідомлення невирішених психологічних проблем у самих підлітків можу суттєво підштовхнути до прийняття рішення, поєднуючи власні мотиви з нагальною суспільною потребою [4].

Перебуваючи у старшому підлітковому віці, абітурієнтові необхідно прийняти важливе життєве рішення щодо професійного самовизначення. Питання мотивації при виборі професії є важливим, оскільки вмотивованість суттєво впливає не лише на академічну успішність, а й на загалом професійне становлення.

Наукова новизна дослідження полягає у аналізі та виявленні сучасних мотиваційних домінант, що притаманні саме майбутнім студентам психологічного спрямування.

Практична значущість розкривається у тому, що результати дослідження можуть бути використані для поглиблення знань та полегшення роботи психологів-консультантів з профорієнтаційної роботи з підлітками та юнаками на етапі підготовки до вступу.

Детальне вивчення мотивації абітурієнтів до вступу на психологічні спеціальності дозволить:

- виявити реальний рівень усвідомленості зробленого вибору;
- дізнатись закономірності та особливості мотивів, їх зміст для абітурієнта;
- розробити нові та вдосконалити існуючі профорієнтаційні підходи та заходи;
- покращити якість освітнього процесу;
- сформувати впевненість та мотивацію для початку чи продовження навчання.

Для того, аби визначити мотиви абітурієнтів щодо вступу на психологічні спеціальності, необхідно спершу розглянути їх складові.

Сучасні теоретичні джерела не мають єдиної концепції щодо мотиваційної сфери особистості, у тому числі й підлітків-абітурієнтів, проте можемо визначити наступні основні мотиви що рухають ними при виборі психології як галузі майбутньої спеціалізації:

1. Інтерес до психологічної науки, що часто має на меті бажання пізнати себе та полегшити розуміння інших, вирішити особисті питання чи проблеми. Це – усвідомлена частина мотивація, що демонструє готовність до як теоретичного, так і практичного навчання. Саме інтерес пізнання часто стає основою внутрішньої мотивації до вибору спеціалізації. Абітурієнти, що приходять у спеціальність з таким мотивом, частіше будуть приділяти найбільшу увагу галузям екзистенційної психології, психології особистості чи сімейній психології [3].

2. Самореалізація у допомозі іншим, реалізація емпатичних якостей. За наявності такого мотиву абітурієнт часто має позитивний, і , часто ідеалізований образ професії. Емпатія – основна якість психолога, тому ті, хто відчувають у собі наявність достатнього ресурсу для допомоги може впевнено та ефективно вирішувати проблеми що потенційно можуть виникнути при вступі та під час навчання. Студенти, що обирають шлях психолога заради реалізації емпатичності часто можуть обирати напрям екзистенційної чи кризової психології, проте не рідкість, що у професійній кар'єрі можуть стикатися з емоційним вигоранням чи виснаженням через надмірну віддачу ресурсів [3]

3. Уявлення про важливість роботи психолога для суспільства, бажання виправити певні психосоціальні проблеми людства. Такий мотив є глибоким і часто пов'язаним із внутрішнім розумінням життєвого змісту. Найчастіше, абітурієнти що керуються внутрішнім потягом до допомоги іншим обирають пріоритетними напрямки, що різносторонньо охоплюють якомога більше аспектів, наприклад психологію особистості, кризову чи екзистенційну психологію. Проте іноді, перебільшена ідеалізованість та незнання реального навантаження може спричинити емоційне вигорання чи стрес [2].

4. Мотивація ззовні – наприклад рекомендація даної спеціальності зі сторони близьких чи друзів, споглядання за роботою психолога з її певною ідеалізацією. Соціально-обумовлена мотивація не завжди свідчить про істинну внутрішню зацікавленість, проте при регулярному обговоренні чи спостереженні у позитивному світлі, може трансформуватись у стійкий інтерес до професії [4].

5. Фінансова складова, що включає у себе можливість стабільного працевлаштування, високого доходу, певного кар'єрного зростання. Абітурієнт іде у професію з чіткою впевненістю у тому, що зможе вести власну приватну практику і отримувати за це високий прибуток. Сюди можна підключити закрити фінансову потребу, а не лише бажання заробітку – тобто професія розглядається як суто джерело доходу. Найчастіше студенти що керуються цим мотивом більше цікавляться коучингом, бізнес-консультуванням, організаційною психологією. Проте, якщо фінансова складова – єдине що цікавить абітурієнта, існує ризик розчарування, особливо на початку кар'єрного шляху [4].

На основі даних мотивів можна стверджувати, що мотивація абітурієнта до вступу на психологічні спеціальності виявляє залежність з системою індивідуально-психологічних та соціально-об'єктивних чинників. Такі мотиви можна пояснити специфікою вікового періоду, що проявляється у надмірній чутливості до соціальних змін оцінок оточуючих, стосунків з друзями та родиною, і, перетікає у інше – бажання самому отримати психологічну допомогу.

Резюмуючи, можна зазначити, що дослідження мотивації абітурієнтів до вступу на спеціальність психологія чи інших поведінкових наук є не лише актуальним, а й необхідним для удосконалення сучасної системи освіти, галузі ментального здоров'я, та кадрового забезпечення, а також для особистісного та професійного розвитку молоді.

Список використаних джерел

1. Антонова Н. О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів: автореф. дис…. док. псих. наук. Київ, 2012. 43 с.

2. Байбекова Н. Р. Формування готовності майбутніх психологів до консультативної роботи у вищих навчальних закладах. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія.* 2013. № 4. С. 38–41;

3. Карамушка Л. М. Психологічна готовність студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: зміст, структура, рівень і чинники. *Правничий вісник Університету «КРОК».* 2013. № 16. С. 211–219;

4. Шевченко В., Джоган Д. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. *Науковий вісник МНУ імені В. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки.* 2017. № 1 (17). С. 203–206.

Науковий керівник: Лебідь О.В., д-р пед. наук, проф.

Д.О. Біляєва
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Адаптація особистості в умовах воєнного стану є важливим аспектом підтримки психічного здоров'я, оскільки здатність адаптуватися до нових умов є необхідною для нормального функціонування людини в екстремальних ситуаціях. Адаптація визначається як «процес пристосування до змін у навколишньому середовищі через фізіологічні, психічні та соціальні реакції, спрямовані на забезпечення стабільності в нових умовах». У період воєнного стану цей процес набуває особливого значення, адже людина змушена реагувати на численні стресори, такі як насильство, руйнування, втрата близьких, відсутність безпеки та соціальних зв'язків. З огляду на специфіку таких ситуацій, пропонуємо розглянути підходи до трактування сутності поняття «адаптація», які представлено у науковій літературі [1-7], які дозволяють зрозуміти, як людина реагує на зовнішні зміни і виклики.

Психоаналітичний підхід (З. Фрейд, А. Адлер, Е. Еріксон) розглядає адаптацію як результат конфліктної взаємодії особистості та соціального середовища. Адаптація є процесом гомеостатичної рівноваги, що допомагає встановити баланс між особистістю та навколишнім світом. Згідно з цією концепцією, адаптація має дві модальності: адаптованість і дезадаптацію, що залежать від емоційного самопочуття особистості та рівня тривожності [3]. В умовах війни ці модальності можуть проявлятися з особливою інтенсивністю через постійний стрес, психологічне напруження та невизначеність майбутнього.

З позиції біхевіоризму, адаптація трактується як процес формування стійких реакцій на стимули. Під впливом повторюваних стимулів і відповідних підкріплень, особистість змінює свою поведінку, що дозволяє їй пристосовуватися до нових умов. Психологічна теорія поведінки (наприклад, концепція обумовлених реакцій Дж. Ватсона та Б. Скіннера 7] передбачає, що через зміну стимулів і реакцій можна перепрограмувати індивіда. Це дозволяє людині реагувати на зовнішні стреси і негаразди більш адаптивно, допомагаючи пережити кризову ситуацію.

Когнітивний підхід Ж. Піаже [4] підкреслює важливість інтелектуальних процесів у адаптації. Він вважає, що адаптація відбувається через асиміляцію та акомодацію – інтеграцію нового досвіду в існуючі схеми або зміну схем для пояснення нових ситуацій. Піаже вважав, що цей процес є важливим для розвитку особистості, адже під час стресових обставин людина змушена перебудовувати свою свідомість і реакції, щоб відповідати новим викликам навколишнього середовища.

Особливого значення в контексті гуманістичної психології, де дослідники, зокрема А. Маслоу, К. Роджерс та В. Франкл, розглядають мету адаптації як досягнення позитивного духовного здоров'я, підкреслюючи, що цей стан є динамічним і змінюється. У рамках цього підходу адаптацію можна описати через формулу «конфлікт – фрустрація – акти пристосування», де адаптованість виступає результатом процесу адаптації [1]. В умовах воєнного стану цей процес може включати значний внутрішній конфлікт, пов'язаний з відчуттям непередбачуваності і втрати контролю, що змушує людину знайти нові способи пристосування до цих умов.

Особливої уваги заслуговує теорія життєстійкості С. Мадді [5], яка розглядає адаптацію як процес розвитку особистості, здатної ефективно реагувати на стрес та труднощі.

Життєстійкість включає три основні компоненти:

– залученість у процес життя – переконаність у тому, що активна участь у подіях дає можливість знайти цінний досвід. Важливою є упевненість у собі та здатність діяти в складних ситуаціях.

– упевненість у контролі подій життя – віра в те, що події можна контролювати, а боротьба за результат дозволяє впливати на ситуацію. Це залежить від стилю мислення, який визначає, як людина пояснює причини подій.

– прийняття виклику життя – переконання, що труднощі сприяють розвитку, дозволяючи здобувати новий досвід і змінюватися, що є важливим для адаптації в умовах стресу.

В умовах воєнного стану адаптація особистості набуває особливого значення через необхідність подолання численних стресових ситуацій. Теорії стресу та адаптації Г. Сельє, Р. Лазаруса і С. Фолкмана [6] підкреслюють роль стресових реакцій і механізмів подолання стресу для збереження внутрішньої рівноваги. У цих умовах адаптація є не лише психофізіологічним процесом, а й стратегічним вибором: залежно від сприйняття стресорів і вибору стратегії подолання людина може або адаптуватися до нових умов, або зіткнутися з глибокими психологічними труднощами.

Таким чином, теоретичні підходи до вивчення адаптації в умовах воєнного стану дозволяють зрозуміти багатогранність цього процесу, який є результатом складної взаємодії між індивідом та середовищем. Вивчення цих процесів допомагає розробити ефективні стратегії підтримки психічного здоров'я під час кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Бєляєв В. В. Психологія стресу та адаптації в умовах екстремальних ситуацій. Київ : Академія управління МВС України, 2010.

2. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) / [за ред. С. Б. Кузікова, А.В. Вертель, С. В. Гальцова, Н.О. Єрмакова та ін.]. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

3. Фрейд З. Теорія психоаналізу. Київ : Наукова думка, 1993.

4. Bemak, F., Chung, R. C., & Pedersen, P.. Counseling refugees: A psychosocial approach to innovative multicultural interventions. Westport, CT: Praeger 103-104. 2003.

5. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160-176.

6. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. P. 219–239.

7. Watson, J. B. Psychology as the Behaviorist Views It. *Psychological Review*, 1913, 20(2), P. 158-177.

Науковий керівник: О. В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

К.О. Брикалова
бакалаврантка, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ТА ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ

У сучасному світі поняття про гендерні стереотипи є досить гострим, оскільки визначення гендеру все ще грає важливу роль для суспільства та має певні упередження щодо призначення жінки та чоловіка у теперішньому часі. Дана проблема була актуальна для вивчення низки сучасних психологів, таких як: Ш. Берн, Д. Майерс, І. Кон, Т. Бендас, які

бачать переоцінку «гендерних відмінностей», цінностей в сучасному соціальному суспільстві. Проблематика гендерних відмінностей зазнає широкого спектру дій, оскільки включає в себе різні сфери діяльності людини та соціуму в цілому. Саме проблематика гендерних стереотипів та відмінностей бере широкий розголос у сфері сучасної сім'ї, взаємодії партнерів у родині та порушує низьку загальних питань щодо формування особистості та її ідентичності.

Метою даної наукової роботи є провести теоретичний аналіз такої теми як проблеми сучасної сім'ї та визначити їх взаємозв'язок з гендерними відмінностями. Обґрунтувати актуальність та зробити висновки щодо результатів теоретичного дослідження.

Термін гендерний стереотип був введений колективом авторів на чолі з І. Броверманом у 1972 році [1]. Гендерні стереотипи-це уявлення суспільства про те як має, або навпаки не має поводити(виглядати) себе людина відповідно до гендеру. Коли мова йде про розподіл ролей у сім'ї зазвичай перше уявлення багатьох таке: чоловік приносить гроші, жінка створює затишок, виховує дітей, готує та ін. домашні справи. Проте у нинішніх реаліях ми можемо помітити як звичні нав'язані суспільством ролі вже не так категорично закріпляються за конкретним гендером. Модифікація змісту гендерного стереотипу відбулася у працях Дж. Макобі й К. Джаклін, у яких окреслено відсутність фундаментальних психологічних відмінностей між чоловіками й жінками [2]. Також на підтвердження того, що ролі не закріпляються за гендером може слугувати дослідження Джанет Хайд, яка винесла гіпотезу того, що між жінками та чоловіками більше схожості, аніж відмінностей у психологічному розвитку [3]. Отже, з цього робимо висновки, що наукові дослідження не підтверджують існування суттєвих гендерних відмінностей, зумовлених біологічно. І не дивлячись на всі докази - суспільство все ж таки має свою думку та бачення стосовно гендерних ролей. Як вище вже було зазначено, у сучасному світі змінюється традиційне бачення стереотипів. Проте, все ж таки ця проблема є актуальною у сучасних сім'ях, що веде до конфліктів в родині. Міністерством соціальної політики (у 2015 році) було проведено дослідження щодо відношення українців до розподілу домашніх обов'язків та догляду за дітьми [4]. Дослідження дало наступні результати: лише 22% українських чоловіків готові рівномірно розподіляти домашні обов'язки, приблизно 57% готові взяти невелику частину . 50% жінок, що виконують більшу частину домашньої роботи, готові поділити її порівну зі своїми партнерами, що є свідченням прагнення жінок до змін. Близько 26% жінок згодні віддати тільки частину домашніх обов'язків. А досить великий відсоток жінок - від майже 4% до 8%, - не готові віддати чоловікові навіть їх частину. Значна кількість людей не готова до змін, що призводить до розлучень, конфліктів, насильства, незадоволеністю життям, дереалізацією себе як особистості у жінок. Стереотипність щодо чоловіків "Чоловіки не плачуть" також дало свої наслідки. За даними МОЗ у 2021 році було зареєстровано 5 914 самогубств, з яких 84% належать чоловікам [5]. Це не говорить про те, що всі вкорочували собі віку через стереотипи. Це каже про те, що чоловікам складніше казати про свої емоції, ділитись переживаннями. Хоча чоловіки і виграють від патріархату, патріархат їх також зачіпає.

Висновки. Проаналізувавши зазначенну інформацію можна зробити такі висновки, щодо ситуації гендерних ролей в Україні – насамперед стереотипність гендеру має вагомий вплив на суспільство, його поведінку та свідомість. Проблема залишається настільки актуальною, що її значимість досі вважається однією з головних в українському та світовому суспільстві. Гендерна стереотипність глибоко вкоренилася в соціальній структурі, що ускладнює її подолання, незважаючи на наявну статистику. Багато аспектів продовжують ігноруватися через усталене уявлення про те, що «так буде правильно».

Список використанних джерел

1. Поняття «Гендерні стереотипи». *Вікіпедія* : веб-сайт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%96_%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%B8

2. Говорун Т.В., Кікінеджі О.М., Кравець В.П. Гендерні ролі та стереотипи. Київ : Національна Києво-Могилянська академія, 2013. С. 166-170.

3. Гендерно-рольові стереотипи. Уманський державний педагогічний університет ім П.Тичини. 2019. С. 3.

4. Чи згодні українці змінити стереотипи, розподіливши порівну домашні обов'язки та догляд за дітьми. Результати дослідження. *Укрінформ* : веб-сайт. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/1905340-chi-zgodni-ukrajintsi-zminiti-stereotipi-rozdilivshi-porivnu-domashni-obovyazki-ta-doglyad-za-ditmi-rezultati-doslidjennya-zala-1.html

5. Як гендерні стереотипи впливають на життя чоловіків. *Gendergid* : веб-сайт URL:. https://gendergid.org.ua/cze-ok-koly-tobi-ne-ok-yak-genderni-stereotypy-vplyvayut-na-zhyttya-cholovikiv/

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук

Т.В. Бугрова
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Вивчення психологічних особливостей формування Я-концепції в сучасній психологічній науці є актуальним через її ключову роль у формуванні особистості, її самосприйняття, а також адаптації до оточуючого соціального середовища в частині таких аспектів як ідентичність, самопрезентація, самоактуалізації, комунікаційні взаємодії тощо. Я-концепція визначає, як особистість розуміє себе, оцінює свої можливості та взаємодіє з іншими. В умовах сучасного світу, де люди досить часто стикаються з високим рівнем стресу (особливо на тлі військових подій останніх трьох років), інформаційними перевантаженнями та соціальними викликами, самопізнання і внутрішня гармонія стають особливо важливими.

Відповідно, якщо сучасний світ характеризується високим рівнем нестабільності, невизначеності та динамічних змін, то кризи – як особистісного, так і соціального масштабу – стають невід'ємною частиною життя людини. Вони можуть мати як руйнівний, так і конструктивний вплив на формування особистості, її самоусвідомлення та саморозвиток. У цьому контексті важливим є дослідження Я-концепції особистості та її змін під впливом кризових ситуацій.

Як свідчить аналіз низки наукових публікацій [1-9], психологічна наука розробила широкий спектр підходів до розуміння Я-концепції та Я-образу. Їхні філософські витоки сягають ще античних часів (Арістотель, Платон, неоплатоністи, Парменід, Плотін та ін.), продовжують розвиватися в добу Середньовіччя (Т. Аквінський, А. Блаженний, М. Кузанський), а також у періоди Відродження та Нового часу (Б. Спіноза, Р. Декарт, Г. Лейбніц). Значний внесок у дослідження Я-концепції зробили, з одного боку, представники німецької класичної філософії (Г. Гегель, І. Кант, І. Фіхте, Ф. Шеллінг), а з іншого – некласичні мислителі (Е. Гуссерль, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс). Водночас у постнекласичній філософії акцент зміщується: традиційне поняття ідентичності заперечується, а на перший план виходять ідеї «інаковості», «відмінності» та «множинності» (Т. Адорно, Е. Левінас, М. Фуко, М. Хоркхаймер). Постмодерністи ж (Ж. Дельоз, Ж. Дерріда) акцентують увагу на відсутності сталого центру ідентичності, підкреслюючи втрату індивіда як її джерела.

У праці Н. Жигайло та О. Шибрук йде мова про те, що багато науковців характеризують «Я-концепцію» як вияв самосвідомості особистості щодо оцінювання себе суб'єктом практичної і теоретичної діяльності. Також, вказані автори зазначають, що окремі дослідники розглядають її як неповторність особистості, як сукупність усіх уявлень про себе, а також у прив'язці до різних вікових періодів (молодий, дорослий, зрілий вік тощо) [3, с. 70].

У низці наукових досліджень зазначається, що проблему Я-концепції вперше виокремив і детально розглянув В. Джеймс. Він стверджував, що особистісне «Я» має дві складові: «Я-свідоме» (чистий досвід) і «Я-як об'єкт» (зміст цього досвіду), які співіснують та взаємодіють. Згодом друга складова глобального «Я» отримала назву «Я-концепція» або «Я-образ». На

думку В. Джеймса, «Я» як об'єкт охоплює все, що людина може вважати своїм, і на цій основі він виділив чотири основні компоненти Я-образу, розташовані за рівнем значущості: духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я та фізичне Я. Дослідник також підкреслював, що у розвиненому суспільстві особистість має можливість самостійно визначати свої цілі, співвідносити їх із різними аспектами власного «Я» та оцінювати рівень досягнень у контексті цих цілей. Це положення стало основою «постулату Джеймса»: рівень самооцінки людини залежить від її уявлень про те, ким вона прагне стати і яке місце посісти у світі. Саме це слугує відправною точкою для оцінки власних досягнень чи невдач [3; 6; 9 та ін.].

Отже, Я-концепція – це система уявлень людини про саму себе, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Вона формується протягом усього життя під впливом соціального оточення, особистісного досвіду та внутрішніх переживань. Основні складові Я-концепції включають «Я-реальне» (уявлення про себе на даний момент), «Я-ідеальне» (уявлення про те, якою людина хоче бути) та «Я-очікуване» (уявлення про те, якою людину бачать інші).

У процесі теоретичного дослідження також установлено, що на сьогодні виокремлюються такі основні підходи до розуміння Я-концепції:

1. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) – розглядає Я-концепцію як основу особистісного зростання та самореалізації. Людина прагне до узгодженості між своїм реальним і ідеальним Я.
2. Когнітивний підхід (Дж. Келлі) – акцентує увагу на тому, що Я-концепція є когнітивною схемою, за допомогою якої людина інтерпретує власний досвід.
3. Психоаналітичний підхід (З. Фройд, Е. Еріксон) – розглядає Я-концепцію як результат взаємодії свідомих і несвідомих процесів, що формуються під впливом дитячого досвіду та соціальних факторів.
4. Соціально-когнітивний підхід (А. Бандура) – вважає, що Я-концепція формується через процес соціального навчання та самооцінки на основі взаємодії з оточенням.

Досліджуючи психологічні особливості формування Я-концепції в умовах сьогодення, можемо відзначити, що кризові ситуації, такі як втрата роботи, розрив стосунків, серйозна хвороба або війна, можуть значно змінити уявлення людини про саму себе та своє місце у світі. На нашу думку, основні аспекти впливу кризових ситуацій на Я-концепцію включають:

- розвиток або руйнування самооцінки – у кризові моменти особистість може відчувати втрату впевненості в собі або, навпаки, знаходити нові ресурси для подолання труднощів;
- переоцінка життєвих цінностей – особистість змушена заново осмислювати свої пріоритети, цілі та сенс існування;
- зміна ідентичності – у критичних ситуаціях може відбуватися радикальна трансформація Я-концепції, що впливає на професійну, соціальну або особистісну ідентичність;
- саморозвиток через подолання труднощів – кризи можуть стати поштовхом для особистісного зростання, розвитку стресостійкості та адаптивних навичок.

Таким чином, формування Я-концепції особистості є динамічним процесом, який значною мірою визначається кризовими ситуаціями. Кризи можуть як деструктивно впливати на самооцінку та ідентичність, так і сприяти глибшому саморозумінню та особистісному зростанню. Важливу роль у цьому відіграють внутрішні ресурси людини, підтримка з боку оточення та здатність адаптуватися до змін. При цьому вміння осмислювати та конструктивно переживати кризові моменти є ключовим фактором гармонійного розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Бамбурак Н. М. Поняття «Я-концепції» особистості у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* 2009. № XI, ч. 6. С. 12-20.

2. Дудник О. Структурно-змістові характеристики Я-концепції особистості. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 234-237.

3. Жигайло Н. І., Шибрук О. В. Проблема феномену та структури «Я-

концепції»особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. Вип. 26. С. 70-74.

4. Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні. Київ-Ніжин, 2015. С. 131-135.

5. Каламаж Р. Теоретичні аспекти визначення поняття «Я-концепція». *Нова педагогічна думка*. 2011. № 4. С. 80-83.

6. Корчевна О. М. Проблема становлення, розвитку, формування та змін «Я-концепція» особистості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2004. № 1(3). С. 295-301.

7. Кулікова А. О. Складні життєві обставини як психологічний чинник трансформації «Я»-образу в структурі «Я»-концепції. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 7. Вип. 35. С. 105-113.

8. Посохова Я. С. Проблема ідентичності та визначення психологічних основ її вивчення. *Право і безпека*. 2015. № 2(57). С. 217-221.

9. Стельмах О. В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятівників : дис. … канд. псих. наук. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Національний університет «Острозька академія». Острог, 2016. 265 с.

Науковий керівник: Г.Ю. Вошколуп, канд. пед.наук

М.В. Булгак
аспірант, 2-й рік навчання,
спеціальність 015 «Професійна освіта» (за спеціалізаціями)
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

У сучасних умовах стрімких соціальних змін, економічних викликів та, зокрема, воєнного стану в Україні, забезпечення психологічної підтримки населення набуває безпрецедентної актуальності. Зважаючи на кризовий контекст, що супроводжується постійним стресом, невизначеністю та травматичними подіями, системна психологічна допомога стає необхідною для підтримки адаптаційних ресурсів громадян та сприяння подоланню наслідків військових дій.

Дослідження поняття консультативної діяльності в практичній діяльності психолога є надзвичайно важливим, оскільки воно дозволяє визначити ефективні механізми організації процесу психологічного консультування, що включає як діагностику, так і корекційно-профілактичні заходи. Особливо актуальним цей підхід є в умовах збройного конфлікту, коли населення опиняється перед необхідністю швидкої адаптації до змін у соціально-психологічному середовищі та подолання гострих кризових явищ.

Консультативна діяльність психолога являє собою спеціалізовану форму професійної психологічної допомоги, спрямовану на сприяння особистісному зростанню клієнта, усвідомлення власних ресурсів та ефективне вирішення актуальних життєвих труднощів. І. С. Булах з колегами зазначається, що консультативна діяльність охоплює як діагностичний, так і корекційний компоненти, що дозволяє аналізувати проблему клієнта з огляду на його особистісні, соціальні та емоційні особливості [3].

Основними завданнями консультативної роботи вчені вважають встановлення партнерських відносин із клієнтом, створення сприятливого психологічного клімату для розкриття внутрішнього світу особистості, а також використання інтегративного підходу, що поєднує методи різних психологічних шкіл. Методологічно консультативна діяльність базується на синтезі когнітивно-біхевіоральних, гуманістичних та системних підходів, що дозволяє враховувати індивідуальні потреби клієнта та специфіку його життєвих умов. Таким

чином, психолог-консультант, спираючись на узагальнені наукові знання, формує умови для діагностики, корекції та профілактики, спрямовані на усунення дисбалансів у психічній сфері особи [3].

А. В. Журавель розглядає відмінності між поняттями «психолог-консультант» та «психолог, що займається консультуванням як одним із видів своєї діяльності». Автор підкреслює, що ефективне консультування являє собою процес активної взаємодії між консультантом і клієнтом, де основна увага приділяється як емоційному супроводові, так і реконструкції життєвого сценарію особистості через аналіз проблемних ситуацій. З'ясування життєвої ситуації клієнта дозволяє адаптувати консультувальну допомогу до соціального середовища, що є важливим чинником для досягнення позитивних змін [1].

Стратегічне планування в консультативній діяльності, як зазначено в дослідженні О. П. Кашекової, передбачає використання концепції «цільового дерева». Цей підхід дає змогу розподілити психологічні завдання клієнта за різними аспектами його життєдіяльності (соціально-психологічний, сімейний, професійний) та розробити комплекс заходів для досягнення поставлених цілей. Стратегічне планування сприяє не лише вирішенню поточних проблем, а й стимулює довгострокове особистісне зростання, мотивуючи клієнта до самостійних дій та посилення внутрішніх ресурсів [2].

Інтегративний підхід, який поєднує елементи різних теоретичних напрямків, виступає ключовою складовою консультативної діяльності. Використання різноманітних методик дозволяє консультанту адаптувати процес консультування до специфіки проблеми кожного клієнта. Завдяки цьому формується емоційно-тепла, партнерська атмосфера, що сприяє розкриттю потенціалу особистості та сприяє гармонійному розвитку. Водночас ефективність консультативної роботи значною мірою залежить від здатності спеціаліста встановлювати емпатійний та конструктивний контакт з клієнтом, що забезпечує позитивні зміни в його психічному стані [4].

Отже, консультативна діяльність психолога розглядається як цілеспрямований процес взаємодії із клієнтом, який забезпечує активізацію внутрішніх ресурсів особистості, сприяє самопізнанню та саморозвитку, а також дозволяє адаптувати психологічну допомогу до змін у зовнішньому соціальному середовищі. Такий системний та стратегічний підхід є надзвичайно важливим для підвищення якості психологічної допомоги та ефективного використання професійних знань у практичній діяльності психолога.

Список використаних джерел

1. Журавель А.В. Психологічний аналіз консультативної діяльності психолога в системі освіти. *Вісник Національного університету оборони України.* 2012. Вип. 3 (28). С. 192 – 197.

2. Кашекова О. П. Сутність консультативної стратегії у діяльності психолога. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 38. Т. VII. С. 223 – 233.

3. Консультативна психологія: підручник / І. С. Булах, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін [та ін.] : Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2014. 482 с.

4. Ларіонцева А. Формування готовності майбутніх магістрів психологів до професійної діяльності як психолого-педагогічна проблема. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. № 2(21). С. 37 – 44.

Науковий керівник: Н.П. Волкова, д-р пед. наук, проф.

С.В. Бурцева
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ РЕПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

Повномасштабна військова агресія рф призвела до руйнування звичних орієнтирів у життєдіяльності українців, які є головним національним багатством України та основним двигуном економічної і суспільної стабілізації [1]. Тому «сьогодні в Україні попри війну завдяки державним і приватним інвестиціям поступово відбувається відновлення людського капіталу країни» [2]. Значна частина дорослих українців, зокрема жінок, проходять шлях повторного опанування нових професій та розвитку фахових компетенцій (в нашому дослідженні ми розуміємо цей процес як репрофесіоналізацію) задля задоволення економічних потреб та підвищення конкурентоспроможності в умовах війни.

Багато жінок з різних причин були вимушено професійно виключені з ринку праці України, втративши роботу через наслідки російсько-української агресії. Було встановлено, що жінки складають значну частину безробітних в Україні, особливо серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що становить понад 2 млн, з яких майже 90% ще не перекваліфікувались.

Сьогодні на значно трансформованому ринку праці України *репрофесіоналізація* стає *викликом* для наступних категорій українців дорослого віку. Умовно їх можна поділити на: 1) ветеранів російсько-української війни та внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які проходять професійну реінтеграцію та реадаптацію; 2) вимушено безробітних, які втратили роботу з причин професійної незатребуваності (регіональної, галузевої та ін.), втрати актуальності попередньо опанованого фаху; 3) добровільно безробітних або таких, які мають неповну зайнятість, або осіб, котрі зробили планову кар'єрну перерву, щоб розвинути власні компетенції, досягнути поліпрофесіоналізму задля задоволення власних потреб, підвищення конкурентоспроможності на ринку праці.

Репрофесіоналізація в дорослому віці відрізняється від первинного професійного самовизначення в юнацтві усвідомленістю незалежного вибору і власних потреб, реалізацією намірів у вигляді вчинку, тоді як для молоді виступає зовнішнім мотиваційним центром [4]. Отже, репрофесіоналізація є відповіддю на виклики ринку праці і особистісні прагнення людини до професійного розвитку впродовж життя. *Репрофесіоналізація* являє собою процес і результат повторного опанування нової професії, який супроводжується збагаченням професійної компетентності, оновленням Я-концепції та ідентичності особистості [3].

Як вимушена так і добровільна репрофесіоналізація є детермінантом *кризи репрофесіоналізації*, тому що потребує від дорослої людини «значної мобілізації її особистісного потенціалу» [3], здатності до трансформації ресурсів (активації фізіологічних, психологічних, соціально-психологічних функцій, які забезпечують стабільність професійної успішності, оновлення, відновлення і розкриття власного потенціалу у складних умовах, адаптацію, подолання внутрішньособистих обмежень (бар'єрів самореалізації, патернів, стереотипів), розвиток потенціалу та формування нових якостей і здібностей тощо) [4].

Саме тому репрофесіоналізія стає додатковим травмуючим фактором для дорослої людини, підвищує рівень тривожності, фрустрованості, знижує рівень задоволеності життям, зневіру у власних силах, загострює суперечності між новими викликами вторинного професійного самовизначення та попереднім професійним і життєвим досвідом, набуває стресогенного характеру для всіх умовних категорій українців, особливо для дорослих українських жінок, детермінуючи *кризу репрофесіоналізації* [3].

Криза репрофесіоналізації є мало дослідженою в психологічній науці. Тому ми зробили *розмежування понять* "репрофесіоналізація", "вторинне професійне самовизначення, "вторинна професійна самореалізація", "професійна переорієнтація", яке дозволило нам чітко визначити сутність кожного з цих понять, виокремити їхні відмінності та взаємозв'язки, а також запобігти термінологічній плутанині. Це дало змогу здійснити більш чіткий аналіз *кризи*

репрофесіоналізації і забезпечити наукову обґрунтованість отриманих результатів.

Отже, теоретично досліджено, що криза репрофесіоналізації є ненормативною кризою професійного розвитку особистості, яка змінює життєвий і професійний шлях особистості, має раптовий непередбачуваний характер, загострює суперечності психіки людини до найвищого рівня, що виникають внаслідок будь-яких несприятливих зовнішніх факторів, подій, які перешкоджають, або роблять неспроможним обраний особистістю професійний шлях (міграція, втрата роботи, перекваліфікація, втрата працездатності тощо). Передує кризі репрофесіоналізації криза втрати професійної діяльності або криза безробіття, конструктивним виходом з якої є репрофесіоналізація особистості [3].

Також в ході теоретичного дослідження з метою визначення більш точного і повного спектру чинників, психологічних ознак, вибору психодіагностичних методик і розробки ефективної програми психологічного супроводу у подоланні кризи репрофесіоналізації нами були визначені її аналоги. Зокрема такими є:

1) операційні аналоги, які відображають типові специфічні труднощі професійного самовизначення, зростання і трансформації та які є в основі теоретичного поняття кризи репрофесіоналізації – це нормативні кризи професійного навчання (криза адаптації, криза апробації, криза фахової готовності, криза професійної ідентифікації) і ненормативні кризи (криза особистісної ідентичності, криза професійної ідентичності, криза професійного вибору);

2) операційні аналоги, які відображають типові вікові і життєві труднощі, впливають на вторинне професійне самовизначення, самореалізацію – це нормативні кризи вікового розвитку у періоди ранньої дорослості (25-45 років) і середньої дорослості (40(45)-60 років) за віковою періодизацією дорослості Е. Еріксона та ненормативна смисложиттєва криза [5];

3) аналог кризи репрофесіоналізації за змістом і суттю, який виявляє подібну внутрішню суперечність, що лежить в основі кризи репрофесіоналізації, – професійно-смислова криза.

До чинників кризи репрофесіоналізації віднесено:

1) зовнішні (соціально-економічні): зростання безробіття, потреба в професійної реінтеграції військових і внутрішньо переміщених осіб (ВПО), трансформація та зростання конкуренції на ринку праці;

2) зовнішні (особистісні): відсутність профорієнтації; відсутність професійного плану розвитку; нереалістичні уявлення щодо обраної професії; зовнішній соціальний вплив на вибір професії; зміна соціально-економічних умов життя; незмога сбалансувати роботу та навчання; низька комунікативність з колегами-студентами; відсутність практики в нової професії та ін.;

3) внутрішні (психологічні): вікові психологічні особливості періоду дорослості, незадовільний рівень трансформації що відроджує та синтезованої трансформації в навчання (низка адаптація, внутрішня мотивація тощо), не сформована або не оновлена ідентичність; суперечлива Я-концепція, індивідуально-психологічні особливості (невідповідність індивідуальних особливостей вимогам майбутньої нової професії); специфічні внутрішні психологічні чинники особистості, які залежать від попереднього досвіду (особистісні бар'єри, упередження, стереотипи); дисбаланс теоретичного та практичного аспектів компетентності; відсутність фахових компетенцій тощо.

Гендерні стереотипи залишаються однією з причин кризи репрофесіоналізації, створюючи бар'єри для професійного розвитку жінок. Окрім цього, рівень стресу і емоційного вигоряння серед українок продовжує зростати, особливо серед ВПО. При цьому вони стикаються з високим рівнем тривоги, що потребує активної психологічної підтримки та створення умов для перекваліфікації і професійного відновлення.

Типовими симптомами переживання кризи репрофесіоналізації є підвищена тривожність, виражена вразливість людини до критики на тлі фрустрованої потреби у освітніх досягненнях, професійно орієнтована фрустрованість, зниження або не сформована мотивації, зниження задоволеності життям і навчанням, зниження самооцінки, розгубленість, уникання контактів, байдужість, апатія, емоційне виснаження.

Теоретично досліджено *шляхи виходу з кризи репрофесіоналізації* (конструктивні та деструктивні), їх зміст та наслідки. Розглянуто основні конструктивні стратегії подолання професійних криз, зокрема криз професійного навчання, а також наукові підходи, концепції, які базуються на мобілізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості, активізації її рефлексії,

адаптивності, саморегуляції; на переосмисленні базових цінностей, ідентичності та життєвих орієнтирів. Також було досліджено категорію «психологічний супровід», її зміст, форми, етапи та основні моделі.

Теоретичне дослідження професійної самореалізації жінок показало, що це цілеспрямований процес, який відображає позитивні зміни у ціннісно-смисловій сфері жінки та залежить від покращення її ставлення до себе, родини, оточення і світу загалом. Дослідження вчених акцентують увагу на гендерних особливостях професійної самореалізації, які включають психологічні, соціальні, професійні та комунікативні аспекти, а також вплив гендерних стереотипів як бар'єрів на шляху до професійного успіху жінок.

Ключовими якостями гармонійного розвитку та успішної професійної самореалізації жінок є внутрішня мотиваційна сила, автономність, здатність зосереджуватися на головному, розвиток творчого потенціалу та постійне самовдосконалення, які дозволяють жінкам виходити за межі традиційних ролей і максимально реалізувати свій потенціал. Також теоретично досліджено, що професійні *кризи у чоловіків та жінок проявляються по-різному*: 1) чоловіки частіше стикаються з виснаженням, а жінки — з емоційною дезорієнтацією, 2) у жінок вища ймовірність професійної кризи, проте вони демонструють сильнішу мотивацію до діяльності та частіше шукають соціальну й емоційну підтримку. Основними *причинами професійної кризи у жінок* є вплив стереотипів, соціальний тиск та розрив між очікуваннями і реальністю. Успішна самореалізація жінок залежить від партнерської підтримки, рівня задоволеності життям та почуття особистої значущості.

Відтак, визначено суть та особливості кризи репрофесіоналізації в дорослому віці. Кризу репрофесіоналізації розглядаємо як ненормативну кризу професійного розвитку особистості, яка змінює її життєвий і професійний шлях, має раптовий непередбачуваний характер, загострює суперечності психіки людини та розгортається на тлі несприятливих зовнішніх факторів, що ускладнюють обраний особистістю професійний шлях Встановлено чинники такої кризи, способи її подолання. Перспективами подальших розвідок є розроблення програми психологічного супроводу подолання кризи репрофесіоналізації у жінок віку середньої дорослості.

Список використаних джерел

1. Піщулина О., Юрочко Т., Міщенко М., Жаліло Я. Розвиток людського капіталу: на шляху до якісних реформ Центр Разумкова. Київ : Заповіт, 2018. 307 с. www.razumkov.org.ua

2. Круглов В. О., Пікуліна О. В. Трансформація людського капіталу в умовах глобалізації: глобальні та національні перспективи. *Науково-практичний журнал «Агросвіт»*. Випуск 18, Київ, 2024. 130 с.

3. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навч. посіб. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.

4. Саннікова О. П., Санніков О. І. Психологічні особливості вторинного професійного самовизначення. *Видавнича група Наукові перспективи*. Випуск 12(42), 2023. С. 918-930.

5. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Специфіка переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери. *Науковий журнал «Габітус»*. Випуск 46, 2023. С. 166-170.

Науковий керівник: І.А .Власенко, канд. психол. наук, доцент

С.Ю. Вайднер
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 231 «Соціальна робота»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ

З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну українське суспільство переживає глибоку трансформацію. Щодня тисячі військовослужбовців захищають державу, ризикуючи життям.

Актуальність соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій зростає через необхідність комплексного підходу до відновлення, включаючи індивідуальні методи, роль соціального оточення і нові технології реабілітації.

У сучасних умовах, з огляду на російсько-українську війну, виникає потреба в ефективній соціально-психологічній реабілітації військовослужбовців. Учасники бойових дій часто зазнають серйозних психічних травм, що ускладнює їх адаптацію до мирного життя. Соціально-психологічна допомога військовим включає різноманітні методи реабілітації, такі як психотерапія, консультування, корекція та розвиток, які мають на меті відновлення їх психічного здоров'я.

Законодавчі та нормативні акти регламентують надання психологічної допомоги. Комплексний підхід до реабілітації включає не тільки медичні, а й соціально-психологічні аспекти, що забезпечують відновлення втрачених функцій військовослужбовців. Основними етапами реабілітації є профілактика, реабілітація під час бойових дій, а також після їх завершення, включаючи медико-психологічні заходи [2].

Соціально-психологічна реабілітація має важливе значення для підтримки боєздатності та адаптації військовослужбовців після повернення з фронту, а її основними завданнями є відновлення психічного здоров'я, нормалізація соціальних взаємин та допомога у відновленні професійної діяльності.

Після повернення до умов цивільного життя, учасники та учасниці бойових дій також проходять складний процес адаптації, під час якого пристосовуються до нових соціальних і побутових реалій. Цей процес вимагає значних зусиль, як з боку самих учасників, так і з боку їхнього оточення, зокрема сім'ї та друзів. Важливим аспектом соціально-психологічної адаптації є встановлення та підтримка здорових взаємин у родині та серед близьких, оскільки ці взаємини можуть значною мірою вплинути на процес реінтеграції в мирне життя [4].

В. Алещенко [1] в своєму дослідженні визначає такі структурні компоненти цього процесу є:

1) психофізіологічний компонент, що охоплює пристосування до нових фізичних і психологічних навантажень, пов'язаних із життям у цивільному суспільстві;

2) когнітивний компонент, який відповідає за набуття знань і навичок для ефективного інтегрування у нове середовище;

3) практичний компонент, що включає здатність індивідів освоювати нові вміння для задоволення потреб соціуму та особистих інтересів;

4) соціально-психологічний компонент, який включає отримання нового соціального статусу і включення в систему взаємодії з новим колективом;

5) соціально-побутовий компонент, що передбачає адаптацію до побутових умов, таких як вирішення проблем житла і вільного часу [1].

Процес адаптації учасників бойових дій вимагає врахування їх індивідуально-психологічних особливостей, таких як життєстійкість, стійкість до стресових ситуацій, уміння справлятися з емоційними навантаженнями, а також соціальних цінностей і орієнтацій. Залежно від того, як успішно здійснюється цей процес, можна мінімізувати ризики розвитку психоемоційних проблем, таких як стресовий розлад чи депресія.

Дослідники І. Крук та І. Григус, висвітлюючи сучасний погляд на психологічну реабілітацію військово-службовців з посттравматичним стресовим розладом, зазначають, що

адаптація учасників бойових дій також залежить від наявності підтримки з боку близьких, суспільства та професійних фахівців, таких як психологи, соціальні працівники та медики. Погоджуємося з міркуваннями авторів про те, що психологічна підтримка, реабілітація та правова допомога є важливими складовими цього процесу, що дозволяють знизити рівень соціальних і психологічних труднощів [3].

Таким чином, важливим напрямком у дослідженні соціально-психологічної реабілітації є вивчення впливу соціального оточення, зокрема підтримки сім'ї, друзів і ветеранських організацій. Програмні ініціативи, що дозволяють військовим спілкуватися з тими, хто пережив подібний досвід, та отримувати психологічну підтримку один від одного, є надзвичайно важливими. Урахування ролі соціальних мереж у житті військових також відкриває нові можливості для підтримки їх адаптації, що в свою чергу сприяє ефективній реінтеграції у суспільство та сім'ю.

Список використаних джерел

1. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2020. No 3. С. 1-15.

2. Павлюк М., Овдій І. Психологічна реабілітація військовослужбовцівзбройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. No70(6). С. 134-141.

3. Крук І. М., Григус І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військово-службовців з посттравматичним стресовим розладом. *Rehabilitation and Recreation,* 2023. No 15. С. 50-56.

4. Оцінка впливу війни на людей. 2024. *Uited Nations Development Programme* : веб-сайт. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-09/undp-ua-hia-ukr-2.pdf

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

І.В. Вакула
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СПЕЦИФІКА ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (EQ) ТА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми збереження психологічного здоров'я набуває особливої значущості в сучасному суспільстві, що характеризується динамічними змінами та підвищеними вимогами до стресостійкості особистості. Одним із ключових чинників, що визначають рівень психологічного благополуччя, є емоційний інтелект (EQ). Його розвиненість впливає на здатність особистості адаптуватися до життєвих труднощів, ефективно регулювати емоції та будувати гармонійні соціальні відносини.

Відсутність навику контролювати емоційне життя може призвести до емоційного напруження, різноманітних астенічних психоемоційних станів, страждань від внутрішніх протиріч, що певним чином відображається на психічному здоров'ї особистості. «Ті, хто вміють керувати своїм емоційним життям з більшим самоусвідомленням і самовладанням, мають досить помітну перевагу, коли йдеться про здоров'я» [3].

Проблеми емоційного інтелекту вивчались у працях таких науковців, як Р. Бар-Она, Д. Голумана, Д. Карузо, Дж. Майера, П. Саловея. Помітний вклад у вивчення цієї проблеми здійснили: І. М. Андрєєва, Н. І. Буркало, В. В. Зарицька, Ж. В. Ігнатенко, Н. В. Кочерга, Д. В. Люсін, Ю. Я. Мединська, Е. Л. Носенко, О. М. Собченко, А. Г. Четверик-Бурлач, М. М. Шпак. Спільним у роботах дослідників є те, що емоційний інтелект розглядається як управління емоційною сферою особистості.

Питання зв'язку емоційного інтелекту з психологічним здоров'ям людини вивчали такі дослідники: С. Андерсон, Р. Бар-Он, В. А. Візір, Ф. П. Дін, І. Ю. Елькіна, М. Зейднер, Л. Зісберг,

Н. В. Коврига, Г. І. Макуріна, М. Д. Мартін-Діас, Д. Метьюз, Е. Л. Носенко, І. В. Пащенко, Р. Д. Робертс, Дж. Сіаррочі, А. П. Степнова, В. Ю. Стрельніков, В. Г. Сюсюка, Е. Г. Фернандес-Абаскаль, А. Г. Четверик-Бурлач, а також інші науковці.

Однак, питання впливу емоційного інтелекту на психічне здоров'я особистості залишається актуальним та потребує більш глибокого вивчення.

Мета дослідження: теоретично визначити та обґрунтувати зв'язок між емоційним інтелектом та рівнем психологічного здоров'я особистості.

Зокрема, О. І. Покорна, М. П. Тимофієва зазначають, що «сутність психічного здоров'я особистості виражається крізь самоповагу та ступінь виявлення тривожності. Позитивно настроєні люди, які мають ясні цілі у житті та не схильні мучити себе постійними сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями й песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного фізичного та психічного здоров'я» [5].

Дослідниці виділяють три складові психічного здоров'я: 1) розумова як уміння отримувати, аналізувати, використовувати необхідну інформацію; 2) емоційна як здатність розуміти, висловлювати та регулювати власні емоції й почуття; 3) практична як здатність усвідомлювати свої потреби та інтереси, ставити відповідні цілі й досягати їх.

У контексті нашої проблеми емоційною складовою психічного здоров'я є емоційний інтелект.

Д. Гоулман в епіграфі до книги «Емоційний інтелект» зазначав: «Будь-хто може розізлитися – це легко. Проте злитися на конкретну людину саме такою мірою, саме в цей момент, задля конкретної мети, обравши саме цей спосіб – це нелегко (Аристотель)» [3]. Отож, емоційний інтелект (EQ) можна розглядати як здатність особистості управляти власними емоціями та емоціями інших суб'єктів під час міжособистісної взаємодії. Це інтегративна властивість особистості, що полягає у наступних вміннях: розпізнавати, відслідковувати та усвідомлювати власні емоції; сприймати, оцінювати та розуміти емоції інших; мотивувати самого себе та інших (попри труднощі, наполегливо йти до досягнення мети); стримувати імпульсивні дії, контролювати свій настрій.

У психологічній науці існують різні погляди щодо структури емоційного інтелекту. Найбільш відомою є «модель здібностей» (Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо), що включає такі чотири компоненти: 1) сприйняття, ідентифікація емоцій (власних та інших людей), вираження емоцій; 2) розуміння й аналіз емоцій; 3) фасилітація мислення як здатність викликати певну емоцію та контролювати її; 4) свідоме управління як своїми емоціями, так і чужими [4]. Дослідники наголошують, що ці компоненти утворюють певну ієрархію (сприйняття емоцій є основою для розуміння та аналізу емоцій, що, своєю чергою, є базисом для управління емоціями та розвиваються послідовно у процесі онтогенезу [1].

Е. Л. Носенко зазначає, що «роль емоційного інтелекту у досягненні життєвого успіху ґрунтується на спроможності суб'єкта адекватно розпізнавати витоки власних емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки з навколишніми, виявляти наполегливість у досягненні мети» [4]. Окрім того, емоційний інтелект сприяє гармонійному розвитку особистості, покращенню міжособистісної взаємодії, створює можливості для самореалізації та розкриття потенціалу [2].

Численні дослідження емоційного інтелекту як фактору психологічного здоров'я показують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє стресостійкості, зниженню тривожності та депресивних станів. Завдяки здатності усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власні емоції, особа може ефективно протидіяти негативним психоемоційним станам.

Емоційний інтелект виконує такі основні функції у забезпеченні психічної рівноваги:

• Адаптаційна функція: EQ сприяє ефективному реагуванню на виклики соціального середовища, що є важливим чинником стресостійкості.

• Регуляторна функція: розвиток емоційного інтелекту допомагає управляти власними почуттями, знижуючи рівень емоційного виснаження та конфліктності.

• Комунікативна функція: особи з високим EQ краще взаємодіють з оточенням, формують підтримувальні соціальні зв'язки, що позитивно позначається на психологічному благополуччі та здоров'ї особистості.

Здійснивши теоретичний огляд наукової літератури присвяченій даній тематиці, можна зробити наступні висновки.

1. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більш виражену емоційну стійкість, що сприяє підвищенню загального рівня задоволеності життям. Вони рідше стикаються з проблемами психологічного вигорання та частіше приймають конструктивні рішення у складних ситуаціях.

2. Розвиток емоційного інтелекту є важливим ресурсом психологічного здоров'я, що забезпечує ефективну емоційну саморегуляцію, підтримку психічної рівноваги та сприяє формуванню позитивного соціального середовища. Високий рівень EQ допомагає особистості адаптуватися до стресових факторів, що, в свою чергу, позитивно впливає на загальне психологічне благополуччя.

3. Розвиток EQ має важливе значення для особистісного та професійного зростання, а також є запорукою психологічного здоров'я особистості, що робить його актуальним об'єктом досліджень у психологічній науці.

Список використаних джерел

1. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. 63 (6). P. 503–517.
2. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 7. С. 34–49.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х.: Вівіт, 2020. 512 с.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
5. Тимофієва М.П., Павлюк О.І. Збереження психічного здоров'я молоді: валеософський аспект. *Актуальні питання суспільних наук та історії медицини*. № 2. 2015. С. 64–69.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук

Р. Ю. Варава
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ З ВИРАЖЕНОЮ ЕКСТРА– ТА ІНТРОВЕРСІЄЮ

Сучасний світ праці, позначений швидкими темпами змін, високими вимогами до продуктивності та постійною необхідністю адаптації, дедалі частіше стає ареною для розвитку синдрому професійного вигорання. Особливо вразливою групою є молоді фахівці, які лише починають свій професійний шлях. Синдром професійного вигорання, що характеризується емоційним виснаженням, зниженням професійної мотивації та відчуттям відстороненості від роботи, становить серйозну загрозу не лише для індивідуального добробуту, але й для ефективності організацій. У молодих людей, які прагнуть утвердитися в кар'єрі, вигорання набуває специфічних рис, зумовлених поєднанням високих амбіцій, обмеженого професійного досвіду та соціального тиску. Науковий інтерес до цієї проблеми зумовлений необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі вигорання, а також розробки дієвих стратегій його профілактики.

Синдром професійного вигорання вперше описала американська психологиня К. Маслач у 1980–х роках як багатокомпонентне явище, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття особистих досягнень. Емоційне виснаження проявляється у відчутті втрати енергії, втоми, що не минає навіть після відпочинку. Деперсоналізація характеризується цинічним або байдужим ставленням до колег, клієнтів чи самої роботи. Зниження відчуття особистих досягнень відображає втрату впевненості у власній

професійній компетентності. Для молодих фахівців, чий професійний шлях лише формується, ці компоненти можуть мати унікальні прояви, зумовлені віковими та соціальними факторами.

Особливості молодого віку, зокрема прагнення до самореалізації, висока чутливість до зовнішньої оцінки та недостатня сформованість механізмів саморегуляції, роблять цю групу особливо вразливою. Власне саме молоді люди часто стикаються з невідповідністю між очікуваннями від роботи та реальними умовами праці, що посилює ризик емоційного виснаження. Крім того, сучасні технології, які забезпечують постійну доступність працівника, сприяють розмиттю меж між роботою та особистим життям, що ускладнює відновлення ресурсів.

Розвиток синдрому професійного вигорання у молодих фахівців значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей. Відтак перфекціонізм, який є поширеним серед амбітних молодих людей, може посилювати ризик вигорання через постійне прагнення до недосяжних стандартів. Водночас низька емоційна стійкість ускладнює справляння зі стресом, що виникає в умовах високих професійних вимог. Соціально–психологічні фактори, такі як брак менторської підтримки чи токсична організаційна культура, також відіграють важливу роль [1].

Особливу увагу слід приділити ролі саморегуляції. Молоді фахівці, які ще не виробили ефективних стратегій управління стресом, частіше відчувають емоційне виснаження. Наприклад, невміння встановлювати межі між роботою та особистим життям призводить до накопичення втоми. Водночас молоді люди, які мають розвинені навички саморефлексії та тайм–менеджменту, демонструють більшу стійкість до вигорання.

Дослідження підтверджують, що вигорання серед молодих людей є зростаючою проблемою. За даними EU–OSHA [2], 27% працівників віком до 30 років повідомляють про симптоми вигорання, що значно вище, ніж у старших групах. Основними факторами ризику є:

– надмірне робоче навантаження, яке часто виникає через прагнення швидко досягти успіху;

– брак підтримки з боку керівництва та колег, що посилює відчуття ізоляції;

– невпевненість у стабільності робочого місця, особливо в умовах економічної нестабільності.

Окрім цього, соціальні мережі відіграють значну роль, формуючи ідеалізовані образи кар'єрного успіху, що може викликати відчуття невідповідності власних досягнень очікуванням. Молоді фахівці, які лише входять у професійне середовище, часто відчувають брак автономії, що знижує мотивацію та сприяє деперсоналізації.

Індивідуальні психологічні особливості значно впливають на розвиток вигорання. Перфекціонізм, поширений серед амбітних молодих людей, призводить до постійного прагнення до недосяжних стандартів, що виснажує ресурси. Низька емоційна стійкість ускладнює справляння зі стресом, особливо в умовах високих професійних вимог. Соціально–психологічні фактори, такі як відсутність менторської підтримки чи токсична організаційна культура, також погіршують ситуацію.

Саморегуляція відіграє невіддільну роль. Молоді фахівці, які ще не мають достатньо розвинених стратегій управління стресом, частіше зазнають емоційного виснаження. Наприклад, невміння встановлювати межі між роботою та особистим життям призводить до накопичення втоми. Натомість ті, хто володіє навичками саморефлексії та тайм-менеджменту, демонструють більшу стійкість до вигорання.

Дихотомія екстраверсія-інтроверсія, запропонована К.Г. Юнгом та операціоналізована Г. Айзенком, становить фундаментальну типологічну характеристику особистості. Психофізіологічна теорія Айзенка пов'язує екстраверсію–інтроверсію з відмінностями у функціонуванні ретикулярної формації мозку та рівнем кортикального збудження. Дослідження Дж. Грея та його послідовників пов'язують дані особистісні виміри з відмінностями у функціонуванні системи гальмування та активації поведінки.

Екстраверти характеризуються орієнтацією на зовнішній світ, потребою у стимуляції та соціальній взаємодії, схильністю до ризику, імпульсивності та оптимізму. Інтроверти, натомість, орієнтовані на внутрішній досвід, схильні до рефлексії, обережності, планування та уникнення надмірної стимуляції.

Інтроверсія та екстраверсія як ключові риси особистості мають вагоме значення у тому, як молоді фахівці переживають професійне вигорання. Інтроверти, які потребують часу на самоті для відновлення енергії, відчувають дискомфорт у робочих середовищах із високим рівнем соціальної взаємодії. Відтак відкриті офіси чи постійна командна робота можуть виснажувати їхні ресурси. Натомість екстраверти, які черпають енергію з контактів із іншими, зазвичай краще адаптуються до таких умов, але можуть відчувати стрес у ролях, що обмежують соціальну активність.

Екстраверсія та інтроверсія є центральними вимірами П'ятифакторної моделі особистості, яка описує, як люди взаємодіють із зовнішнім світом. Екстраверти отримують енергію від соціальних контактів, демонструючи ентузіазм і прагнення до взаємодії. Інтроверти, навпаки, відновлюють ресурси в самотності, віддаючи перевагу глибоким роздумам і менш інтенсивним середовищам. Зазначені відмінності впливають на те, як молоді фахівці адаптуються до робочих умов, особливо в контексті сучасних організацій, де часто домінують відкриті офіси та командна робота.

Дослідження підтверджують, що інтроверти більш схильні до вигорання через невідповідність між їхніми потребами та робочими вимогами. Автори Р. Меймандпур та З. Багері виявили, що інтровертні особи частіше відчувають вигорання в умовах телероботи через ізоляцію та брак особистих взаємодій [3]. У традиційних офісах інтроверти також стикаються з труднощами через постійну соціальну взаємодію, що виснажує їхні емоційні ресурси. Дослідження серед фінських школярів показало позитивну кореляцію між інтроверсією та шкільним вигоранням ($r = 0,14$, $p < 0,01$), що може бути актуальним для молодих дорослих, які переживають схожі стреси під час переходу до професійного життя (Tang et al., 2020).

Екстраверти, навпаки, демонструють більшу стійкість до вигорання в соціально активних середовищах. Дослідження Хіменес та ін. (2000) виявило негативну кореляцію між екстраверсією та емоційним виснаженням ($r = –0,239$, $p < 0,01$), що свідчить про нижчий ризик вигорання серед екстравертів [4]. Проте екстраверти є вразливими в ізольованих ролях, де бракує соціальної взаємодії, що є для них джерелом енергії. Крім того, екстраверсія пом'якшує зв'язок між автономією на роботі та емоційним виснаженням, дозволяючи екстравертам ефективніше використовувати автономію для зниження стресу [4].

Соціокультурний контекст значно впливає на ризик вигорання, особливо для інтровертів. У західних суспільствах, де екстраверсія часто вважається ідеалом, інтроверти можуть відчувати тиск адаптуватися до більш соціальних поведінкових дій, що призводить до почуття неадекватності та хронічного стресу [5]. Для молодих фахівців, які ще формують свою професійну ідентичність, цей тиск є особливо гострим, посилюючи емоційне виснаження. Дослідження серед студентів коледжів показало, що інтроверти мають нижчу самооцінку та менші соціальні мережі, що ускладнює їхню здатність справлятися зі стресом і сприяє вигоранню [6].

Інтроверти частіше відчувають соціальну перевантаженість, що може призводити до емоційного виснаження. Їхня потреба в самотності для відновлення енергії часто суперечить вимогам сучасних робочих місць, де цінується постійна взаємодія. Наприклад, інтроверти в соціально інтенсивних професіях, таких як викладання чи продаж, швидше виснажуються через необхідність постійно бути «на виду» (Happier Human). Екстраверти, навпаки, перевантажують себе надмірною соціальною активністю, що також призводить до вигорання, якщо вони не знаходять часу для відпочинку.

Саморегуляція є критично важливою для обох груп. Інтроверти, які не встановлюють меж для соціальних взаємодій, ризикують швидше виснажуватися. Екстраверти, які ігнорують потребу в паузах, можуть зіткнутися з перевтомою через надмірне залучення. Розвиток навичок управління енергією, таких як планування періодів відпочинку чи використання технік релаксації, допомагає зменшити ці ризики.

Молодий вік як період професійного становлення (20–35 років) характеризується специфічними психологічними особливостями. Згідно з епігенетичною теорією Е. Еріксона, даний віковий період пов'язаний із вирішенням конфлікту між інтимністю та ізоляцією, а також початком формування генеративності. За концепцією Р. Хейвінгхерста, молоді фахівці розв'язують такі завдання розвитку, як професійне самовизначення, побудова кар'єри та

встановлення балансу між професійним та особистим життям. Теоретична інтеграція концепцій професійного вигорання та особистісної типології дозволяє припустити наявність диференційованих механізмів розвитку синдрому вигорання у осіб з різними особистісними диспозиціями [7].

Методологічною основою дослідження виступив інтегративний підхід, який поєднує положення системного, диференційно–психологічного та екзистенційно–гуманістичного напрямків. Діалектична модель взаємодії особистості та професійного середовища розглядається як фундаментальна парадигма для аналізу розвитку синдрому вигорання.

Відповідно до поставлених завдань, дослідження реалізовувалось у декілька етапів з використанням комплексу взаємодоповнюючих методів. Концептуальний етап передбачав теоретичний аналіз та систематизацію наукових джерел з проблематики професійного вигорання та особистісної типології, визначення методологічних засад та розробку теоретичної моделі дослідження. Діагностичний етап включав емпіричне дослідження з використанням психодіагностичного інструментарію та якісних методів збору даних [8].

У контексті методологічного інтегративного підходу, який поєднує положення системного, диференційно–психологічного та екзистенційно–гуманістичного напрямків, використання комплексу психодіагностичних інструментів забезпечує всебічне вивчення синдрому професійного вигорання у молодих фахівців з різними особистісними характеристиками. Нижче представлено детальний опис психодіагностичних методик, застосованих у дослідженні.

Особистісний опитувальник Айзенка (Eysenck Personality Inventory, EPI), розроблений Гансом Юргеном Айзенком на основі його факторної теорії особистості. Дана методика спрямована на діагностику індивідуально–психологічних властивостей особистості через вимірювання двох базових особистісних вимірів: екстраверсії–інтроверсії та нейротизму–стабільності. Опитувальник складається з 57 запитань, на які респондент відповідає "так" або "ні". Методика містить такі шкали:

- шкала екстраверсії–інтроверсії (24 запитання);
- шкала нейротизму (24 запитання).
- шкала неправди (9 запитань), яка дозволяє оцінити достовірність результатів.

Теоретичною основою методики виступає психофізіологічна концепція Айзенка, згідно з якою екстраверсія–інтроверсія пов’язана з рівнем коркового збудження. Екстраверти характеризуються низьким рівнем коркового збудження, що спонукає їх до пошуку зовнішньої стимуляції для досягнення оптимального функціонування нервової системи. Інтроверти, навпаки, мають високий рівень коркового збудження, тому прагнуть уникати надмірної стимуляції.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за відповідними шкалами та співвіднесення отриманих показників з нормативними даними. За шкалою екстраверсії–інтроверсії показники 0–10 балів вказують на інтроверсію, 15–24 – на екстраверсію, 11–14 – на амбіверсію. За шкалою нейротизму високі показники (більше 14 балів) свідчать про емоційну нестабільність, низькі (менше 7 балів) – про емоційну стабільність.

У контексті дослідження професійного вигорання особистісний опитувальник Айзенка дозволяє виявити базові особистісні диспозиції, які можуть виступати як факторами схильності до вигорання, так і ресурсами для його подолання.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання розроблена В.В. Бойком на основі когнітивно-феноменологічного підходу до стресу та адаптаційної концепції. Дана методика орієнтована на детальний аналіз формування та розвитку синдрому емоційного вигорання через виділення окремих фаз та симптомів.

Опитувальник містить 84 твердження, які оцінюються респондентом як «так» або «ні». Методика дозволяє діагностувати три фази розвитку стресу: фаза «напруження» характеризується відчуттям емоційного виснаження, тривоги та депресії; фаза «резистенції» проявляється через опір наростаючому стресу, прагнення до психологічного комфорту через обмеження емоційного реагування; фаза «виснаження» характеризується падінням загального енергетичного тонусу та ослабленням нервової системи.

Кожна фаза діагностується через чотири симптоми: фаза «напруження» – переживання

психотравмуючих обставин; незадоволеність собою; "загнаність у клітку"; тривога і депресія; фаза «резистенції» – неадекватне вибіркове емоційне реагування; емоційно–моральна дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; редукція професійних обов'язків; фаза «виснаження» – емоційний дефіцит; емоційна відстороненість; особистісна відстороненість (деперсоналізація); психосоматичні та психовегетативні порушення. Оцінка вираженості кожного симптому здійснюється в діапазоні від 0 до 30 балів.

Методика дозволяє виявити провідні симптоми вигорання, простежити динаміку процесу, визначити індивідуальні особливості реагування на професійні стреси. Цінність методики полягає в можливості детального аналізу індивідуальної структури синдрому вигорання, що важливо для розуміння механізмів його формування у осіб з різними особистісними характеристиками [9].

Опитувальник «Професійне (емоційне) вигорання» був розроблений Крістіною Маслач та Сьюзан Джексон на основі трикомпонентної моделі вигорання. Російськомовна адаптація методики здійснена Н.Є. Водоп'яновою та доопрацьована для різних професійних груп.

Опитувальник складається з 22 пунктів, які оцінюються за 7–бальною шкалою від «ніколи» (0 балів) до «щодня» (6 балів). Методика вимірює три ключові компоненти синдрому вигорання: емоційне виснаження – відчуття емоційної спустошеності та втоми, викликане роботою; деперсоналізація – цинічне, безособове ставлення до праці та об'єктів своєї праці; редукція професійних досягнень – відчуття некомпетентності та неуспішності у своїй професійній сфері.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за кожною шкалою з подальшою оцінкою рівня вираженості (низький, середній, високий). Різні шкали мають різну спрямованість: для шкал емоційного виснаження та деперсоналізації високі бали свідчать про високий рівень вигорання, для шкали редукції професійних досягнень – навпаки, низькі бали вказують на високий рівень вигорання.

Теоретичним підґрунтям методики є соціально–психологічний підхід до вигорання, який розглядає даний феномен як результат впливу організаційних та міжособистісних стресорів на фоні індивідуальної вразливості особистості.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації розроблена американськими психологами Томасом Холмсом та Річардом Раге на основі концепції психосоціального стресу та адаптації. Дана шкала дозволяє оцінити рівень стресового навантаження та адаптаційні можливості особистості.

Методика являє собою перелік 43 життєвих подій, кожна з яких має певну "вагу" в балах відповідно до ступеня стресогенності. Респондент відмічає події, які сталися з ним протягом останнього року, після чого підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація результатів здійснюється за такими критеріями: менше 150 балів – низький рівень стресового навантаження; 150–199 балів – середній рівень стресового навантаження (30% ймовірність розвитку захворювання); 200–299 балів – високий рівень стресового навантаження (50% ймовірність розвитку захворювання); 300 балів і більше – дуже високий рівень стресового навантаження (80% ймовірність розвитку захворювання).

Теоретичною основою методики є концепція життєвих змін, згідно з якою будь–яка зміна у житті людини, незалежно від її емоційного забарвлення, вимагає адаптаційних зусиль та витрати ресурсів. Накопичення значної кількості життєвих змін за короткий період підвищує вразливість до стресу та ризик розвитку психосоматичних захворювань.

У контексті дослідження професійного вигорання методика Холмса–Раге дозволяє врахувати загальний рівень стресового навантаження, який може бути додатковим фактором, що впливає на розвиток синдрому вигорання. Порівняння стресового навантаження у екстравертів та інтровертів дає можливість оцінити їхню загальну життєву ситуацію та потенційні ризики для професійного здоров'я.

Діагностика типологій психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л.І. Вассермана). Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) розроблена Робертом Плутчиком у співавторстві з Г. Келлерманом та Х.Р. Контом на основі структурної теорії особистості та психоеволюційної теорії емоцій. Російськомовна адаптація здійснена групою дослідників під керівництвом Л.І. Вассермана. Опитувальник складається з 97 тверджень, які оцінюються за

принципом «згоден – не згоден». Методика дозволяє діагностувати вісім базових механізмів психологічного захисту: заперечення – відмова визнавати існування непереборних труднощів або травматичних подій; витіснення – активне усунення зі свідомості неприємних думок, почуттів, бажань; регресія – повернення до більш ранніх, інфантильних форм реагування; компенсація – спроба подолання фрустрації в одній сфері за рахунок надмірної активності в іншій; проекція – приписування іншим власних неприйнятних думок, почуттів, мотивів; заміщення – перенаправлення емоцій з недоступного об'єкта на доступний; інтелектуалізація – використання інтелектуальних ресурсів для усунення емоційного компонента переживань; реактивне утворення – заміна неприйнятних імпульсів на протилежні. Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою з подальшим визначенням ступеня напруженості кожного захисного механізму (у відсотках від максимально можливої кількості балів за шкалою). Також обчислюється загальна напруженість всіх захисних механізмів.

Теоретичною основою методики є уявлення про те, що психологічні захисти формуються для стримування базових емоцій (страх, радість, печаль, гнів тощо) і пов'язані з певними типами конфліктів. Надмірна активізація захисних механізмів свідчить про порушення адаптації та може призводити до формування психосоматичних та психічних розладів.

У контексті дослідження професійного вигорання методика дозволяє виявити характерні для екстравертів та інтровертів способи психологічного захисту від професійних стресів. Аналіз переважаючих механізмів психологічного захисту дає можливість краще зрозуміти індивідуальні стратегії подолання професійних труднощів та їхній вплив на формування синдрому вигорання.

Комплексне застосування описаних методик у рамках інтегративного підходу забезпечує всебічне вивчення феномену професійного вигорання у молодих фахівців з вираженою екстра– та інтроверсією. Поєднання методик, спрямованих на діагностику особистісних властивостей, оцінку стресового навантаження, вимірювання компонентів вигорання та аналіз захисних механізмів, дозволяє отримати об'ємну картину досліджуваного явища з урахуванням взаємодії різних психологічних факторів.

Екстраверсія та інтроверсія формують унікальні траєкторії розвитку професійного вигорання у молодих фахівців. Інтроверти, які потребують самотності, стикаються з більшим ризиком у соціально інтенсивних середовищах, тоді як екстраверти можуть страждати від ізоляції. Соціокультурний тиск, що прославляє екстраверсію, додатково ускладнює адаптацію інтровертів, посилюючи їхню вразливість. Стратегії профілактики, адаптовані до особистісних рис, такі як вибір відповідних робочих ролей і розвиток саморегуляції, можуть допомогти молодим фахівцям підтримувати психологічне здоров'я та досягати професійних цілей.

Список використаних джерел

1. Сіпко Л. О., Бузницька Л. С. Психологічні детермінанти професійного вигорання у працівників соціономічних професій. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 9. С. 220–233. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_9_17. (дата звернення: 21.04.2025)

2. Presentation: Occupational safety and health in Europe: state and trends 2023. URL: https://osha.europa.eu/en/publications/presentation–occupational–safety–and–health–europe–state–and–trends–2023 (дата звернення: 21.04.2025)

3. Meymandpour R.; Bagheri Z. A study of personality traits, viz., extraversion and introversion ontelecommuters burnout. *Telecom Bus*. Rev. 2017. № 10. P. 1.

4. García García I., Jiménez Peña P.R., Bonilla Venceslada J. L. Removal of Phenol Compounds from Olive Oil Mill Wastewater Using Phanerochaete chrysosporium, Aspergillus niger, Aspergillus tereus and Geotrichum candidum. *Process Biochemistry*. 2000. № 35. P. 751–758. https://doi.org/10.1016/S0032–9592(99)00135–1

5. Laney M. O. The Introvert Advantage: How to Thrive in an Extrovert World. Workman Publishing. 2002.

6. Balder E. A. Introversion: relationship with mental well–being. University of Northern Iowa. URL: https://scholarworks.uni.edu/grp/301/ (дата звернення: 21.04.2025)

7. Farfán J.; Peña M.; Fernández–Salinero, S.; Topa, G. The Moderating Role of Extroversion and Neuroticism in the Relationship between Autonomy at Work, Burnout, and Job Satisfaction. *Int.*

J. Environ. Res. Public Health/ 2020, 17, 8166. URL: https://doi.org/10.3390/ijerph17218166/

8. Hlavatska O. Specific features of social workers' professional burnout. *Social Work and Education,* 2017. № 4(2). P. 46–62. URL: https://journals.uran.ua/swe/article/view/118973 (дата звернення: 21.04.2025).

Науковий керівник*: Н.П. Волкова, д-р пед. наук, проф.*

О.Р. Вербинська
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ МОЛОДОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Міграційні процеси, викликані військовими конфліктами, політичною нестабільністю, соціальними та економічними катастрофами, стали одним із найактуальніших викликів XXI століття. Вимушене переселення має глибокі наслідки не лише на соціальному, а й на особистісному рівні. Особливо вразливою виявляється сфера професійної самореалізації, адже вона вимагає від людини не лише компетентності, але й психологічної готовності адаптуватися до нових умов, системи цінностей, стилю спілкування та норм, притаманних трудовому середовищу приймаючої країни.

Професійна адаптація біженців є складним, багатогранним процесом, який включає не лише працевлаштування, а й інтеграцію до соціокультурного контексту, відновлення або перебудову професійної ідентичності, формування нових соціальних зв'язків, мотивації до розвитку та самоактуалізації. Молодь і люди середнього віку, що становлять активне ядро трудового потенціалу, одночасно є вразливою групою через високі очікування як від себе, так і від соціального оточення. Саме в цій категорії населення найгостріше проявляються психологічні бар'єри, які ускладнюють процес професійної адаптації.

Одним із найвагоміших бар'єрів є досвід дискримінації [1]. Біженці часто стикаються з упередженим ставленням з боку роботодавців, колег, державних структур. Таке ставлення, як свідчать дослідження за Hashemi, прямо корелює з підвищеним рівнем тривожності, депресивних станів, зниженням самооцінки та віри у власні професійні можливості. Переживання дискримінації з боку приймаючого суспільства часто викликає у біженців відчуття меншовартості, соціального виключення, втрати сенсу в особистісному та професійному розвитку. Це, у свою чергу, формує унікальну поведінку: відмова від пошуку роботи, небажання інтегруватися, закритість до нових соціальних зв'язків.

Вагомим чинником, що посилює проблему, є обмежений доступ до психологічної допомоги. За даними Ghafoori, біженці рідко звертаються до психотерапевтів навіть за наявності клінічно виражених симптомів ПТСР чи депресії. Причини цього явища багатокомпонентні: відсутність достатнього інформування про наявні сервіси, мовний бар'єр, фінансові труднощі, недовіра до спеціалістів іншої культури, страх стигматизації. У деяких випадках психотерапія як така не є прийнятною у культурній моделі біженця, що ще більше ускладнює ситуацію. Психологічна допомога у період адаптації є не лише бажаною, а необхідною умовою для збереження психічного здоров'я та формування життєстійкості [2].

Не менш серйозною перешкодою є культурна дезорієнтація. Біженець потрапляє у новий соціокультурний простір, де діють інші правила комунікації, трудової етики, гендерні норми, очікування щодо поведінки. Особливо різкий контраст можуть відчувати люди з колективістських культур у західному індивідуалістичному середовищі. У такому випадку відбувається не просто адаптація до іншої культури, а зіткнення двох систем цінностей, що спричиняє внутрішній конфлікт, дезорієнтацію, фрустрацію. Як вказує Schachner, успішна інтеграція можлива лише за умов збереження особистої культурної ідентичності при одночасному засвоєнні нових соціальних норм. Для цього необхідна підтримка як з боку

суспільства, так і професійне супроводження з боку психологів [3].

Професійна адаптація неможлива без урахування впливу травматичного досвіду. Війна, втрата дому, родини, небезпека для життя – це ті події, що залишають глибокий слід у психіці. Люди, що пережили подібне, можуть мати симптоми ПТСР, тривожні розлади, хронічну втому, апатію, зниження когнітивних функцій. За даними дослідження Heeke, ці стани істотно обмежують здатність до навчання, спілкування, професійної діяльності. Наявність таких симптомів вимагає довготривалого психологічного супроводу, розуміння з боку роботодавця, гнучкості умов праці [4].

Поряд із бар'єрами важливо звернути увагу на ресурси та чинники, що сприяють успішній професійній адаптації. Передусім це соціальна підтримка – як з боку близького кола (родини, друзів, представників власної громади), так і з боку держави, громадських організацій, роботодавців. Величезну роль відіграє участь біженців у мовних курсах, програмах професійної переорієнтації, освітніх ініціативах. Позитивним є досвід застосування самодопоміжних програм, як, наприклад, у дослідженні Tol, де доведено ефективність психосоціальної інтервенції у зниженні тривожності, покращенні емоційного стану та підвищенні рівня залученості до соціального життя [5].

Складність проблеми професійної адаптації біженців потребує міждисциплінарного підходу, що включає зусилля психологів, соціологів, юристів, працівників освіти та охорони здоров'я. Важливо створювати безпечне середовище, де біженці можуть не лише реалізувати себе професійно, але й відновити почуття контролю над власним життям, повернути віру у власні сили та перспективи.

Психологічна підтримка має бути не реактивною, а превентивною: важливо працювати на рівні профілактики – забезпечити доступ до інформації, підтримки, контактів із волонтерами та фахівцями, інформувати про права та можливості. Також важливо розробляти програми з урахуванням гендерних, вікових, етнічних, релігійних особливостей біженців. Молодь може потребувати підтримки в побудові освітньої траєкторії, а особи середнього віку – у переосмисленні своєї професійної ідентичності, навчанні новим навичкам, зміні кар'єрного курсу.

Таким чином, психологічні бар'єри професійної адаптації біженців молодого та середнього віку мають комплексний характер, охоплюючи як внутрішні переживання, так і зовнішні соціальні умови. Їх подолання можливе лише за умов створення системної підтримки, орієнтованої на відновлення особистісного потенціалу та забезпечення повноцінної інтеграції в нове суспільство. Сучасна психологія має всі ресурси для надання такої підтримки, і саме вона повинна відігравати провідну роль у гуманітарній відповіді на глобальні виклики міграції.

Список використаних джерел

1. Hashemi, Neda. (2019). Acculturation and psychological well-being among Middle-Eastern migrants in Australia: The mediating role of social support and perceived discrimination. *International Journal of Intercultural Relations*. 72. 45-60. 10.1016/j.ijintrel.2019.07.002.. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0147176718305546.

2. Ghafoori, B., Barragan, B., & Palinkas, L. (2014). Mental health service use among trauma-exposed adults: A mixed-methods study. *The Journal of Nervous and Mental Disease.* 202(3). P. 239-246. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24566510/

3. Schachner, M. K., Noack, P., Van de Vijver, F. J., & Eckstein, K. (2016). Cultural Diversity Climate and Psychological Adjustment at School-Equality and Inclusion Versus Cultural Pluralism. *Child development*, *87*(4), 1175-1191. URL: https://doi.org/10.1111/cdev.12536.

4. Heeke, C., Franzen, M., Hofmann, H., Knaevelsrud, C., & Lenferink, L. I. M. (2022). A Latent Class Analysis on Symptoms of Prolonged Grief, Post-Traumatic Stress, and Depression Following the Loss of a Loved One. *Frontiers in psychiatry. 13/* 878773. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.878773.

5. Tol, W. A., Augustinavicius, J., Carswell, K., Brown, F. L., Adaku, A., Leku, M. R., García-Moreno, C., Ventevogel, P., White, R. G., & van Ommeren, M. (2018). Translation, adaptation, and pilot of a guided self-help intervention to reduce psychological distress in South Sudanese refugees in

Uganda. *Global mental health (Cambridge, England). 5.* e25. URL: https://doi.org/10.1017/gmh.2018.14

Науковий керівник: І.В. Гаркуша, PhD з соц. ком., доц.

Л.А. Винник
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ФЕНОМЕН СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя мільйонів людей у всьому світі, сформувавши нові способи комунікації, самоідентифікації, отримання інформації та соціальної взаємодії. У XXI столітті соціальні платформи трансформувалися з простих засобів обміну повідомленнями у потужний соціокультурний феномен, що впливає на всі сфери життя – від міжособистісного спілкування до політичного дискурсу, від освіти до бізнесу, від психоемоційного стану до формування колективної свідомості.

З розвитком цифрових технологій соціальні мережі не лише відкрили нові горизонти можливостей, а й породили низку викликів: інформаційні маніпуляції, цифрову залежність, порушення приватності та зниження рівня реальної міжособистісної взаємодії. Саме тому вивчення соціальних мереж як соціально–психологічного явища набуває особливої актуальності у контексті аналізу трансформацій сучасного суспільства.

І. Динник розглядає соціальні мережі як простір соціалізації особистості в умовах цифрової реальності. Науковець підкреслює, що соціальні платформи є особливо значущими для молодіжної аудиторії, яка активно формує свою ідентичність через віртуальну взаємодію. За І. Динником, сучасна молодь обирає соціальні мережі не лише як засіб комунікації, а й як інструмент самовираження, побудови іміджу, демонстрації соціального статусу. Водночас дослідник акцентує увагу на амбівалентному впливі соціальних мереж: з одного боку – це нові ресурси розвитку особистості, з іншого – ризик втрати критичного мислення, поверхневість спілкування, зростання рівня соціальної ізоляції в реальному житті [1].

О. Коневщинська зосереджується на психологічних аспектах взаємодії користувача з контентом у соціальних мережах. На її думку, інформаційне середовище соціальних платформ формує новий тип когнітивної поведінки, зокрема «кліпове мислення», фрагментарність сприйняття та зниження здатності до глибокого аналізу. Вона зазначає, що надмірне споживання інформації в умовах стрічки новин, яка оновлюється щохвилини, призводить до психологічної втоми, тривожності, а в окремих випадках – до синдрому інформаційного вигоряння. Коневщинська також аналізує феномен «лайків» як форму соціального підкріплення, що змінює уявлення особистості про власну цінність [2].

М. Чалабієва досліджує соціальні мережі у контексті міжособистісних взаємин, зокрема романтичних і дружніх стосунків. Вона розглядає механізми формування довіри у віртуальному просторі, динаміку конфліктів, ревнощів і маніпуляцій, які можуть виникати у цифровому середовищі. Науковиця доводить, що спілкування у соціальних мережах значною мірою впливає на емоційну сферу особистості, зокрема на розвиток прив'язаності, формування залежності від спілкування, а також на ризик порушення особистих меж. М. Чалабієва також звертає увагу на небезпеку віртуальних образів, які часто не відповідають реальності, що створює підґрунтя для розчарувань і психологічних травм [3].

О. Ярмолюк аналізує вплив соціальних мереж на формування громадської думки та масової свідомості. Він акцентує увагу на тому, що через алгоритми платформ користувачі все частіше потрапляють у так звані «інформаційні бульбашки» – середовища, де циркулює однорідний контент, що підтверджує вже наявні переконання. Це, за словами дослідника, призводить до поляризації суспільства, зростання рівня недовіри до альтернативних точок зору та посилення конфліктності у соціальних взаємодіях. О. Ярмолюк також досліджує феномен

«цифрового натовпу», коли під впливом емоційно зарядженого контенту користувачі втрачають індивідуальність у поведінці й підпадають під вплив масових емоцій [4].

Сучасні соціальні мережі слід розглядати не лише як засіб передачі інформації, а як соціокультурний простір із власною структурою, нормами та механізмами впливу. Вони стають новою ареною соціального життя, де формується публічність, відбувається політична мобілізація, розгортаються дискусії, протестні рухи або ж, навпаки, – дезінформація і маніпуляція масовою свідомістю. У віртуальному просторі стираються межі між публічним і приватним, реальним і сконструйованим, що призводить до зміщення традиційних уявлень про соціальні ролі, статуси та ідентичність.

Водночас соціальні мережі виконують важливу функцію психологічної підтримки. Для багатьох людей саме віртуальні спільноти стають джерелом емоційної підтримки, простором для пошуку однодумців, взаємодопомоги, розширення соціальних контактів. Особливо це актуально для осіб із порушеннями соціалізації, обмеженнями у русі, представників меншин або тих, хто зіштовхується з ізоляцією в реальному житті. Таким чином, соціальні мережі можуть бути інструментом інклюзії та психологічного відновлення [3].

Значне занепокоєння викликає вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків та молоді. Психологи фіксують збільшення рівня тривожності, депресивних станів, проблем з самооцінкою через постійне порівняння себе з ідеалізованими віртуальними образами. Соціальні мережі створюють ілюзію безперервного щастя, успіху, краси, що породжує хибні стандарти та фрустрацію. У таких умовах особливо важливо формувати в молоді медіаграмотність і критичне мислення щодо контенту, який споживається.

Не менш важливою є проблема цифрової залежності, яка виявляється у нав'язливому використанні соціальних платформ, втраті контролю над часом, погіршенні продуктивності та зниженні якості сну. У контексті психології соціальні мережі можуть виступати як поведінковий аддиктивний стимул, що формує звичку постійного оновлення стрічки новин, перевірки повідомлень, потреби у схваленні з боку інших. Подолання цієї проблеми вимагає поєднання психотерапевтичних підходів із просвітницькою діяльністю та саморегуляцією користувача [2].

Нині соціальні мережі є також інструментом освіти, саморозвитку та професійної реалізації. Вони надають широкі можливості для обміну знаннями, участі в онлайн–курсах, пошуку ресурсів для навчання та розвитку навичок. Завдяки гнучкості цифрового середовища особистість може самостійно обирати траєкторію розвитку, формувати коло професійних контактів, просувати власні ідеї, що відкриває нові шляхи для самореалізації.

Отже, соціальні мережі як феномен сучасного суспільства мають подвійний вплив: з одного боку, вони відкривають безмежні можливості для розвитку, комунікації, самовираження, з іншого – породжують ризики, пов’язані з психологічним здоров’ям, маніпулятивним контентом та соціальною поляризацією. Їх вплив є складним і потребує комплексного вивчення з позицій соціальної психології, комунікативістики, медіаосвіти та етики.

Перспективними напрямами дослідження залишаються вивчення психологічних механізмів впливу соціальних мереж на свідомість і поведінку, дослідження стратегії цифрової безпеки, розвиток цифрової етики та медіаграмотності. Актуальним є також аналіз нових форм соціальної взаємодії в умовах метавсесвітів, віртуальної реальності та штучного інтелекту, які поглиблюють трансформацію цифрового суспільства.

Список використаних джерел

1. Динник І. П. Соціальні мережі як засіб суспільного розвитку. *Ефективність державного управління*. 2018. Вип. 50. С. 53–58.

2. Коневщинська О.Е., Литвинова С.Г. Електронні соціальні мережі як складник сучасних соціальних медіа. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2016. Т. 55. № 5. С. 42–54.

3. Чалабієва М. Поняття соціальних мереж як особливого виду електронних засобів масової інформації. *Молодий вчений*. Вип. 8 (72). 2019. С. 125–129.

4. Ярмолюк О., Фісун Ю., Шаповалова А. Соціальні мережі як сучасний інструмент просування. *Підприємництво та інновації*. Вип. 11 (2). 2020. С. 62–65.

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук, доц.

К.О. Виноградова,
магістр Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, спеціальність 091 «Біологія», вчитель біології Дніпровської гімназії № 6 Дніпровської міської ради, м. Дніпро

І.М. Фурманова,
бакалавр Університету імені Альфреда Нобеля, спеціальність 053 «Психологія», практичний психолог Дніпровської гімназії № 128 Дніпровської міської ради, м. Дніпро

РЕФЛЕКСІЯ ЯК ОСНОВА ЕМОЦІЙНОЇ ГІГІЄНИ ПЕДАГОГА: ІНТЕГРАЦІЯ ТРАВМОІНФОРМОВАНИХ ПРАКТИК НА ОСОБИСТІСНОМУ ТА ІНСТИТУЦІЙНОМУ РІВНЯХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Свого часу письменник та історик Г. Адамс слушно зауважив: «Вчитель впливає на вічність; але він ніколи не може сказати, де закінчується його вплив». Ця цитата глибоко відображає сутність педагогічної професії, адже діяльність учителя не обмежується лише передачею знань — вона пов'язана з формуванням особистості, ціннісних орієнтирів і світогляду учнів. Сталість і глибина цього впливу пояснюються характером навчально-виховного процесу, що передбачає тісну міжособистісну взаємодію та взаємний вплив між педагогом і учнями. Учитель є представником професійної сфери типу «людина-людина», ключовою особливістю якої є значне психоемоційне навантаження. Саме емоційна залученість педагога виступає центральним чинником ефективності освітньої взаємодії. У своїй професійній діяльності вчителі постійно зазнають впливу різних стресових факторів. Вони стикаються з необхідністю вирішувати численні освітні та викладацькі завдання, підтримувати доброзичливі стосунки з учнями й колегами, а також проявляти ініціативу, піклуючись і надаючи підтримку учням. Сучасним психологам вдалося сформулювати та впровадити до професійного тезаурусу науковий термін, який більш чітко характеризує явище, відоме як «синдром емоційного вакууму» – втома від співчуття.

Термін «втома від співчуття» вперше з'явився у 1990-х роках у контексті роботи медичних працівників, зокрема медсестер. З часом стало зрозуміло, що втома від співчуття (ВВС) не обмежується лише медичною сферою. Вона може виникати також у людей, які в своїй роботі регулярно стикаються з травматичними переживаннями інших. Зокрема у волонтерів, соціальних працівників та працівників освіти. Таким чином, втома від співчуття може проявлятися у вчителів, які надають підтримку учням, що пережили травматичний досвід, та спостерігають емоційні, соціальні та поведінкові труднощі цих дітей [9].

Втома від співчуття (ВВС) – це особливий тип ментального дистресу, який суттєво впливає як на фізичний та психічний добробут людини. Першопричиною виникнення цього стану слугує поєднання надмірної емоційної залученості (емпатія), що є однією з ключових професійних компетентностей вчителя, та відсутність особистих кордонів. Раптовий характер виникнення явища характеризує швидкий початок перебігу [12; 14]. Генезис даного феномену обумовлений низкою чинників, які можна окреслити у вигляді універсальної формули: *поява відчуття стресу + хронічне перевантаження + вторинна травматизація.* Прояви ВВС можуть включати фізичні, емоційно-когнітивні та поведінкові симптоми, які виснажують професійні та духовні ресурси особистості, що впливає на її загальну резильєнтність [6; 13].

В суспільстві, в освітньому середовищі вчителів звикли сприймати у статусі «супергероїв», так званих «ментальних рятівників». Переконання «будьте витривалими» є нереалістичним і несправедливим, адже чинить значний психологічний тиск на педагогічних

працівників, сприяючи формуванню завищених очікувань щодо них. Через це вчителі змушені виходити за межі своїх службових обов'язків і жертвувати своїм благополуччям заради учнів, що потенційно призводить до негативних наслідків для їхнього психоемоційного стану та професійного функціонування.

Одним із стратегічних підходів до мінімізації потенційної загрози емоційного вигорання є інституціоналізація культури самопіклування, яка даватиме змогу отримувати доступ до соціальних ресурсів, краще приймати рішення та підтримувати оптимальний рівень функціонування [8]. Навичка саморефлексії допоможе точно визначати відчуття страждання і розпізнавати, коли нам необхідна підтримка [2; 7].

У своїй праці «Нікомахова етика» (книга VI) давньогрецький філософ Аристотель розгорнуто говорив про культивування практичної мудрості. Практична мудрість – це золота середина для збалансування інтелектуальних чеснот – не надто багато (надлишок) і не надто мало (дефіцит) для загального розуміння, скільки чеснот може знадобитися для прийняття морально правильних рішень у будь-якій ситуації [1].

Найвлучнішою метафорою для ілюстрації сили турботи про себе є ототожнення з бензобаком в автомобілі, коли нам пощастило мати запас ресурсів, щоб заповнити свій бак. Тоді ми маємо свободу руху, не зупиняючись, але згодом все одно відбувається спустошення резервуару, і тоді кожен має право діяти згідно свого сценарію подій. Таким чином, виділяють шість категорій самопіклування: фізичне, емоційне, соціальне, когнітивне, фінансове та духовне [5]. Доречно згадати фразу Ф. Де Аджеліса, колишнього директора середньої школи «Колумбайн» (штат Колорадо, США), – «Захистіть свою власну цілісність, щоб ви могли допомагати іншим». Звичайно, він правий, адже наскільки ми самі наповнені позитивом та благополуччям, настільки ми здатні дарувати це іншим [4].

Самонаповнення та самопіклування педагога є важливими для ефективної допомоги учням, які пережили травматичний досвід, у подоланні емоційних складнощів і формуванні психологічної стійкості.

Одним із способів подолання кризи в емоційній сфері й консолідації емоційної витримки є розвиток рефлексії. Вона дозволяє індивіду здійснювати метакогнітивний аналіз власних переживань, думок та поведінки. Прийняття емоцій та оцінка реакцій на власні переживання означає усвідомлення відповідальності за них та запобігання деструктивним наслідкам для особистості та її соціального функціонування. Для подолання негативних наслідків надмірної залученості до проблем оточуючих та емоційного вигорання необхідно здійснювати комплексні заходи на трьох рівнях: особистісному, професійному та організаційному.

Особистісні стратегії включають психологічну допомогу, розвиток емоційної компетентності, формування стійкості до стресових ситуацій та зміцнення соціальних зв'язків. Професійний рівень охоплює запобігання професійному безсиллю, підвищення кваліфікації у сфері травмоорієнтованої допомоги, супервізії, інтервізії та дотримання етичних стандартів. В свою чергу організаційний щабель – це конструювання сприятливого психологічного мікроклімату, розробка післякризових інтервенцій, позитивних копінг-стратегій, підвищення рівня емоційної саморегуляції та інституалізація підходу (травмоінформований менеджмент) [3; 9-10].

У звіті Інституту чутливості до травм (LIFTS) описані шість способів уникання ВВС:

1) знайте, що вам робити (операціоналізація травмочутливої освітньої практики в повсякденній роботі);

2) відпустіть результат (креативна невизначеність);

3) застосовуйте стратегії самодопомоги (розвиток емоційної гігієни та здорового активу);

4) створіть спільний простір синергії;

5) будьте справжніми (практика візуальної вразливості: відмова від перфекціонізму на користь істинного «Я»);

6) практикуйте усвідомленість (майндфулнес) (від когнітивного покращення до емпатичної трансформації) [11].

Як говорить народне прислів'я: «З порожньої чаші не наллєш», – доцільно діяти згідно принципу спонукання педагогів досліджувати та впроваджувати п'ять взаємопов'язаних інтервенцій (школа, система, окрема особа, професіонал, педагогічний працівник) для

профілактики та лікування втоми та вигорання від співчуття.

Таким чином, для вирішення зазначеної проблеми необхідно діяти відповідно до холістичної моделі, що поєднує превентивні механізми, раціональне ресурсозабезпечення, психокорекційні тактики та розвиток професійної майстерності, орієнтовані на максимізацію психофізіологічного благополуччя педагогічного персоналу.

Список використаних джерел

1. Арістотель. Нікомахова етика / пер. з давньогрец. В. Ставнюк. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с. С. 241-274.
2. Cordaro M. Pouring from an Empty Cup: The Case for Compassion Fatigue in Higher Education. *Building Healthy Academic Communities Journal*. 2020. Vol. 4, No. 2. P. 17–28.
3. Essary J. N., Barza L., Thurston R. J. Secondary Traumatic Stress Among Educators. *Kappa Delta Pi Record*. 2020. Vol. 56, No. 3. P. 116–121.
4. Hertel R., Johnson M. M. How the Traumatic Experiences of Students Manifest in School Settings. Supporting and Educating Traumatized Students / ed. by E. Rossen. 2020. P. 27–44.
5. Johnson M. Self-care: The antidote to compassion fatigue. *Educational Leadership.* 2020. Vol. 78, No. 2. P. 46–51.
6. Koenig A., Rodger S., Specht J. Educator Burnout and Compassion Fatigue: A Pilot Study. *Canadian Journal of School Psychology*. 2017. Vol. 33, No. 4. P. 259–278.
7. Levkovich I., Shinan-Altman S. Managing the emotional aspects of compassion fatigue among teachers in Israel: a qualitative study. *Journal of Education for Teaching*. 2021. Vol. 47, No. 4. P. 562–575.
8. Mistretta M., DuBois A. When caring hurts: Compassion fatigue in educational settings. Cengage. URL: https://blog.cengage.com/when-caring-hurts-compassion-fatigue-in-educational-settings (Дата звернення: 05.04.2025).
9. Oberg G., Carroll A., Macmahon S. Compassion fatigue and secondary traumatic stress in teachers: How they contribute to burnout and how they are related to trauma-awareness. *Frontiers in Education*. 2023. Vol. 8. P. 1–10.
10. Ormiston H. E., Nygaard M. A., Apgar S. A Systematic Review of Secondary Traumatic Stress and Compassion Fatigue in Teachers. *School Mental Health*. 2022. Vol. 14. P. 802–817.
11. Six Ways for Educators to Avoid Compassion Fatigue. Lesley University. URL: https://lesley.edu/article/six-ways-for-educators-to-avoid-compassion-fatigue (Дата звернення: 05.04.2025).
12. Sushmitha. Compassion fatigue: Understanding the hidden dangers of caring too much. *Asian Journal of Nursing Education and Research*. 2025. Vol. 15, No. 1. P. 35–38.
13. Tatum A. Exploring Teachers' Well-being Through Compassion. Impacting Education: *Journal on Transforming Professional Practice*. 2023. Vol. 8, No. 3. P. 23–31.
14. Yu X., Sun Ch., Sun B., Yuan X., Ding F., Zhang M. The Cost of Caring: Compassion Fatigue Is a Special Form of Teacher Burnout. *Sustainability*. 2022. Vol. 14, No. 10. P. 1–15.

Науковий керівник: *О.О. Байєр, канд. психол. наук, доц.*

М.О. Вишиванова
бакалаврант, 4-рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м .Дніпро

КУЛЬТУРНИЙ КОНТЕКСТ У СПРИЙНЯТТІ МОЛОДДЮ ІДЕАЛЬНИХ ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ

У молоді уявлення про ідеальні партнерські відносини формуються під впливом культурного контексту, соціальних та сімейних норм також сучасних тенденцій у медіа просторі.У дослідженні Кузьміної (2009) підкреслюється, що сім'я виступає базовим осередком

соціалізації особистості, де закладаються уявлення про соціальні ролі, моральні норми та моделі міжособистісної взаємодії. Саме в родинному середовищі молодь засвоює початкові уявлення про стосунки, які пізніше проектує на власне партнерське життя. У різних державах ці уявлення можуть сильно відрізнятися : у західних культурах наполягається більш на особистій автономії та самореалізації, тоді як у східних культурах ідеальні стосунки часто асоціюються з сімейними традиціями та соціальними зобов'язаннями [3].

Сучасні соціальні медіа простір, фільми та література також відіграють велику роль у формуванні образу "ідеального партнера", що може створювати неправдиві очікування. Вивчення впливу культурного контексту на сприйняття молоддю стосунків є актуальним, адже воно дозволяє краще зрозуміти, як соціальн та традиційні фактори впливають на вибір партнера та які труднощі можуть зявитися у міжкультурних стосунках.

Культурні відмінності мають великий вплив на уявлення молодих людей про ідеальні стосунки. У західних культурах переважає акцент на самореалізації, свободі особистосты та рівноправ'ї у стоунках . Молоді люди звертають увагу на особистий вибір, що формує уявлення про сумісності в емоціях та спільних інтересах. Замість цього у східних культурах переважну роль відіграє сімейно традиційні цінності , обов'язки та соціальний статус молодих людей у стосунках та їх родини . У цьому випадку партнерство часто сприймається не лише як особистий вибір, а й як відповідальність перед родиною та суспільством. Як підкреслюють Г. Маркус та С. Кітаяма , уявлення про себе, сформовані під впливом культури, безпосередньо впливають на те, як молодь сприймає партнерські стосунки. У західних суспільствах переважає концепція незалежного "Я", яка базується на самовираженні, автономії та особистому виборі, що формує ідеал стосунків як простір для особистісної реалізації. Натомість у східних культурах домінує взаємозалежне "Я", де особистість розглядається в контексті її взаємин з іншими, а партнерські стосунки асоціюються з гармонією, виконанням соціальних обов'язків і підтримкою традиційних цінностей. Це підтверджує вплив культурного контексту на формування уявлень молоді про ідеального партнера [1].

У різних націй сприйняття партнерських ролей відрізняється залежно від традицій та соціальних норм. У деяких культурах жінка все ще розглядається як берегиня родинного вогнища, а чоловік як головний добувач ресурсів. У сучасних розвинених країнах все більше поширюється модель рівноправного партнерства, де обоє членів пари поділяють обов'язки на рівних. Це створює певні суперечності у міжкультурних стосунках, коли очікування партнерів можуть не збігатися.

Ці протиріччя можуть виникати через розбізностях у поглядах на ролі партнерів в стосунках, що, у свою чергу, може призвести до конфліктів та непорозумінь у родині. Молодь, яка зростає у різних культурних контекстах, можуть не усвідомлювати та помічати , що їхні очікування щодо партнерства часто зумовлені не тільки особистими прагненнями, а й глибокими соціальними та культурними переконаннями.

У міжкультурних відносинах важливо враховувати ці відмінності та знаходити баланс між особистими переконаннями та традиціями партнера. Це дозволяє не лише уникнути конфліктів, але й розвивати стосунки, що ґрунтуються на взаємоповазі та розумінні культурних відмінностей.Як показують дослідження Lammers, відчут тя влади може впливати на поведінку у партнерських стосунках, зокрема підвищуючи ймовірність невірності як у чоловіків, так і у жінок. Це свідчить про те, що не лише культурний контекст, а й соціальний статус та психологічні чинники можуть суттєво змінювати уявлення молоді про вірність, довіру та рольові очікування у стосунках [2].

Висновки: В результаті проведеного теоретичного огляду заявленої проблеми можна зробити наступні висновки. 1. Культурний контекст є важливим фактором, який визначає, як молодь сприймає ідеальні партнерські стосунки. Це уявлення можуть мінятися залежно від соціальних, сімейних і медійних впливів, що, в свою чергу, формує наші очікування, цінності та ставлення до партнерства. 2.Розуміння цих впливів дозволяє молодим людям краще орієнтуватися у світі стосунків і будувати здорові та гармонійні зв'язки, які відповідають їхнім особистим потребам і культурним традиціям.

Список використаних джерел

1. Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*. 98(2). P. 224-253.
2. Lammers, J., Stoker, J. I., Jordan, J., Pollmann, M., & Fischer, A. H. (2011). Power Increases Infidelity Among Men and Women. *Psychological Science*. 22(9). P.1191-1197.
3. Кузьміна О. О. Соціокультурні аспекти формування особистості в сім'ї. Київ, 2009.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, кандид. психол. наук

Н.П. Волкова
доктор педагогічних наук, професор,
зав. кафедри психології та педагогіки
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ: ЗМІСТ ТА ТЕХНОЛОГІЇ

Необхідність підготовки професійних психологів, здатних ефективно надавати психологічну допомогу громадянам зумовлена кардинальними зсувами, які відбуваються сьогодні в Україні та світі через повномасштабне російське вторгнення. Починаючи з лютого 2022 року громадяни України відчули чималу кількість нових викликів: втрата житла, вимушений пошук роботи, прихистку, вимушена евакуація за кордон, руйнування взаємовідносин в сім'ї, перебування у постійному стані невизначеності, стресу, виникнення розладів (посттравматичний стресовий розлад, розлад адаптації, ускладнене переживання горя тощо), відчуття перевтоми, тривоги, спустошення тощо. Зазначене не могло не накласти свій відбиток на психоемоційний стан кожного українця. В цих кризових умовах проблема надання гідної психологічної допомоги різним категоріям населення, зокрема вразливим групам населення, серед яких жінки, діти та люди з інвалідністю, внутрішньо переміщені особи, учасники бойових дій, ветерани, звільнені з полону, актуалізувало необхідність акцентування уваги освітян на оновлення підходів до професійної підготовки майбутніх психологів.

Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки «Про внесення змін до деяких стандартів вищої освіти» № 1583 від 29 грудня 2023 року було внесено такі зміни до стандарту вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія для першого бакалаврського рівня вищої освіти (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 24 квітня 2019 року №565). Так, спеціальні компетентності 3, 8, 9 викладено у такій редакції: «СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання)… СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в тому числі особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни)… СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту». Щодо програмних результатів було внесено зміни до ПР9, ПР11: «ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання)… ПР. 11. Складати та реалізувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в тому числі у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни)» [1]. Зазначене зумовимо оновлення змісту освітньо-професійних програм підготовки фахівців бакалаврів зі спеціальності 053 Психологія через введення нових освітніх компонентів та розширення банку технологій навчання. Погоджуємося із В. Панок: «психологічна допомога людині має бути іншою ніж до війни, оскільки психолог матиме справу з іншим типом особистості, особистості яка пережила надзвичайну подію з незворотними для себе і суспільства наслідками» [2, с. 7]

Зупинитися на підходах щодо підготовки майбутніх бакалаврів психологів до надання кваліфікованої психологічної допомоги тим, хто постраждав внаслідок впливу військових дій,

які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія» у ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля».

Зазначимо, що значно оновлено зміст обов'язкових освітніх компонентів циклу професійної підготовки, а саме: «Основи психотерапії. Психологія травми», «Основи психологічного консультування». Значно розширився блок вибіркових освітніх компонентів: «Психологія кризових та екстремальних ситуацій», «Соціально-психологічна допомога військовослужбовцям та членам їх сімей», «Техніки роботи з ризиками самоушкодження: інтервенції та допомога», «Психологія здоров'я», «Основи клінічної психодіагностики».

Спираючись на існуючі напрацювання науковців, викладачі за кожним освітнім компонентом ОПП ретельно добирали методи навчання, реалізація яких дозволила б сформувати у здобувачів професійні компетенції, які дозволять майбутньому психологу діяти у нових невизначених ситуаціях. Упевнені, що сучасні психологи мають глибоко усвідомлювати сутність запиту і відповідно використовувати ефективні засоби надання психологічної допомоги щодо розв'язання проблем різним категоріям населення, оволодіти знаннями щодо стабілізації психоемоційного стану особистості, запобігання виникнення дистресу та можливостей його подолання, сформувати уміння щодо надання допомоги при дисоціативних розладах, розвинути емпатію, емоційну стійкість, магнетизм, суб'єктність та ін.

З метою залучення здобувачів до обговорення питань, які передбачено у лекції, перевага надавалась таким формам проведення лекцій: лекції-діалоги (дискусії, диспути, бесіди), лекції-конференції, лекції з використанням елементів «мозкового штурму», лекції-консультації, лекції з аналізом мікроситуацій, лекція – діалог двох викладачів, лекція – регламентована дискусія, розбір конкретних ситуацій (студенту на практичному занятті пропонуються конкретні кейси, які він має вирішити), що сприяло формуванню в студентів навичок прийняття рішень в ситуаціях, які вимагають швидко приймати правильні рішення.

Перехід освітнього процесу в онлайн формат через пандемію коронавірусу та повномасштабну війну змусив викладачів використовувати розширений функціонал платформи ZOOM, урізноманітнити підходи до викладання, посилити інтерактивну складову. При викладанні освітніх компонентів передбачено роботу «сесійних залах» з метою групового обговорення проблемних питань та захисту своєї позиції перед іншими здобувачами, кейс-метод, мозковий штурм, дискусія, дебати, інтерактивні вебінари,_методи колаборативного навчання, методи побудови ментальних карт, методика mind-mapping, вищезазначені методи фасилітації та коучингу.

Студенти стали учасниками значної кількості вебінарів для психологів з проблеми психологічного здоров'я та благополуччя, онлайн майстер-класів («Психологія стресу в екстремальних умовах: Методи зниження напруги та відновлення емоційної рівноваги», «Специфіка роботи психолога з військовослужбовцями», «Перша психологічна допомога для тих, хто поруч», «Перша психолог «Психологічна допомога при кризових станах», «Життя в тривожному стані: приховати або визнати», «Психоконсультування та психотерапія. Арт-терапевтична техніка» та ін.), офлайн-тренінгів з метою оволодіння прийомами забезпечення психологічного здоров'я, взяли участь у роботі супервізійно-інтервізійної груп для фахівців, які проводять групи психологічної підтримки. Зазначимо, що онлайн-курси та вебінари дають можливість отримати знання незалежно від місця перебування і розпорядку дня.

В університеті постійно працює телеграм канал NOBEL#PSY_SUPPORT, де розміщується і оновлюється психологічна інформація, зокрема щодо до надання психологічної допомоги населенню.

Значно розширився банк можливостей для проходження здобувачами виробничої практики: участь у проведенні психологічного консультування бійців ЗСУ, ВПО, студентів Університету, населення м. Дніпро; професійне стажування на базі Центру функціональної реабілітації ім. Андре Лаланда м. Но (Франція) в межах міжнародного проекту «Реабілітолог - 2024» тощо.

Отже, вищенаведене дозволяє зробити висновок про те, що важливим сучасні виклики у професійній підготовці психологів потребують комплексного та системного підходу, що можливо завдяки постійному оновленню освітніх програм, їх адаптації до сучасних умов та потреб.

Список використаних джерел

1. Наказ Міністерства освіти і науки «Про внесення змін до деяких стандартів вищої освіти» № 1583 від 29 грудня 2023 р. Електронний ресурс: https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2023/Nakaz-1583.vid.29.12.2023.pdf.

2. В. Панок Проблеми професійної підготовки психологів. Професійна підготовка психологів в Україні: стратегічні завдання: матер. всеукр. круглого столу 23 квітня 2024 року. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024 С. 5-7.

Н.Г. Гайбонюк
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВЛАСНОГО ОБРАЗУ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

У цифрову епоху соціальні мережі стали основним середовищем для презентації себе та взаємодії з іншими людьми. Прояв власного образу в соціальних мережах є складним соціально-психологічним явищем, яке поєднує у собі елементи самопрезентації, самоконструювання і соціальної адаптації. Цей процес охоплює як свідомі дії користувача, спрямовані на формування певного враження в аудиторії, так і несвідомі прояви особистісних характеристик, які проявляються через стилі поведінки, мову, візуальний контент, частоту активності та типи взаємодії. Соціальні мережі стали основним середовищем, де сучасна молодь активно формує та презентує власний образ. Студенти здебільшого вибирають образ відповідно до актуальних соціальних трендів, групових цінностей та ідентифікації із певними спільнотами, прагнучи схвалення аудиторії [1].

Образ в соціальних мережах має важливе значення в контексті медіасоціалізації, яка відбувається завдяки постійній взаємодії індивіда з медіапростором. Особистість формує свою ідентичність, спираючись на певні еталони, ідеали та моделі поведінки, пропоновані сучасними ЗМІ. Особливістю цього процесу є те, що створений у соцмережах образ часто не співпадає з реальною особистістю, адже він зорієнтований на суспільні очікування та вимоги медіапростору [2].

Самопрезентація в соціальних мережах є складним процесом самоосвіти і саморозвитку особистості, який включає елементи самопізнання, самоствердження та самовдосконалення. Людина свідомо і цілеспрямовано створює певний власний образ, аналізуючи і враховуючи реакції аудиторії. Таким чином, віртуальний образ стає результатом внутрішньої роботи особистості, яка прагне постійно покращувати себе відповідно до своїх життєвих установок і цілей [3]. Важливим аспектом прояву власного образу в соцмережах є конфліктність, пов’язана з розбіжностями між бажаним і реальним образом. Це часто стає джерелом напруження і проблемних ситуацій у комунікації між користувачами. Людина, яка створює образ, що істотно відрізняється від реальності, ризикує викликати негативні реакції, недовіру і неприйняття оточення. Конфлікти в соцмережах часто пов’язані саме з розбіжностями між тим, як людина бачить себе, і тим, як її бачать інші [4].

В соціальних мережах поширеним феноменом є прояв ресентименту – почуття незадоволення, заздрості до успіхів і досягнень інших, що часто виражається у формуванні специфічного негативного образу власного «Я». Це може проявлятися в пасивно-агресивній поведінці, знеціненні чужих успіхів, нав’язливому підкресленні власної значущості за рахунок приниження інших користувачів. Таким чином, соціальні мережі виступають середовищем, де проявляються приховані внутрішні конфлікти і незадоволення собою [5].

Психологічні особливості формування образу «Я» в соцмережах визначаються багатьма чинниками: самооцінкою особистості, ступенем її відкритості, рівнем домагань та очікуваннями щодо соціального успіху. Часто виникає розбіжність між реальним і віртуальним образом, оскільки користувач прагне створити бажаний образ, відповідний до

загальноприйнятих стандартів краси, успішності та популярності. Це призводить до додаткового психологічного напруження, тривоги та внутрішнього конфлікту [6].

Отже, прояв власного образу в соціальних мережах є складним і багатогранним явищем, що формується під впливом внутрішніх психологічних факторів, медіаконтенту, соціальних трендів та очікувань аудиторії. Особистість постійно коригує свій образ, стикаючись із розбіжностями між реальним і віртуальним «Я», що може призводити до внутрішніх конфліктів і проявів негативних емоцій (зокрема ресентименту). Для ефективної та психологічно комфортної самопрезентації важливо зберігати баланс між автентичністю, внутрішніми цінностями особистості та зовнішніми вимогами соціального середовища, що дозволить гармонізувати реальний і віртуальний образи і уникнути психологічного напруження.

Список використаних джерел

1. Байдак Т. М., Болотова В. О., Ляшенко Н. О. Сучасний студент у соціальних мережах. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2020. № 84. С. 133–147. URL: https://doi.org/10.32840/2707-9147.2019.84.12 (дата звернення: 10.04.2025).
2. Баран Е. О. Роль образу в медіасоціалізації: особливості. *Інформаційне суспільство*. 2014. Вип. 19, (січ. - черв.). С. 79–82.
3. Бурлука О. В. Самоосвіта особистості як процес створення власного образу. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Філософія*. 2017. Вип. 49. С. 24–32.
4. Лісовецька А. В. Конфлікт як прояв соціальних відносин. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. С. 207–210. URL: https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7241 (дата звернення: 10.04.2025).
5. Сінельнікова М. В. Ресентимент в соціальних мережах. Розвиток суспільних наук в сучасних умовах: теорія, методологія, практика. 2022. URL: https://doi.org/10.36059/978-617-554-046-6/05 (дата звернення: 10.04.2025).
6. Шеремет Н., Бикова В. Психологічні особливості формування образу я в соціальних мережах. *Інноваційні тенденції сьогодення в сфері природничих, гуманітарних та точних наук* : матеріали V Міжнародної наукової конференції, м. Івано-франківськ, 13.09.2024 р. 2024. URL: https://doi.org/10.62731/mcnd-13.09.2024.005 (дата звернення: 10.04.2025).

Науковий керівник Н.В. Грисенко, канд. психол. наук, доц.

Є.В. Галицька
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

ОКРЕСЛЕННЯ ФЕНОМЕНА ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В РІЗНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДАХ

Дослідження травматичного досвіду на сьогодні часто актуалізується в різних психологічних підходах. Ця тема є важливою для вивчення контексті сучасних глобальних та локальних кризових подій, а особливо, в контексті війни, що відбувається в Україні. Актуальність підкреслюють також дані надані Всесвітньою організацією охорони здоров'я: десять відсотків людей, що перенесли травматичний досвід через збройні конфлікти надалі матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків матимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінного життя людей [7].

Серед дослідників, що присвячують свої наукові роботи травматичному досвіду можна назвати: представників психоаналітичного спрямування: В. Болебер, О. Фенiхель, З. Фройд, представників когнітивно-поведінкового напрямку терапії: В. Горбунова, Д. Мейхенбаум, Дж.А. Коен, Е.П. Маннаріно та Е. Деблінгер; представників гешталь-підходу: К. В. Бандін, Р. Кортіна, О. Іщенко та ін.

Тож, феномен травматичного досвіду є центральним об'єктом вивчення в різних психологічних підходах, кожен з яких пропонує своє розуміння його природи та механізмів впливу на особистість.

Психологічний травматичний досвід являє собою переживання певної травматичної події. В контексті представленого дослідження психічна травма – це подія в житті людини, яка викликає особливо сильні переживання в умовах нездатності суб'єкта до адекватної реакції; вона може спричинити стійкі зміни і деструктивні наслідки в душевному житті та поведінці людини. Залежність суб'єкта від пережитого досвіду, який має емоційне навантаження і визначає наявність тенденції «до минулого», потребує психокорекції глибинного спрямування [6].

За даними досліджень А.О. Нерубасської, А.С. Нестеренко, І.О. Соловйової наявність травматичного досвіду болісно переживається особистістю та змінює її ставлення до життя, смерті та себе самої та системи цінностей [5].

Т. Яценко констатовано, що переживання набуває травмівного характеру не внаслідок повторюваності події, а через її суб'єктивну значущість, що стає підґрунтям для формування деструктивних тенденцій психіки. Формування індивідуально- неповторних психічних закономірностей визначається емоційною значущістю подій.

М. М. Пустовойт, О. С. Юрценюк, Н. М. Іванова та В.М. Пашковський дотримуються думки, що, незважаючи на наявність виразного патологічного радикала (невротичні і патохарактерологічні реакції), психологічна травма (психічні і поведінкові реакції) відрізняється від психічної травми відсутністю декількох компонентів для діагностики сформованого психічного розладу відповідно до міжнародної класифікації хвороб 10-го перегляду. Оскільки психологічна травма має невизначений прогноз щодо формування нозології, її слід розглядати на рівні донозологічного регістру [5].

Таким чином, психологічна травма виникає, коли людина переживає травматичний досвід, який перевищує її ресурси, викликаючи відчуття безпорадності, страху та жаху, тобто коли людина отримує травматичний досвід. Травма може бути результатом зовнішніх подій, але її вплив залежить від суб'єктивної інтерпретації індивідом цієї ситуації. Травматичний досвід може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психологічних проблем [1] .

Тож, травматичний досвід є складним феноменом, який розглядається в різних психологічних підходах та школах. Нижче представлені основні обґрунтування травматичного досвіду в різних дослідницьких перспективах:

1. Психоаналітичний підхід. В. Болебер, як представник психоаналітичного підходу, називає травматичний досвід, у сутності, досвідом надмірності.

Так, З. Фройд вбачав у травматичному досвіді надмірну стимуляцію і паралізоване его. Слід відзначити, що за З. Фройдом травматизація може походити з внутрішніх джерел, тобто вирішальною є саме психічна дійсність суб'єкта.

О. Феніхель підкреслював, що на травматичність досвіду впливає його несподіваність, а також вказував на тісний зв'язок тривожних станів та травматичного досвіду людини.

Ш. Ференці виокремлював руйнівний вплив травматичного досвіду, який залишає по собі мертвий фрагмент его і агонію; розігравання, за допомогою якого травма виражає себе в терапії; розщеплення его на спостерігача і полишене тіло; оніміння і блокування афектів, та вплив мовчання агресора. Травма стає «чорною дірою» у психічній структурі. Неінтегровані фрагменти травми згодом знову прориваються у свідомість і приголомшують его, яке, однак, не може структурувати та інтегрувати ці фрагменти. Вони не можуть бути включені в осмислений над-наратив без сторонньої допомоги. Оскільки травматичний досвід руйнує мережу значень для людини, його неможливо описати у спосіб, пов'язаний зі смислами. Підтримки, яку надають смисли, в цей момент більше не існує, травматичний досвід неможливо «сконтейнувати».

Р.А. Хоппе та Р.С. Айслер у своїх дослідженнях виокремили перелік психічних станів, що можуть стати наслідком деструктивного проживання психологічного травматичного досвіду: хронічна реактивна агресія, тривожні стани, втрата самоповаги, депресія, нарцисична регресія особистості, що призводить до відходу від об'єктних стосунків і до дезінтеграції лібідних та

агресивних потягів, а також до стану прогресуючого нарцисичного спорожніння [4].

Згідно з М. Баранже, В. Баранже та Дж.М. Момом, люди зможуть достатньою мірою зрозуміти ядро травматичного досвіду, лише узявши до уваги приголомшливу деструктивну тривогу. На відміну від сигнальної тривоги, в цьому випадку людина перебуває під впливом безіменної нелокалізованої небезпеки, природа якої їй невідома. Ця тривога настільки примітивна, що її можна описати лише в економічних термінах психоаналізу. Стимульний бар'єр прориває́ться і обсяг неопрацьованого збудження призводить до психічної дезорганізації і повної безпорадності. Таку ситуацію називають «чистою травмою».

Суперечливість подібної ситуації визначається психоаналітиками в тому, що травматичний досвід насправді можна визнати випадковим і чужорідним, але поки він залишається чужорідним, травма продовжуватиме відтворюватися у формі раптових повторень у спогадах, залишаючись незрозумілою людині. Оскільки сутність людського буття в тому, що особа не може існувати без пояснень, вона намагається надати травмі індивідуального значення та історизувати її психічно

Підсумовуючи, психоаналітичний підхід розглядає травму як подію, що супроводжується раптовою, неочікуваною надмірною кількістю збудження, яка перевищує здатність психіки до інтеграції досвіду.

2. Нейробіологічний підхід. Серед дослідників, що розглядали травматичний досвід у парадигмі нейробіологічного підходу: М. Боствік, Ю. Нерія, Р. Полянська та ін. Автори розглядають психологічний травматичний досвід як подію або серію подій, що спричиняють значні зміни в структурі та функціонуванні мозку.

Нейробіологія вивчає травматичний досвід у контексті дисрегуляції зв'язків між гіпокампом, мигдалеподібним тілом та медіальною префронтальною корою (областями мозку, що відповідають за обробку емоцій, пам'ять та регуляцію стресу), що може призвести до когнітивних та поведінкових змін у людини [4] .

3. Соціально-культурний підхід розглядає травму в контексті суспільних та культурних факторів. У цій парадигмі досліджуються колективні травми, такі як війни або природні катастрофи, а також як вони впливають на спільноти та їхні стратегії подолання. Такий підхід підкреслює важливість врахування культурних особливостей у наданні психологічної допомоги людям, що пережили травматичний досвід [1].

4. Когнітивно-поведінкова терапія. У когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) психологічний травматичний досвід розглядається як подія або серія подій, що перевищують адаптаційні можливості людини, викликаючи глибокий стрес і змінюючи когнітивні схеми, емоційну регуляцію та поведінкові реакції [10].

Основні аспекти трактування травматичного досвіду в КПТ:

Когнітивні зміни: Аарон Бек підкреслював, що травма формує дисфункціональні переконання про себе («Я безпорадний»), про світ («Світ небезпечний») і про майбутнє («Майбутнє безнадійне») [7].

Е. Фоа та колеги у теорії емоційного опрацювання вказували, що травматичні спогади зберігаються в неповністю інтегрованій формі [11].

Дисфункціональні поведінкові стратегії: Травматичний досвід може призводити до уникнення (емоційного, когнітивного або поведінкового), що підтримує тривожні реакції та заважає інтеграції травматичних спогадів [10].

Розвиток ПТСР в межах теорій когнітивно-поведінкової терапії:

Теорія Д.М. Кларка та А. Елерса пояснює, що люди з ПТСР мають труднощі в обробці травматичних спогадів через неадаптивні інтерпретації та уникнення.

Модель подвійної репрезентації К. Брюін, Т Далгліш., С.А. Джозеф припускає, що травматичний досвід зберігається у двох формах: автоматизованих сенсорних спогадах і наративних спогадах, що може пояснювати спонтанні флешбеки [9].

У рамках експозиційної терапії відзначається, що поступове зіткнення з травматичними спогадами допомагає зменшити їхню травматичність [11].

Тож, дослідження у напрямку когнітивно-поведінкових наук у сфері психологічної травми зосереджується на впливі травматичних подій на мислення та поведінку індивіда. Травма може призвести до формування дисфункціональних переконань та поведінкових

моделей, які підтримують стрес і тривогу. Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на ідентифікацію та модифікацію цих переконань і поведінок, щоб зменшити негативний вплив травматичного досвіду.

5. Гештальт-підхід. Робота з травматичним досвідом та травмою в парадигмі гештальту ґрунтується на основних принципах усвідомлення, присутності "тут і зараз", інтеграції розірваних частин особистості та психотерапевтичної взаємодії клієнта з терапевтом в безпечному середовищі [2].

6. Гуманістичний підхід. Гуманістична психологія зосереджується на унікальності особистості, її внутрішньому потенціалі, свободі вибору та прагненні до самореалізації. Серед сучасних представників, що досліджують психологічний травматичний досвід в гуманістичній парадигмі: Ю.С. Семенова, Н.В. Молчанова, В.А. Шимко та ін.

Гуманістична психологія акцентує увагу на важливості емоційної підтримки та безпечного середовища для подолання наслідків травми.

7. Ресурсний підхід. Такі психологи, як Р. Тедескі та Л. Келхун (автори концепції Post-Traumatic Growth, PTG) та М. Лахад, А. Нерубасська, Л. Музичко, Л. Сюзєва підкреслюють наявність ресурсного потенціалу в травматичному досвіді.

Хоча травматичний досвід часто асоціюється з негативними наслідками, він може також стати психологічним ресурсом, посилюючи стійкість та формування сенсу життя, якщо людина отримує належну підтримку та терапію [3, 5].

Висновки**.** У представленій тезі розглядається сутність травматичного досвіду в різних психологічних підходах, а саме в психоаналітичному, когнітивно-поведінковому, нейробіологічному, соціально-культурному, гуманістичному та гештальт підході.

Визначено, що різні підходи по-різному трактують природу травми, підкреслюючи як її внутрішні (психічні) аспекти, так і зовнішні чинники.

В ході аналізу, абстрагування, систематизації та синтезу було виокремлено найбільш наближене універсальне визначення психологічного травматичного досвіду, відповідно до усіх означених психологічних підходів. Травматичний досвід представляє собою переживання людиною певної травматичної події.

Єдність усіх підходів відзначається в тому, що людям, які зазнали психологічного травматичного досвіду, потрібна підтримка (як емпатичного оточення, так і професіональних фахівців) та необхідне відновлення відчуття безпеки для прогресу у терапії.

Список використаних джерел

1. Ізьянова О. В. Особливості корекції психотравмуючого досвіду особистості підлітка під час війни : Магістерська кваліфікаційна робота. Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2023. 73 с. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/17731/1/Ізьянова%20.pdf (дата звернення: 21.03.2025).

2. Мєдвєдєва О. Робота з травмою в гештальт-підході. *Простір психологів*. URL: https://psyhology.space/psypedia-post/robota-z-travmoyu-v-geshtalt-pidhodi/ (дата звернення: 21.03.2025).

3. Музичко Л., Сюзєва Л. Наслідки ПТСР як ресурс особистісного зростання військовослужбовців. *Соціальна робота: виклики сьогодення :* збірник наукових праць за матеріалами X Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2021 р.). ТНПУ імені В. Гнатюка. Тернопіль, 2021. С. 123–128.

4. Нагорна А. Травматичний досвід та перша психологічна допомога. *Jobs for Ukraine :* веб-сайт. 07.07.2023. URL: https://blog.jobs4ukr.com/2023/06/07/%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%83-%D1%82/ (дата звернення: 21.03.2025).

5. Нерубасська А.О., Нестеренко А.С., Соловйова І.О. Теоретичний аналіз поняття «травматичний досвід». *Габітус*. 2024. вип. 60 : *Психологія особистості.* С. 164–167. URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2024.60.25 (дата звернення: 21.03.2025).

6. Пустовойт М.М., Юрценюк О.С., Іванова Н. М., Пашковський В.М. Теоретико-

феноменологічні підходи до вивчення поняття трансформації особистості військовослужбовців внаслідок бойової травми / М. Пустовойт та ін. *Клінічна та експериментальна патологія*. 2023. Т. 22, вип. 3 (85). С. 62–73.

7. Семенова Ю.С. Теоретико-методологічний аналіз поняття психотравма. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. вип. 5 : Психологічні науки. С. 1–12. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_48 (дата звернення: 21.03.2025).

8. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : International Universities Press, 1976. 255 с.

9. Brewin C., Dalgleish T., Joseph S. A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychol Rev*. 1996. вип. 103. P. 670–686.

10. Ehlers A., Clark D. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behav Res Ther*. 2000. Т. 38, вип. 4. С. 319–45. URL: https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00123-0.

11. Foa E. B., Hembree E. A., Rothbaum B. O. Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences: Therapist guide.. Oxford : Oxford University Press, 2007. 224 с. URL: https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195308501.001.0001.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол наук

В.Д. Гамій
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ГЕНДЕРНИХ УПЕРЕДЖЕНЬ У ЮНАКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ

Гендерні упередження є стійкими уявленнями про відмінності між чоловіками та жінками, які часто призводять до дискримінації та обмеження можливостей особистісного розвитку [1]. Юнацький вік – дуже важливий етап формування особистості, під час якого відбувається становлення світоглядних орієнтацій, самосприйняття та соціальної ідентичності [2]. Можна побачити в дослідженнях той факт, що засвоєння гендерних норм та упереджень, залежить від різного рівня самооцінки .Дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та схильністю до гендерних упереджень у юнаків є важливим для розуміння механізмів формування цих упереджень та розробки стратегій їх подолання.

Гендерні упередження формуються під впливом соціалізації, включаючи сім'ю, засобів масової інформації та освітнього середовища, які визначають очікувані ролі для чоловіків і жінок. Такі упередження часто проявляються у вигляді стереотипних уявлень, що суттєво обмежують особистісний розвиток і поведінкові можливості індивідів. У підлітковому та юнацькому віці хлопці можуть відчувати тиск, відповідаючи традиційним нормам маскулінності — бути сильними, емоційно стриманими, домінантними , а дівчата відповідаючи нормам фемінності — бути лагідними, поступливими, емоційними, орієнтованими на турботу про інших та підтримку. Такі уявлення закріплюють нерівноправний розподіл соціальних ролей та обмежують свободу самовираження, як у хлопців, так і в дівчат Як показано у дослідженні О. Праченко, подібні гендерні очікування нерідко формують внутрішню напругу, яка проявляється через агресію або захисну поведінку[4]. Для хлопців із нестабільною самооцінкою, які намагаються підтвердити свою соціально очікувану роль, уникаючи проявів емоційності або демонструючи надмірну самовпевненість. Натомість дівчата більше проявляють смуток ,страх та тривогу. У свою чергу, це може негативно впливати на міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію. Таким чином, гендерні упередження не лише обмежують особистісну свободу, але й здатні викликати психологічне напруження, що відображається у поведінці молоді.

Самооцінка є важливим аспектом особистості, який впливає на сприйняття та оцінку себе Юнаки з низькою самооцінкою можуть бути більш вразливими до впливу гендерних

стереотипів, оскільки часто шукають зовнішнє підтвердження своєї цінності через відповідність соціальним очікуванням [3]. Водночас висока самооцінка може забезпечувати індивіду певну впевненість і незалежність у судженнях, сприяючи гнучкості у сприйнятті ролей. Однак, як зазначає О. С. Левчук, висока самооцінка у юнаків не завжди означає свободу від гендерних упереджень — навпаки, у ряді випадків такі юнаки демонструють більшу схильність до стереотипного мислення, зокрема через прагнення утвердити себе у традиційній чоловічій ролі, що асоціюється з силою, домінуванням і незалежністю. Натомість дівчата з низькою самооцінкою виявляють більшу вразливість до зовнішніх оцінок, що також сприяє закріпленню гендерних стереотипів [3]. Розуміння взаємозв'язку між різним рівнем самооцінки та гендерних упереджень є важливим для побудови ефективних психологічних підходів до роботи з молоддю.

Рівень самооцінки є важливим фактором, що впливає на схильність юнаків до гендерних упереджень. Юнаки з низькою самооцінкою можуть бути більш вразливими до впливу стереотипів, тоді як висока самооцінка сприяє більшій гнучкості у сприйнятті гендерних ролей. Впровадження гендерної освіти є необхідним кроком для подолання упереджень та формування здорових соціальних взаємодій серед молоді.

Список використаних джерел

1. Бойко Л. Гендерні стереотипи: механізми формування та вплив на поведінку. *Соціальна психологія*. 2020. С. 15–19.

2. Гаврилюк І. Психологічні аспекти формування гендерної ідентичності в юнацькому віці. *Вісник психології*. 2021. С. 22–26.

3. Левчук О. С. Взаємозв'язок рівня самооцінки та гендерних стереотипів у молоді. *Психологічна наука і практика*. 2022. С. 33–38.

4. Праченко О. Гендерні очікування та їхній вплив на соціальну адаптацію юнаків. *Науковий журнал психологічних досліджень*. 2023. С. 41–45.

5. Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості : наукові праці МАУП, 2022. С. 11–14.

Науковий керівник: Н.В. Грисенко, канд. психол. наук, доц.

І.В. Гаркуша
канд. наук з соц. ком, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРОКРАСТИНАЦІЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасний світ кидає людству чимало викликів: пандемії, війни та інші труднощі, що ускладнюють життя. Реальність здається хаотичною, зміни відбуваються постійно й не завжди на краще. У такій ситуації люди часто вдаються до прокрастинації. Це явище може проявлятися в різних сферах життя: роботі, навчанні, побутових справах тощо.

Термін «прокрастинація» походить від англійського *procrastination* – зволікання, відкладання, що, своєю чергою, має коріння в латинських словах *cras* («завтра»), *crastinus* («завтрашній») і *pro* («заради»). Це схильність людини відкладати важливі й термінові завдання, які можна виконати негайно, але з якихось причин вони відкладаються на невизначений термін. Така поведінка може призводити до життєвих труднощів і негативних психологічних наслідків.

Головна суть прокрастинації полягає в тому, що людина, усвідомлюючи необхідність виконання певних справ – роботи, навчальних завдань тощо, – добровільно відкладає їх, натомість зосереджуючи увагу на менш важливих чи другорядних речах.

Варто зауважити, що прокрастинація та лінь – це різні явища. Прокрастинація полягає у відкладанні справ на пізніше, але при цьому людина може займатися іншими, менш значущими

завданнями. Лінь же характеризується повною відсутністю бажання щось робити, що часто пов'язано з нестачею енергії, втратою мотивації або загальною пасивністю.

Таким чином, прокрастинація виступає своєрідним механізмом психологічного захисту, що дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги та уникнути дискомфорту, пов'язаного з виконанням важливих завдань. Проте, на відміну від усвідомленого відпочинку, вона не сприяє відновленню ресурсів, а навпаки – може призводити до накопичення стресу, почуття провини та зниження самооцінки.

На думку дослідників, таких як Lay C. та Ferrari J. R, прокрастинація має комплексний характер і не обмежується лише відповіддю на стресові обставини. Вони виокремлюють кілька її видів, зокрема:

- *Функціональна прокрастинація*, коли короткочасне відкладання допомагає людині знайти кращий підхід до виконання завдання або уникнути імпульсивних рішень.

- *Дисфункціональна прокрастинація*, яка супроводжується хронічним уникненням важливих справ і може негативно впливати на професійну діяльність, навчання та міжособистісні стосунки [].

Крім того, на розвиток прокрастинації впливають такі особистісні фактори, як перфекціонізм, низький рівень саморегуляції, страх невдачі та недостатня мотивація. Люди, які схильні до самокритики або мають високу тривожність, частіше відкладають справи через побоювання, що їхня робота буде недосконалою.

У сучасному світі, де швидкість життя та інформаційні навантаження зростають, проблема прокрастинації стає дедалі актуальнішою. Важливо навчитися розрізняти природну потребу у відпочинку від шкідливого відкладання завдань, а також використовувати ефективні стратегії самоменеджменту, щоб не допустити, аби прокрастинація стала перешкодою до особистого та професійного розвитку [3; 4].

Н. Мілграмом та Дж. Баторі було запропоновану наступну класифікацію прокрастинації:

1. Відкладання повсякденних справ, а саме побутова та/або щоденна прокрастинацію.

2. Прокрастинація прийняття рішення. Процес, що відтермінує прийняти важливі рішення, через можливу внутрішню тривогу.

3. Невротична прокрастинація, що характеризується відкладанням життєвих важливих рішень – життєва прокрастинація.

4. Компульсивна прокрастинація, яка включає поведінкову прокрастинацію.

5. Академічна прокрастинація – характеризується відкладанням виконання навчальних завдань, підготовку до навчання тощо.

Впродовж часу цю класифікацію вдосконалили та спростили, шляхом зведення видів прокрастинації до двох основних:

1) прокрастинація у виконанні завдань;

2) прокрастинація у прийнятті рішень [5].

Важливо зазначити, що навчальна прокрастинація може бути не лише наслідком особистісних особливостей студента, а й результатом організаційних та соціальних факторів. До них належать високі академічні навантаження, неструктурованість завдань, відсутність чітких дедлайнів, низький рівень підтримки з боку викладачів чи однолітків, а також невідповідність навчального процесу особистим інтересам і потребам студента.

Дослідження показують, що прокрастинація у навчанні може мати як короткострокові, так і довгострокові наслідки. З одного боку, деякі студенти дійсно краще працюють в умовах обмеженого часу, що стимулює їхню креативність і здатність швидко приймати рішення. З іншого боку, хронічне відкладання виконання завдань призводить до збільшення стресу, погіршення якості виконаної роботи, зниження академічної успішності та формування почуття провини.

Для того щоб подолати навчальну прокрастинацію, необхідно впроваджувати ефективні стратегії самоменеджменту, серед яких:

1. Планування часу – розподіл завдань на менші підзадачі з конкретними дедлайнами допомагає уникнути перевантаження.

2. Використання технік концентрації – метод Pomodoro або принцип «5 хвилин» допомагають подолати бар'єр початку роботи.

3. Формування позитивної мотивації – усвідомлення власних цілей та винагородження себе за виконання складних завдань сприяє підвищенню залученості до навчального процесу.

4. Робота з емоційним станом – техніки релаксації, розвиток стресостійкості та саморефлексії можуть допомогти знизити рівень тривожності, що викликає прокрастинацію.

5. Підтримка з боку соціального оточення – спільне навчання з однолітками, групові проєкти та консультації з викладачами можуть стати важливими ресурсами для подолання відкладання справ [1; 2].

Отже, хоча прокрастинація може інколи мати позитивний ефект у вигляді стимуляції творчого мислення, її надмірний вплив на навчальний процес зазвичай веде до негативних наслідків. Саме тому важливо вчасно розпізнавати ознаки прокрастинації, аналізувати її причини та застосовувати ефективні методи боротьби для досягнення високих результатів у навчанні та професійній діяльності.

Список використаних джерел

1. Бабатіна, С. І. (2013). Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка*. № 2. С. 24-25.

2. Вознюк, А. (2022). Особливості взаємозв'язку між рівнем прояву прокрастинації педагогічних працівників та їх організаційно-професійними характеристиками. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2(26). С. 24-30.

3. Milgram, N. A., Gehrman, T., Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*. No 13, (12). P. 1307–1313.

4. Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. (1995). Correlates of academic procrastination: discomfort, task aver-siveness and task capability. *Journal of Psychology.* No 129. (2). P. 145-155.

5. Milgram, N. (Noach), & Tenne, R. (2014). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, No 14(2), 141–156.

6. Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, No 34. P. 73-83.

7. Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, No 20. P. 474-495.

Е.М. Гладка
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Питання впливу батьківського виховання на формування особистості підлітка належить до фундаментальних проблем психологічної науки та практики. Формування гармонійної особистості відбувається під дією численних чинників, серед яких сімейне середовище займає провідне місце. Підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами у фізіологічному, когнітивному та психосоціальному розвитку, що робить цей період особливо чутливим до виховних впливів. Дослідження взаємозв'язку між стилями батьківського виховання та формуванням особистісних рис підлітків набуває особливого значення в контексті зростання випадків девіантної та асоціальної поведінки серед молоді [5, с. 95].

Сучасні наукові дослідження свідчать про безпосередній зв'язок між стилем виховання в родині та розвитком самооцінки, ціннісних орієнтацій, особистісних якостей та соціальної адаптації підлітка. Психологічна наука оперує значним обсягом емпіричних даних щодо впливу різних стилів батьківського виховання на формування особистості, проте потребує подальшого вивчення питання гендерних відмінностей у цьому впливі та його довготривалих наслідків.

Глибше розуміння цих питань дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки родин та превентивні заходи щодо попередження негативних наслідків деструктивних стилів батьківського виховання.

Батьківське виховання у психолого-педагогічній науці визначається як цілеспрямований процес взаємодії батьків і дітей, що передбачає передачу соціального досвіду, цінностей, формування особистісних якостей та моделей поведінки. Цей процес включає систему методів і прийомів впливу на дитину, спрямованих на її соціалізацію та становлення як повноцінного члена суспільства [9]. Дослідження різних аспектів батьківського виховання дозволяє виокремити його основні функції: формування базових ціннісних орієнтацій, розвиток соціальних навичок, формування моральної свідомості та регуляція поведінки.

У сучасній психологічній науці існує декілька підходів до класифікації стилів батьківського виховання. Найбільш поширеною є типологія, запропонована Д. Баумрінд, яка виділяє авторитарний, авторитетний та ліберальний стилі. Авторитарний стиль характеризується високим рівнем контролю, вимогливістю та обмеженням автономії дитини. Авторитетний стиль поєднує емоційну підтримку з розумними вимогами та заохоченням самостійності. Ліберальний стиль передбачає мінімальний контроль та вимоги при високому рівні теплоти та прийняття.

У вітчизняній психології питання батьківського виховання розглядалося з позицій діяльнісного підходу. Українські дослідники приділяють особливу увагу впливу стилю виховання на формування моральної самосвідомості особистості. Психологи зазначають, що стиль батьківського виховання безпосередньо впливає на розвиток таких компонентів моральної самосвідомості, як моральні переконання, почуття відповідальності та здатність до саморегуляції.

Підлітковий вік характеризується глибокими трансформаціями у структурі особистості. У цей період відбувається формування ідентичності, самовизначення, становлення системи цінностей та світогляду. Психологічні дослідження свідчать, що саме у підлітковому віці особливо гостро проявляється потреба у психологічній автономії, що часто призводить до конфліктів з батьками [1]. Водночас, підліток продовжує потребувати емоційної підтримки та прийняття з боку дорослих. Ця суперечливість зумовлює складність батьківсько-дитячих стосунків у підлітковому віці та підвищує вимоги до стилю виховання.

Вплив стилів батьківського виховання на формування особистісних якостей підлітка є багатоаспектним. Дослідження показують, що авторитарний стиль, який характеризується надмірною вимогливістю та обмеженням автономії, часто призводить до формування таких рис, як тривожність, невпевненість у собі, агресивність та конформність [9]. У підлітків, які виховуються в атмосфері жорсткого контролю, спостерігається схильність до зовнішньої локалізації контролю, що проявляється у зниженні відповідальності за власні дії та їх наслідки.

Авторитетний стиль виховання, який поєднує емоційну підтримку з розумними вимогами, сприяє формуванню таких якостей, як впевненість у собі, самостійність, відповідальність та емпатія. Підлітки, які виростають в атмосфері прийняття та поваги до їхньої автономії, демонструють вищий рівень соціальної компетентності та академічної успішності [2]. Вони краще адаптуються до нових соціальних умов та ефективніше вирішують міжособистісні конфлікти.

Ліберальний стиль виховання, що характеризується мінімальним контролем та вимогами, може призводити до формування імпульсивності, егоцентризму та труднощів у дотриманні соціальних правил. Підлітки, які зростають в умовах надмірної свободи без чітких меж та вимог, часто демонструють низький рівень саморегуляції та відповідальності.

Особливе значення у формуванні особистості підлітка має вплив стилю батьківського виховання на розвиток самооцінки та Я-концепції. Сімейні відносини створюють підґрунтя для формування уявлень підлітка про себе та свої можливості. Доведено, що підлітки, які виховуються в атмосфері емоційного прийняття та підтримки, формують адекватну самооцінку та позитивну Я-концепцію [9]. Натомість, надмірна критика, емоційне відторгнення та непослідовність у вимогах сприяють формуванню негативного образу себе та заниженої самооцінки.

Гендерних відмінностей впливу батьківського виховання на формування особистості підлітків свідчать про наявність певних закономірностей. Зокрема, виявлено, що стиль виховання батька має більший вплив на формування маскулінних рис у хлопців, таких як незалежність, рішучість та впевненість у собі. Водночас, стиль виховання матері більшою мірою впливає на розвиток емоційної сфери підлітків обох статей.

Взаємозв'язок стилів батьківського виховання з формуванням асоціальної поведінки підлітків є предметом особливої уваги дослідників. Встановлено, що такі деструктивні стилі виховання, як гіпопротекція, емоційне відторгнення та жорстоке поводження, значно підвищують ризик розвитку девіантної поведінки. Водночас, гіперпротекція та потураюче виховання також можуть призводити до порушень соціальної адаптації та формування егоцентричних установок.

Проведений аналіз теоретичних та емпіричних досліджень впливу батьківського виховання на формування особистості підлітка дозволяє зробити ряд важливих висновків. Батьківське виховання є ключовим чинником, що визначає траєкторію психосоціального розвитку підлітка, формування його особистісних якостей, самооцінки та поведінкових патернів. Різні стилі батьківського виховання здійснюють диференційований вплив на формування особистості підлітка, що проявляється у розвитку специфічних рис характеру, моделей поведінки та способів соціальної взаємодії.

Найбільш сприятливим для гармонійного розвитку особистості підлітка є авторитетний стиль виховання, який поєднує емоційну підтримку з розумними вимогами та повагою до автономії. Цей стиль сприяє формуванню таких якостей, як відповідальність, самостійність, емпатія та соціальна компетентність. Авторитарний та ліберальний стилі часто призводять до формування дисгармонійних рис особистості та порушень соціальної адаптації.

Сімейні відносини мають вирішальний вплив на формування самооцінки та Я-концепції підлітка. Емоційне прийняття, підтримка та визнання цінності особистості підлітка створюють основу для формування позитивного самоставлення та адекватної самооцінки. Натомість, емоційне відторгнення, надмірна критика та непослідовність у вихованні сприяють формуванню негативного образу себе та заниженої самооцінки.

Гендерні відмінності у впливі батьківського виховання на формування особистості підлітків проявляються у різному внеску батька і матері у розвиток маскулінних та фемінних рис, а також в особливостях впливу однакових стилів виховання на хлопців та дівчат. Врахування цих відмінностей є важливим для розробки індивідуалізованих підходів до психологічного супроводу родин.

Деструктивні стилі батьківського виховання, такі як гіпопротекція, емоційне відторгнення та жорстоке поводження, є вагомими чинниками формування девіантної та асоціальної поведінки підлітків. Це підкреслює необхідність раннього виявлення та корекції дисфункціональних патернів сімейної взаємодії для профілактики поведінкових порушень у підлітковому віці.

Розуміння механізмів впливу батьківського виховання на формування особистості підлітка створює основу для розробки науково обґрунтованих програм психологічної підтримки родин та профілактики негативних наслідків деструктивних стилів виховання. Такі програми мають включати роботу з батьками щодо розвитку навичок ефективної комунікації, емоційної підтримки та встановлення розумних меж, а також безпосередню роботу з підлітками для формування адаптивних стратегій подолання труднощів та розвитку позитивної самооцінки.

Подальші дослідження впливу батьківського виховання на формування особистості підлітка доцільно спрямувати на вивчення довготривалих наслідків різних стилів виховання, розробку діагностичного інструментарію для раннього виявлення деструктивних патернів сімейної взаємодії та створення науково обґрунтованих програм психологічної підтримки родин у кризових ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Гошовський Я., Гошовська Д. Психологія девіантної особистості : навч.-метод. посіб. до практичних занять. Луцьк : ПП Іванюк, 2022. 106 с.

2. Дудник О., Гнатюк Д. Профілактика та корекція асоціальної поведінки підлітків та старшокласників. *Психопрофілактика агресивної поведінки здобувачів освіти в умовах сьогодення* : збірник тез доповідей за матеріалами Всеукраїнського наукового полілогу (м. Черкаси, 24 жовтня 2023 р). / за ред. П. В. Теслюка. Черкаси : КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2023. URL: http://library.ippro.com.ua/attachments/article/706/

3. Каськов І. Психопрофілактика девіантної та делінквентної поведінки особистості в умовах політико-соціальної нестабільності. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. №5 (75). С. 37–43.

4. Котлова Л. Структура моральної самосвідомості особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 9 (54). С. 89–97.

5. Кохан С. Асоціальна поведінка як проблема підліткового віку. Соціально-педагогічні засади формування громадянської відповідальності у студентів: збірник матеріалів. 2019. С. 94–98.

6. Максим О. Специфіка ціннісних орієнтацій підлітків з девіантною поведінкою. Актуальні проблеми психології. 2020. № 21 (11). С. 173–189.

7. Манілов І. Психологічна корекція поведінки юнаків та підлітків за допомогою сугестії. Перспективи та інновації науки. 2023. № 14 (32). С. 711–723.

8. Мельник Н. В. Психологічні особливості впливу стилів сімейного виховання на формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою : магістерська дисертація. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25519/1/melnyk_2024.pdf.

9. Цибух Л. М., Мельничук І. В., Лазоренко Т. М. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків. 2020. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17143/1/Influence%20of%20family%20education.pdf

10. Чайковський Р. Вплив сімейного виховання на розвиток характеру підлітка. Молодий вчений. 2020. № 12 (88). С. 302-305. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/68

Науковий керівник: С.В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

А.Ю. Гольдіна
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

УЯВЛЕННЯ ПРО СІМ'Ю: ДОСЛІДЖЕННЯ СЕРЕД МОЛОДІ ТА ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

Сім'я – одна з базових соціальних інституцій, яка відіграє ключову роль у житті людини на всіх етапах її розвитку. Уявлення про сім'ю формуються під впливом культурних традицій, індивідуального досвіду, соціального оточення та змінюються залежно від віку, життєвого досвіду й епохи. В умовах соціокультурних трансформацій в Україні відбувається переосмислення ролі сім'ї, її функції та структури. Особливо помітна різниця у сприйнятті сімейних цінностей між поколіннями. Молодь демонструє більш індивідуалістичне, мобільне бачення сім'ї, тоді як літні люди спираються на традиційні уявлення. Вивчення цих відмінностей є важливим для розуміння трансформації соціальних норм, міжпоколінної взаємодії та збереження сімейної спадковості [1].

Теоретичні підходи до вивчення уявлень про сім'ю базується на дослідженнях у галузі соціальної психології, аксіології, вікової психології та культурології. Уявлення про сім'ю можуть бути ідеальними, тобто такими, що відображають уявлення людини про те, якою «повинна бути» сім'я, або реалістичними – такими, що відповідають особистому досвіду та

спостереженням. У психології також виділяють уявлення прогностичного типу, які відображають очікування індивіда щодо майбутнього сімейного життя. Структура уявлень включає уявлення про сімейні ролі, функції (репродуктивну, виховну, емоційно-підтримувальну, економічну), типи стосунків між членами родини, емоційний клімат та відповідальність [2].

Вікові особливості уявлень про сім'ю зумовлені життєвим циклом і власним досвідом сімейного життя. У молоді (18–25 років) уявлення про сім'ю ще перебувають у процесі формування. Для цієї групи характерні високі ідеалізовані очікування, орієнтація на гармонію, рівність, партнерство, але з водночас затримкою у створенні власної сім'ї (через навчання, кар'єру тощо). Часто молодь сприймає сім'ю як емоційну підтримку, але не завжди – як обов'язковий етап самореалізації [3-4].

Для людей літнього віку (60+) уявлення про сім'ю є стабільними, сформованими на основі реального досвіду. Часто вони мають традиційний характер, з акцентом на обов'язках, жертві заради дітей, підтримці «родинноговогнища». Літні люди схильні оцінювати сучасні сімейні тенденції критично, з ностальгією за «міцними родинами минулого» та акцентом на цінності взаємодопомоги, подружньої вірності, терпіння [5].

Порівняння уявлень про сім'ю у молоді та людей похилого віку свідчить про суттєві міжпоколіннєві відмінності, які зумовлені не лише віком, а й соціально-культурним контекстом, у якому сформувалися ці уявлення. Молодь демонструє більшу відкритість до змін, мобільністьу сприйнятті сімейних форм, меншу залежність відтрадиційних норм, тоді як літні особи спираються на досвід, закріплений у патріархальних структурах, зберігаючи високий рівень нормативності у поглядах. Водночас обидві вікові групи визнають значущість сім'ї як базової життєвої опори, що свідчить про збереження її фундаментального значення в суспільстві.

Таким чином, уявлення про сім'ю є важливим компонентом ціннісно-смислової сфери особистості, який суттєво варіюється залежно від віку. Дослідження цих уявлень дозволяє краще зрозуміти механізми міжпоколіннєві діалогу, прогнозувати зміни в соціальній структурі суспільства та розробляти заходи щодо підтримки інституту сім'ї в умовах трансформацій.

Список використаних джерел

1. Гаврилова І. В. Трансформація цінностей сім'ї у сучасному суспільстві: між поколіннями. *Молодий вчений*. 2023. №3(115). С.214–218. URL: https://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2023/3.115/46.pdf (дата звернення: 09.04.2025).

2. Крисько В. Г. Соціально-психологічні аспекти трансформації сімейних уявлень у молоді та людей похилого віку. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 9. С. 90–96. URL: https://appsychology.org.ua/data/jrn/v09.pdf (дата звернення: 09.04.2025).

3. Мельничук І. С. Уявлення молоді про сімейне життя: сучасні тенденції. *Гілея: науковий вісник.* 2021. № 165. С. 158–161. URL: http://www.gileya.org/index.php?id=1627 (дата звернення: 09.04.2025).

4. Сахно Н. П. Уявлення про сім'ю в юнацькому віці як фактор життєвого вибору. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки.* 2020. № 32. С. 47–52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2020_32_9 (дата звернення: 09.04.2025).

5. Ткаченко І. В. Вікові особливості уявлень про сім'ю у студентів та людей похилого віку. *Вісник Харківського Національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія».* 2020. №70. С.123–128. URL:https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/16009 (дата звернення: 09.04.2025).

Науковий керівник: О.О. Байєр, канд. психол. наук, доц.

В.В. Гопайца
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У сучасному суспільстві, де міжособистісні зв'язки ускладняються, особливе значення набуває розуміння ролі емоційного інтелекту в житті людини. Емоційний інтелект (EI) – це здатність розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей, а також використовувати цю інформацію для ефективного спілкування, прийняття рішень і побудови стосунків [1; 2]. Це поняття активно вивчається як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, зокрема в контексті розвитку особистості у юнацькому віці.

Юнацький вік є періодом активного формування особистості, коли відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, емоційної сфери, соціальних ролей і цінностей. Саме в цей час людина починає глибше усвідомлювати себе, свої почуття, відносини з іншими, що створює підґрунтя для розвитку емоційного інтелекту [6]. EI сприяє адаптації до нових соціальних умов, формуванню здатності до саморегуляції, емпатії, само-мотивації та налагодженню здорових міжособистісних контактів.

Існує кілька підходів до розуміння структури емоційного інтелекту.

Найбільш поширеними є моделі:

- Пітера Саловея і Джона Майєра, які розглядають EI як сукупність здібностей: ідентифікації, розуміння, використання та управління емоціями [2];
- Деніела Гоулмана, що акцентує на поєднанні емоційних, соціальних та особистісних компетентностей [1];
- Рувена Бар-Она, який пропонує модель емоційно-соціального інтелекту, що включає адаптивність, стресостійкість, комунікативні навички, емоційне самопізнання тощо [3].

Розвиток емоційного інтелекту залежить як від біологічних, так і соціокультурних чинників. До перших належать темперамент, функціональні особливості мозку, генетична схильність. Серед соціальних факторів особливу роль відіграє сімейне виховання, стиль батьківської комунікації, шкільне середовище, гендерна соціалізація та культурні норми [5; 8].

У цьому контексті важливо звернути увагу на гендерні особливості EI, тобто відмінності у його розвитку й вираженні залежно від статі. Відомо, що ще з дитинства дівчат і хлопців виховують відповідно до певних соціальних очікувань: дівчат — більш емоційно відкритими, чутливими, а хлопців — стриманими, сильними, менш схильними до прояву емоцій [6; 7]. Це формує різні патерни емоційної поведінки.

Як правило, дівчата демонструють більшу емпатійність, краще розпізнають емоції інших людей, мають ширший емоційний словник. У свою чергу, юнаки частіше проявляють емоційну самоконтрольованість, здатність до придушення негативних емоцій, що може бути як адаптивною рисою, так і джерелом психологічної напруги[6; 10].

Також у науковій літературі приділяється увага гендерній ідентичності — усвідомленню себе як представника певної статі. Сучасні підходи (наприклад, методика Сандри Бем) виокремлюють типи ідентичності: маскулінну, фемінну, андрогінну та нонгендерну [4]. Особливо перспективним для розвитку EI вважається андрогінний тип, оскільки поєднує гнучкість, емоційну відкритість і адаптивність.

Отже, вивчення гендерних особливостей емоційного інтелекту дозволяє глибше зрозуміти механізми соціалізації молоді, забезпечити більш ефективний психолого-педагогічний супровід, сприяти формуванню емоційної грамотності та культури міжособистісної взаємодії [9].

Список використаних джерел:

1. Гоулман, Д. Емоційний інтелект: Чому він може бути важливішим за IQ ; пер. з англ. Київ : КМ-БУКС, 2019. 416 с.

2. Саловей П., Майєр Д. Емоційний інтелект: Теоретичні засади та наукові. *Психологія особистості.* 1990. № 4. С. 28–35.

3. Bar-On, R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18 (Suppl). P. 13–25.

4. Bem, S. L. The Measurement of Psychological Androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 1974. Vol. 42, № 2. P. 155–162.

5. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: когнітивні та особистісні аспекти. Київ : Наукова думка, 2011. 248 с.

6. Діденко Є. В. Особливості емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Психологічний журнал*. 2018. № 3. С. 65–71.

7. Волинець Н. І. Гендерні аспекти в розвитку емоційної компетентності. Харків : Основа, 2017. 142 с.

8. Брюховецька О. П., Чаусова Т. Г. Вікові особливості емоційної зрілості. Київ : Педагогічна думка, 2016. 176 с.

9. Савчин, М. В. Соціальний інтелект як фактор успішної взаємодії. Ужгород : Поліграфцентр, 2015. 112 с.

10. Долинська, Л. В. Гендерна соціалізація особистості: соціально-психологічні механізми. Львів : Світ, 2012. 198 с.

Науковий керівник*: М.Є. Карпова, PhD з педагогіки*

Р.В. Гошко
аспірант, 1-й рік навчання,
спеціальність 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЕКОНОМІСТІВ В УМОВАХ СТАРТАП-ЕКОСИСТЕМИ УНІВЕРСИТЕТУ

У сучасному світі економічні та соціальні зміни вимагають від майбутніх економістів не лише ґрунтовних знань, але й розвинених підприємницьких навичок. Стартап-екосистеми університетів стають важливими платформами для формування підприємницької компетентності, дозволяючи студентам здобувати практичний досвід у реальних бізнес-умовах. Водночас психологічні аспекти цього процесу відіграють ключову роль, адже розвиток особистісних якостей, мотивації, стресостійкості та емоційного інтелекту сприяє ефективному засвоєнню підприємницьких навичок та адаптації до викликів бізнес-середовища.

Значущість дослідження полягає в необхідності формування у студентів здатності приймати ризиковані рішення, адаптуватися до змін, працювати в команді та розвивати критичне мислення. В умовах стартап-екосистеми університету дані аспекти можна посилити завдяки взаємодії з менторами, участі у бізнес-акселераторах та створенню власних стартапів. Таким чином, вивчення психологічного аспекту формування підприємницької компетентності сприятиме підготовці конкурентоспроможних фахівців, здатних ефективно реалізовувати свої професійні амбіції та сприяти економічному розвитку суспільства.

Аналіз існуючих трактувань поняття «формування підприємницької компетентності» та враховуючи її психологічну складову, дозволив запропонувати наступне тлумачення даного поняття. Формування підприємницької компетентності майбутніх економістів з позиції психологічної складової – це процес розвитку особистісних якостей, когнітивних здібностей та мотиваційних установок, які забезпечують здатність до ініціативності, адаптивності, креативного мислення, прийняття рішень в умовах невизначеності та відповідальності за результати підприємницької діяльності. Відповідно, це передбачає врахування: розвитку емоційного інтелекту, лідерських якостей, стресостійкості та навичок саморегуляції, що сприяють ефективній взаємодії в бізнес-середовищі та досягненню професійного успіху.

На основі особливостей психологічних аспектів формування підприємницької компетентності у майбутніх економістів доцільно визначити принципи формування підприємницької компетентності [1]:

1. Принцип розвитку особистісної активності – передбачає стимулювання ініціативності, самостійності та відповідальності майбутніх економістів у процесі навчання та професійного становлення.

2. Принцип мотиваційної спрямованості – забезпечує формування внутрішньої мотивації до підприємницької діяльності через усвідомлення перспектив кар'єрного зростання, самореалізації та досягнення успіху.

3. Принцип емоційно-ціннісної підтримки – спрямований на розвиток емоційного інтелекту, здатності до співпереживання, ефективної комунікації та роботи в команді.

4. Принцип рефлексивного підходу – передбачає формування навичок самоаналізу, самоконтролю та корекції власної поведінки з метою досягнення кращих результатів у підприємницькій діяльності.

5. Принцип психологічної стійкості – акцентує увагу на розвитку здатності працювати в умовах ризику, невизначеності та високого рівня відповідальності.

6. Принцип творчості та інноваційності – сприяє формуванню креативного мислення, здатності генерувати нові ідеї, адаптуватися до змін та знаходити нестандартні рішення.

7. Принцип практичної спрямованості – передбачає залучення студентів до реальних бізнес-проєктів, симуляцій підприємницької діяльності, вирішення кейсів, що допомагає розвивати психологічну готовність до професійної діяльності.

8. Принцип індивідуалізації – забезпечує урахування особистісних особливостей, потреб і здібностей кожного студента, що сприяє ефективному розвитку його підприємницької компетентності.

Дотримання перелічених принципів сприяє гармонійному формуванню підприємницької компетентності майбутніх економістів, розвитку їхньої конкурентоспроможності та успішності в професійній діяльності.

Враховуючи все вище зазначене, можна стверджувати, що виникає об'єктивна необхідність у виокремленні актуальних психологічних чинників, які сприяють розвитку підприємницької компетентності у майбутніх економістів [2]:

1. Мотивація до підприємництва. Мотивація є основною рушійною силою будь-якої діяльності, зокрема й підприємництва. Умовно мотивацію можна розділити на:

– внутрішню мотивацію – бажання досягти успіху, самореалізуватися, розвивати власну справу;

– зовнішню мотивацію – фінансові стимули, суспільне визнання, прагнення до статусу.

Для формування підприємницької компетентності важливо створювати умови, що сприятимуть розвитку саме внутрішньої мотивації, оскільки вона забезпечує довготривалий інтерес до підприємницької діяльності.

2. Особистісні якості підприємця. Формування підприємницької компетентності неможливе без розвитку певних особистісних рис. Серед них особливо важливими є:

– ініціативність та самостійність – здатність ухвалювати рішення та відповідати за їх реалізацію;

– креативність і гнучкість мислення – уміння генерувати нові ідеї, швидко адаптуватися до змін ринкового середовища;

– витривалість і стресостійкість – здатність долати труднощі та справлятися з високим рівнем невизначеності;

– комунікативні навички – вміння будувати ділові відносини, вести переговори та ефективно працювати в команді.

Розвиток цих якостей можна досягти через участь у бізнес-симуляціях, проєктній діяльності та тренінгах з лідерства й самоменеджменту.

3. Емоційний інтелект. Він є важливим чинником успішної підприємницької діяльності. Він включає:

– усвідомлення та контроль власних емоцій – здатність керувати емоційним станом під час кризових ситуацій;

– розуміння емоцій інших людей – необхідне для ефективної комунікації з партнерами, клієнтами та співробітниками;

– емпатія та соціальні навички – здатність налагоджувати стосунки та створювати довірливу атмосферу в колективі.

Розвиток емоційного інтелекту сприяє покращенню навичок ведення переговорів, управління персоналом та прийняття рішень у нестабільних умовах.

4. Готовність до ризику. Підприємницька діяльність нерозривно пов'язана з ризиком, тому важливо формувати в майбутніх економістів здатність оцінювати та приймати ризиковані рішення. До цього процесу входять:

– аналіз можливих ризиків і їх мінімізація;

– готовність до невдач і вміння працювати над помилками;

– впевненість у собі та своїх рішеннях.

Важливу роль у розвитку цієї якості відіграють бізнес-ігри та кейс-методи, які дозволяють змоделювати реальні бізнес-ситуації.

5. Формування підприємницького мислення. Підприємницьке мислення – це особливий стиль мислення, що дозволяє швидко адаптуватися до змін та знаходити можливості. Його основні риси:

– орієнтація на пошук можливостей – здатність бачити перспективи в нестабільних ситуаціях;

– гнучкість та адаптивність – уміння швидко реагувати на зміни ринку;

– критичне мислення – здатність аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення.

Формуванню підприємницького мислення сприяє залучення студентів до реальних бізнес-проєктів, участь у стартап-інкубаторах та наставництво з боку успішних підприємців.

6. Самоменеджмент та тайм-менеджмент. Успішний підприємець повинен ефективно керувати власним часом та ресурсами. Це включає:

– планування та постановку цілей – уміння розбивати завдання на коротко- та довгострокові;

– дисципліну та самоконтроль – здатність працювати над власною продуктивністю;

– баланс між роботою та особистим життям – важливо для збереження емоційного здоров'я.

Розвиток цих навичок можна здійснювати через спеціальні тренінги та практичні завдання з тайм-менеджменту.

Таким чином, формування підприємницької компетентності майбутніх економістів є багатогранним процесом, у якому психологічний аспект відіграє важливу роль. Мотивація, особистісні якості, емоційний інтелект, готовність до ризику, підприємницьке мислення та самоменеджмент – усе це є необхідними складовими успішного підприємця. Для ефективного розвитку цих навичок необхідно застосовувати інтерактивні методи навчання, бізнес-ігри, наставництво та практичну взаємодію з бізнес-середовищем.

Розвиток психологічних аспектів підприємницької компетентності дозволить майбутнім економістам успішно інтегруватися у бізнес-середовище та досягати високих результатів у своїй діяльності. Водночас, саме стартап-екосистема університету створює сприятливі умови для розвитку підприємницьких навичок студентів. При цьому потрібно забезпечувати [3]:

– підтримку наставників та експертів – формування впевненості у власних силах через взаємодію з досвідченими підприємцями;

– командну взаємодію – розвиток комунікативних навичок, лідерства та вміння працювати в колективі;

– креативне середовище – стимулювання інноваційного мислення та розширення світогляду студентів;

– симуляція реального бізнес-середовища – навчальні проєкти, акселератори та бізнес-інкубатори, що дозволяють відчути виклики підприємницької діяльності на практиці.

Формування підприємницької компетентності майбутніх економістів є багатогранним процесом, у якому психологічний аспект відіграє важливу роль. Стартап-екосистема університету надає додаткові можливості для розвитку підприємницького мислення, командної

роботи, готовності до ризику та адаптації до реальних бізнес-умов. Завдяки таким умовам студенти можуть ефективно інтегруватися у сучасне підприємницьке середовище та досягати успіху у своїй професійній діяльності.

Список використаних джерел

1. Баніт Ю. Інноваційні технології формування підприємницької компетентності у фаховій підготовці студентів - майбутніх економістів. *Гуманізація навчально-виховного процесу.* 2019. № 4 (96). С. 4–16.

2. Майковська В. І. Концептуальні засади формування підприємницької компетентності майбутніх фахівців в Україні. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти.* 2017. № 54/55. С. 7–17.

3. Попова О. В., Золотухіна С. Т. Формування підприємницької компетентності студентів у процесі професійної підготовки. *Педагогіка та психологія: збірник наукових праць «Педагогіка та психологія».* 2020. № 63. С. 111–121.

Науковий керівник: В.В. Осадчий, д-р пед. наук, проф.

А.О. Гриневич
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРАЦІВНИКА НА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

Наша професія займає більшу частину нашого життя, спочатку ми отримуємо освіту, та маємо глибокий інтерес, до обраної професії. Ми намагаємось всебічно розвиватися, отримуємо роботу, та крокуємо і надалі в цьому напрямку, можливо зростаємо як фахівці, можливо крокуємо професійними сходинками. Також можемо на своєму шляху зустрічатися з труднощами, змінювати роботу, але частіше за все, ми залишаємося в професії.

І серйозним викликом на обраному шляху є професійне вигорання.

Професійне вигорання є серйозним психологічним синдромом, яке характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією, зниженням ефективності та продуктивності праці. Воно є наслідком тривалої стресової ситуації на робочому місці та часто зустрічається в професіях, пов’язаних з інтенсивним контактом із людьми: медичних працівників, психологів, педагогів, соціальних працівників, представників сфери обслуговування.[2] Професійне вигорання стає особливо актуальним у сучасному світі, коли стрес, перевантаження, висока конкуренція та недооцінка праці стають нормою для багатьох людей [3].

Одним із головних факторів, що впливають на розвиток професійного вигорання, є особистісні риси людини. Індивідуальні особливості можуть не тільки визначати, наскільки стійка людина до стресу, а й сприяти розвитку або, навпаки, допомагати запобігти вигоранню. Серед таких рис особливо важливими є екстраверсія та інтроверсія, які відображають рівень соціальної орієнтації особистості, її здатність до взаємодії та емоційної саморегуляції [1].

Екстраверти – це люди, які отримують енергію від взаємодії з іншими. Вони активні, відкриті, зазвичай мають великий соціальний круг, їм подобається бути в центрі уваги, вони готові до додаткової діяльності і навіть організувати вам свято. Однак, попри всі свої позитивні риси, екстраверти схильні до швидкого виснаження в умовах постійного емоційного навантаження [2]. У професіях, де передбачається тривала взаємодія з людьми, екстраверти можуть відчувати емоційне виснаження через надмірне споживання емоційної енергії інших людей [3]. У випадку, коли екстраверту не вистачає позитивної соціальної підтримки або він переживає негативні емоції в процесі роботи, це може призвести до серйозних проявів професійного вигорання. Відсутність визнання або негативне сприйняття його зусиль також можуть стати причиною емоційного вигорання [2].

З іншого боку, інтроверти більш схильні до самостійної роботи та менш залежать від зовнішнього середовища. Вони здатні працювати в ізоляції, глибоко аналізувати ситуацію і часто прагнуть до досягнення високих результатів у своїй діяльності [1]. Однак інтроверти можуть мати труднощі з вираженням своїх емоцій та зверненням по допомогу, що робить їх більш вразливими до стресу. Часто вони не звертаються до колег або керівництва за допомогою, навіть якщо це необхідно, через внутрішню потребу контролювати ситуацію самостійно. Ці особливості можуть призвести до того, що стрес накопичується, не маючи виходу, що з часом викликає емоційне виснаження [2].

Інтроверти часто схильні до перфекціонізму, їх надмірна вимогливість до себе може бути як перевагою, так і недоліком. З одного боку, вони прагнуть до високих стандартів і можуть досягти значних професійних результатів. З іншого боку, незадоволеність власною роботою через недосягнуті ідеали може стати фактором вигорання [3].

Дослідження показують, що екстраверти, попри свою схильність до емоційного виснаження, можуть бути більш стійкими до професійного вигорання в умовах підтримки з боку соціального середовища [2]. Вони зазвичай знаходять способи відновлення через соціальну взаємодію або через спілкування з іншими людьми. Натомість інтроверти, які часто обирають стратегію ізоляції, можуть більше страждати від емоційного перенавантаження, оскільки їм складніше знайти підтримку або висловити свої переживання.

Тож і екстраверт і інтроверти повинні бути уважними до своїх внутрішніх станів, тому наступною важливою характеристикою є психологічна гнучкість, яка допомагає людині адаптуватися до змінюваних умов роботи та зберігати емоційний баланс [1]. Психологічно гнучкі особистості здатні знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем і менш схильні до розвитку стресу в умовах змін[2]. Така здатність є особливо важливою в професіях, де зміни є частими і можуть ставити перед працівниками складні завдання. І не забуваємо в які часи ми живемо, локдаун, життя в умовах війни, все це тільки збільшує емоційне навантаження.

Щоб знизити ризик розвитку професійного вигорання, важливо розуміти і враховувати індивідуальні особливості кожного працівника [3]. Для екстравертів важливо знижувати рівень стресових ситуацій та запобігати перевантаженню емоційними контактами. Інтровертам, у свою чергу, корисно навчитися більш відкрито висловлювати свої переживання та знижувати рівень самокритики. Програми підтримки та розвитку гнучкості, а також надання можливості для професійної реалізації можуть значно знизити ризики професійного вигорання серед працівників [1].

Загалом, важливо зрозуміти, що кожна людина є унікальною, і потребує індивідуального підходу до профілактики професійного вигорання. Оцінка та врахування таких особистісних характеристик, як екстраверсія та інтроверсія, є необхідним етапом у розробці індивідуальних підходів до профілактики професійного вигорання на робочому місці. Людина, яка працює в середовищі, що відповідає її особистісним потребам, здатна краще адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати здоровий психоемоційний стан. Урахування таких факторів, як стиль спілкування, рівень соціальної активності та потреба в самостійності, може суттєво знизити ймовірність виникнення професійного вигорання та допомогти працівникам зберегти свою мотивацію та ефективність на довгий час [3].

Тому важливо, щоб організації та керівники враховували ці психологічні особливості при розробці планів роботи, організації команд та визначенні форм і методів взаємодії. Індивідуалізований підхід до кожного співробітника не лише сприяє зниженню рівня стресу, а й підвищує загальний рівень задоволеності працею, створюючи здорове та підтримуюче робоче середовище, що дозволяє запобігти виникненню професійного вигорання у працівників.

Список використаних джерел

1. Гірняк А. Н. Психологічний аналіз і систематика стилів освітньої взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 118-126.

2. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. № 10 (86). С. 293-296.

3. Шевченко А.О. Психологічні особливості професійного вигорання: фактори ризику та методи подолання. *Науковий вісник психології*. 2021. № 6. С. 45-52.

Науковий керівник: С.В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

К.М. Гуртова
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ВЛАСНОГО ОБРАЗУ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Соціальні мережі стали основним інструментом самопрезентації у цифровому просторі. Концепція особистого образу в соціальних мережах визначається як віртуальна репрезентація людини, яка формується через тексти, візуальні матеріали та стиль спілкування [1]. Цей образ нерідко значно відрізняється від реальної особистості користувача, оскільки процес його формування зумовлений як суб'єктивними, так і соціокультурними факторами.

Потреба у створенні персонального образу пояснюється кількома психологічними мотивами. По-перше, – це прагнення до визнання. Соціальні мережі надають механізми, які стимулюють користувачів до створення матеріалів, що викликають схвалення у вигляді лайків, коментарів і підписок. По-друге, платформи слугують середовищем для пошуку ідентичності. Люди експериментують зі своїм віртуальним образом, змінюючи стилі одягу, теми публікацій або манеру спілкування. Це створює простір для самовираження та водночас є формою адаптації до групових норм і очікувань аудиторії.

Алгоритми соціальних мереж також відіграють важливу роль у формуванні образу. Вони налаштовують стрічку контенту таким чином, що користувачі стикаються з популярними трендами та певними шаблонами поведінки. Це може сприяти уніфікації образів, де візуальна естетика та контент адаптуються до стандартів, які приносять більше охоплення. Наприклад, використання фільтрів або редагування фотографій стає не лише інструментом самовираження, а й засобом досягнення соціального успіху [2].

У середовищі соціальних мереж можна спостерігати ефект узагальнення образів, коли користувачі намагаються слідувати трендам і створювати контент, який відповідає очікуванням аудиторії. Цей феномен має двосторонній вплив. З одного боку, він сприяє популярності окремих тем і стилів, що дозволяє певній частині користувачів знайти свою аудиторію. З іншого боку, це обмежує індивідуальність і створює стандарти, що впливають на творчість та емоційний стан людей. Наприклад, дослідження демонструють, що зростаюче використання ретуші фотографій призводить до формування нереалістичних уявлень про зовнішність, що своєю чергою впливає на самооцінку користувачів.

Водночас така уніфікація викликає низку психологічних наслідків. Нереалістичні стандарти краси чи поведінки, що пропагуються через популярні профілі, можуть впливати на самооцінку користувачів. Виникає когнітивний дисонанс між реальним "Я" та образом у соціальних мережах, що може супроводжуватися стресом. Деякі дослідження демонструють, що надмірне використання платформ для самопрезентації може провокувати синдром самозванця або навіть депресивні стани [3].

Цей вплив стає особливо помітним серед підлітків та молоді, які схильні до соціального порівняння. У цій групі користувачів соціальні мережі часто стають джерелом формування уявлень про успіх, привабливість і соціальний статус. У результаті підвищується ризик виникнення відчуття невідповідності соціальним стандартам, що призводить до тривожності, стресу та емоційного виснаження [5]. Наприклад, аналіз поведінки молоді в соціальних мережах свідчить, що публікації з великим числом лайків та позитивних коментарів здатні викликати заздрість, яка поглиблює негативний емоційний стан у частини аудиторії.

Ілюзорність образу в соціальних мережах також створює виклики в етичному контексті.

Відсутність прозорості у самопрезентації може ввести в оману аудиторію. Наприклад, комерційні інфлюенсери нерідко створюють образи, що формують бажання наслідувати їхній стиль життя, який насправді є недосяжним для більшості людей. Таким чином, соціальні мережі можуть стати джерелом соціального порівняння, яке впливає на загальний стан задоволеності життям.

Для підтримки психологічного добробуту у взаємодії з соціальними мережами рекомендується дотримуватися кількох стратегій. Однією з них є усвідомлене використання платформ, що передбачає розуміння відмінностей між віртуальним образом та реальністю. До того ж доцільно встановлювати межі між особистим та публічним життям, публікуючи лише той контент, який не викликає дискомфорту [4].

З практичної точки зору корисним є впровадження освітніх програм, спрямованих на розвиток критичного мислення у підлітків і молоді. Такі програми мають на меті навчити молодь аналізувати контент, розпізнавати маніпуляції та формувати здорове ставлення до соціальних мереж. Наприклад, у рамках освітніх проєктів можна впроваджувати тренінги з медіаграмотності, які сприятимуть формуванню навичок безпечного використання цифрових платформ.

Список використаних джерел

1. Василенко Л.В. Вплив соціальних мереж на формування самопрезентації підлітків. *Психологічні науки: теорія і практика*. 2021. № 2. С. 34–40.

2. Дроботенко М.А. Алгоритми соціальних мереж як чинник уніфікації віртуальних образів. *Інформаційні технології в освіті та науці*. 2022. № 4. С. 57–64.

3. Титаренко Т.М. Особистість у дзеркалі соціальних мереж: сучасні виклики. *Психологія особистості*. 2023. № 1. С. 15–23.

4. Przybylski A.K., & Weinstein N. The Role of Social Comparison in Digital Environments. *Journal of Youth Studies*. 2019. Vol. 22(8). P. 1045–1064.

5. Twenge J.M. Social Media and Mental Health: Myths, Trends, and Reality. *Oxford University Press,* 2021. P. 312.

Науковий керівник: Олійник І.В., канд. пед. наук, доц.

А.І. Давиденко
Клінічний психолог
КНП «МКЛ №6» ДМР

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ТФ КПТ У РОБОТІ З ПТСР

Загальновідомо, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним психіатричним станом, тому ця тема потребує особливої уваги в умовах, які склалися в нашої країні. У статті визначено, що психотравма викликає низку нейробіологічних змін у мозку, які впливають на функціонування нервової системи та передбачає зміни нейробіологічних систем внаслідок дисрегуляції когнітивних, афективних і поведінкових сфер. Підкреслена проблема с залучення осіб, які пережили травму, до системної роботи з її подолання. Зазначено, що травмофокусована когнітивна поведінкова терапія (ТФ-КПТ) є одним із найефективніших методів лікування ПТСР. Цей підхід має простий та доступний протокол і ставить три основні цілі: ідентифікація та зміна негативних особистісних значень, наданих травматичній події та її наслідкам; послаблення симптомів повторного переживання і дискримінація тригерів; усунення дисфункційної поведінки та когнітивних стратегій. Проте його застосування вимагає адаптації до специфічного травматичного досвіду учасників бойових дій. Перспективи подальших досліджень спрямовані на аналіз програм реабілітаційного потенціалу особистості.

Ключові слова: травма, психотерапія, ПТСР, методи подолання травми, ТФ КПТ.

ПТСР є станом, який може призвести до серйозних фізичних та психічних порушень, які ускладнюють повсякденне життя та професійну діяльність постраждалих осіб. Тому ця тема

потребує особливої уваги в умовах, які склалися в нашої країні. На початку 2025 року, Верховна Рада ухвалила проект Закону України "Про систему охорони психічного здоров'я" [4], мета якого створення сучасної, ефективної та злагодженої системи, яка буде відповідати європейським нормам та стандартам та працюватиме для всіх громадян. По всій країні почали відкривати Центри ментального та психічного здоров'я, які стануть доступними просторами психологічної та психіатричної допомоги для всіх, хто її потребує. Мультидисциплінарні команди, до складу яких входять лікарі-психіатри, психологи, психотерапевти та інші фахівці, працюватимуть над подоланням стигми щодо звернення по психосоціальну підтримку.

Відповідно до Порядку надання психосоціальної допомоги та психосоціальних послуг МОЗ [6], передбачено застосування психологічних втручань низької інтенсивності, які є доказово ефективними та спрямовані на покращення аспектів психічного здоров'я та психосоціального добробуту. Рівень, на якому отримувач послуг має отримати психосоціальну, психологічну або психотерапевтичну допомогу, визначається за результатами психологічної діагностики з урахуванням його життєвих обставин, стану здоров'я та психічного стану. У зв'язку з цим розглянемо необхідність використання короткострокового та ефективного методу ТФ КПТ. Цей метод був розроблений Джудіт Коен, Ентоні Маннаріном та Естер Дебінгер у 80-х роках минулого століття. Він скерований на роботу з негативними емоціями та фізичними реакціями.

Мета статті - по-перше, описати характер нейробіологічних змін у стані ПТСР, по-друге, розглянути переваги та недоліки методів ТФ КПТ у роботі з ПТСР в умовах сучасності. Визначити, що ми можемо використовувати, а що вимагає адаптації за урахуванням того, що травматичний досвід населення України відрізняється від досвіду інших країн.

Дослідження, проведені протягом тривалого періоду, показують, що ПТСР є хронічним психічним захворюванням, яке може зберігатися протягом усього життя людини [12]. Вагомий внесок у дослідження посттравматичних розладів зробила Титаренко Т.М., зокрема у праці "Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації". В цій роботі досліджено психологічне здоров'я в умовах воєнного конфлікту, розроблено та подано концепцію психосоціальної реабілітації особистості в умовах травматизації. На думку автора "розроблення засобів мотивування постраждалих до активної участі у відновлювальній роботі є одним із першочергових завдань психологів" [9]. Цей розлад є складним станом, що передбачає зміни нейробіологічних систем внаслідок дисрегуляції когнітивних, афективних і поведінкових сфер. Нові дослідження, здійснені в контексті російсько-української війни, відкривають нові перспективи для вивчення питань подолання ПТСР у військових [2]. Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє стверджувати, що "ПТСР проявляється низкою стійких нейробіологічних змін і психологічних симптомів. Ознаки та симптоми ПТСР "вказують на постійну, аномальну адаптацію нейробіологічних систем до стресу, викликаного пережитою травмою" [3]. Війна – джерело тотальної травматизації, оскільки вона розхитує і руйнує базову довіру до світу, впливає на фізичне здоров'я, залишає глибокі емоційні та психологічні рани.

Травма-фокусований підхід у КПТ був розроблений для людей, які пережили травмуючу подію та мають труднощі з подоланням його наслідків. Але більшість осіб, які мають ПТСР не звертаються за допомогою, тому що травма часто пов'язана із беззахисністю, з соромом та страхом негативних реакцій [7]. Титаренко Т.М., з цього приводу пише "суттєвою проблемою є залучення осіб, які пережили травму, до системної роботи з її подолання, оскільки зазвичай психологи стикаються з нерозумінням, недовірою, бажанням подолати все самотужки, використанням дисфункційних стратегій (зловживання алкоголем, заспокійливими препаратами, нейролептиками та антидепресантами)" [8].

Іншою проблемою є те, що навіть коли людина звертається за допомогою, цей розлад часто неправильно діагностується і лікується – зокрема, нерідко пропонується лише медикаментозна терапія. Однак можливості фармакотерапевтичної допомоги при ПТСР доволі обмежені – лікарські засоби можуть лише знизити виразність окремих симптомів розладу. ТФ КПТ допомагає людям впоратися з цими симптомами та значно зменшити їх вплив за рахунок емоційної переробки. Висока ефективність ТФ-методів терапії є зрозумілою з огляду на патогенетичні механізми розвитку ПТСР, які будуть розглянуті нижче. Оскільки ПТСР за своєю

природою є розладом інтеграції травматичних спогадів у автобіографічну пам’ять, то природно, що не стільки медикаменти, як методи, які працюють з цими спогадами, можуть сприяти їх інтеграції. Це, зокрема, підтверджує дослідження, проведене в Ізраїлі (2011 році), яке підтвердило високу ефективність ТФ-КПТ [7].

При ПТСР травматична подія записується у вигляді імпліцитної пам’яті й не відбувається її інтеграція в експліцитну пам’ять. Це може бути спричинено як нейроендокринними реакціями (які можуть блокувати інтегративні процеси в гіпокампі), так і захисним “увімкненням” механізму дисоціації. Згідно за теорією структурної дисоціації особистості П’єра Жане, суть цього механізму полягає в “роз’єднанні” нейрональних мереж, таким чином, та мережа нейронів, яка береже записані спогади про травматичну подію та пов’язаний з нею емоційний стан, відмежовується з “поля свідомості”. Цей процес дозволяє людині відокремити свою свідомість від болісного досвіду або ж від частини своєї реальності, створюючи певний “бар'єр” між подією та переживанням. Дисоціація розглядається як захисний механізм, що допомагає індивіду вижити у важких умовах, знижуючи гостроту болю та страху. Однак, якщо дисоціація стає хронічною або інтенсивною, вона може перешкоджати нормальному функціонуванню людини [10]. Намагання уникнути зіткнення зі спогадами про травматичну подію має у своїй основі фобію окремих аспектів власної пам’яті, власного внутрішнього життя. Відповідно, життєвий простір людини може суттєво обмежуватися, адже багато аспектів зовнішнього світу є тригерами внутрішніх переживань. Людина з ПТСР, може поступово маргіналізуватися у зовнішньому світі, а також у внутрішньому [13].

Когнітивна модель ПТСР доповнена на сьогодні даними нейрофізіології. З’ясовано, що психотравма викликає низку нейробіологічних змін у мозку, які впливають на функціонування нервової системи. Ці процеси включають перебудову роботи мозку, основні нейроендокринні ознаки ПТСР пов’язані з аномальною секрецією кортизолу та гормонів щитоподібної залози. Нейроанатомічні зміни першочергово пов’язані зі зменшенням об’єму гіпокампа, передньої поясної звивини, збільшенням об’єму мигдалини. Відповідно при ПТСР реєструється надмірна активність мигдалини та знижена активація префронтальної кори й гіпокампа [3]. Амігдала, яка відповідає за емоційні реакції, особливо страх, стає надмірно активною, це призводить до підвищеної тривожності та загостреної реакції на загрози, може почати реагувати навіть на нейтральні стимули, сприймаючи їх як загрозу. Тоді як префронтальна кора (яка регулює самоконтроль, прийняття рішень і гасіння емоційних реакцій), пригнічується, що ускладнює раціональне оцінювання ситуацій та може посилювати імпульсивність. Гіпокамп, відповідальний за формування спогадів і орієнтацію в часі та просторі, може зменшуватися в об'ємі через хронічний стрес. Хронічна активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової (HPA) вісі, яка регулює реакцію на стрес, призводить до порушення секреції кортизолу, у деяких випадках рівень кортизолу може бути підвищеним, а в інших — зниженим, що впливає на здатність організму справлятися зі стресом. Предиктор хронічності ПТСР, дефіциту пам'яті, уваги та гніву, які можуть бути пов' язані з катастрофічними когнітивними оцінками, які ще більше посилюють сприйняття загрози та поведінки уникнення. Зниження рівня серотоніну асоціюється з депресією та підвищеною тривожністю, а також призводить до дисфункції, яка може бути пов'язана з імпульсивністю, суїцидальністю та агресією. Порушення регуляції дофаміну може впливати на мотивацію та емоційне підкріплення, що ризводить до дисфорії та ангедонії. Гамма-аміномасляна кислота є основним гальмівним нейромедіатором мозку, глутамат, з іншого боку, є головним збуджуючим нейромедіатором мозку, дисбаланс між збудливими та гальмівними нейротрансмітерами впливає на розвиток тривожності та збудженого стану.

Також психотравма може спричиняти хронічне запалення в організмі та мозку через підвищений рівень прозапальних цитокінів, це може посилювати тривожність, депресію та когнітивні порушення. Зміни в роботі вегетативної нервової системи: переважання симпатичної нервової системи "бий або біжи" над парасимпатичною "відпочинок і відновлення" веде до постійного стану готовності до небезпеки. Ці нейробіологічні зміни пояснюють такі симптоми, як флешбеки, гіперчутливість, емоційна нестабільність та порушення сну. Розуміння нейробіології травми важливе для вибору терапії та медикаментозного лікування, що нормалізує роботу мозку [2].

Зазначимо, що основним методом нефармакологічного лікування ПТСР, є підхід ТФ КПТ, якій має науково доказову базу, її ефективність доведена кількома десятками рандомізованих контрольних досліджень, внесена до медичних протоколів надання допомоги при ПТСР [10]. Ці методи є дуже ефективними, тому що безпосередньо спрямовані на причини її виникнення. Терапевтичне втручання методами ТФ КПТ ґрунтуються на ідеї про те, що сприяння регуляції емоцій, пам'яті про травму або її розповіді призведе до змін пов'язаних з травмою. ТФ КПТ — це структурована, короткострокова терапія, спрямована на допомогу людям (як дітям, так і дорослим), які пережили травматичний досвід. Поєднує когнітивно-поведінкові методи з втручаннями, чутливими до травми, забезпечує комплексний підхід і орієнтований на подолання травми, спрямований на переосмислення та повторне переживання травматичних подій, з використанням наративної експозиції, де пацієнт поступово стикається зі своїми травматичними спогадами для зниження їх емоційної інтенсивності.

В межах когнітивної моделі підхід ставить три основні цілі: ідентифікація та зміна негативних особистісних значень, наданих травматичній події та її наслідкам; послаблення симптомів повторного переживання і дискримінація тригерів; усунення дисфункційної поведінки та когнітивних стратегій. Основні пріоритети у ТФ КПТ: створення безпечного терапевтичного середовища; психоосвіта; зниження симптомів уникання; регуляція емоцій; робота з травматичними спогадами; реконструкція переконань і значень; навчання навичкам подолання; фокус на індивідуальних особливостях пацієнта; профілактика рецидиву та завершення терапії, з акцентом на ресурси пацієнта та його здатність справлятися з труднощами в майбутньому. Пріоритети у терапії завжди адаптуються залежно від стадії травматичного переживання пацієнта.

Хоча методи ТФ КПТ є дуже ефективними для лікування симптомів, пов’язаних із травмою, таких як ПТСР тривога та депресія, але цей метод не може повністю вирішувати інші психологічні проблеми, такі як: зловживання психоактивними речовинами; серйозні розлади особистості; хронічні проблеми у відносинах. Пацієнти з рецидивуючими розладами психічного здоров’я можуть потребувати додаткових терапевтичних підходів для забезпечення цілісного та інтегрованого лікування. Варто зауважити, що зарубіжні науковці, представники когнітивних теорій, наголошують на визначальній ролі когнітивних факторів у розвитку та перебігу симптомів ПТСР [5]. Основні завдання психотерапії ПТСР полягають у створенні нової когнітивної моделі життєдіяльності, переоцінці травматичного досвіду, відновленні почуття цінності власної особистості та здатності до подальшого самостійного життя.

Незважаючи на неймовірний прогрес у розумінні та лікуванні ПТСР, залишаються величезні проблеми, оскільки ПТСР є складним для лікування. Навіть методи ТФ КПТ, які мають найнадійніші ефекти з усіх прийнятих в даний час методів лікування ПТСР, є невідповідними для більшості військових, де дві третини зберігають свій діагноз після лікування. Від чверті до третини пацієнтів, випадають з терапії. Фармакологічні методи лікування є ще гіршими, оскільки пропонують більш ніж скромну користь, яка часто не виправдовує побічні ефекти [2].

Існують обмеження до застосування методів ТФ-КПТ у роботі з військовослужбовцями, пов’язані з когнітивними, емоційними та фізичними факторами та можуть впливати на здатність брати участь у терапевтичному процесі. Основні аспекти, які варто враховувати: когнітивні обмеження після черепно-мозкової травми: військовослужбовці з когнітивними порушеннями можуть відчувати труднощі з утриманням уваги під час сесій або запам'ятовуванням матеріалу, необхідного для виконання домашніх завдань. Методи ТФ-КПТ вимагають рефлексії та вербалізації почуттів, що може бути складно для людей із порушеннями мовлення чи мислення. Переробка травматичних спогадів може бути надмірно виснажливою через знижену здатність обробляти інформацію. Емоційна нестабільність: при сильних флешбеках, емоційних зривів або повній втраті контакту з реальністю ТФ-КПТ може бути небезпечною. Надмірне уникнення травматичних тем може перешкоджати участі в терапії, посилюючи тривогу, підхід ТФ-КПТ вимагає емоційної стабільності, тому терапію необхідно відкласти, якщо є високий суїцидальний ризик. Фізичні симптоми після контузії або травм: головний біль, втома, дратівливість: ці симптоми можуть знижувати здатність брати участь у тривалих сесіях. Підвищена сенсорна чутливість: деякі техніки можуть викликати сенсорні

перевантаження, особливо при обговоренні травматичних спогадів. Контекст і готовність пацієнта: відсутність мотивації: якщо військовослужбовець не готовий працювати з травматичними подіями або заперечує важливість терапії, ТФ-КПТ не буде ефективною; якщо травматична ситуація ще триває: в зоні бойових дій або в умовах нестабільності робота з травматичними спогадами може погіршити симптоми.

Дослідження з ветеранами виявили, що це не просто вплив однієї травматичної події, а скоріше повторні травматичні впливи, які призводять до подальшої сенсибілізації та нейробіологічної дисрегуляції, що в кінцевому підсумку призводить до виникнення клінічного розладу [2]. Наслідки такого впливу для психічного здоров'я можуть бути віддаленими, ПТСР може проявлятися гостро через місяці або роки. Методи ТФ КПТ для військовослужбовців з ПТСР потребують адаптації та особливої уважності. Не бажано проводити ТФ КПТ для осіб із ПТСР та розладом зловживання психоактивними речовинами у разі, коли ці методи неприйнятні для пацієнта. Терапевтичні проблеми можуть випливати з безліч, пов'язаних з травмою, соціальних та системних факторів. Це може ускладнюватися тенденцією суспільства до стигматизації, поганої соціальної підтримки або вторинної вигоди. А також невдалий минулий досвід лікування, дискомфорт від терапевта можуть вплинути на поведінку, пов'язану з пошуком допомоги.

Не зважаючи, на вище перелічені проблеми з використанням методів ТФ КПТ з військовослужбовцями, є дуже важливі переваги цього методу: простий протокол, прості та зрозумілі формулювання, доступні завдання, які допомагають змінювати негативні установки, робота з емоціями, оволодіння навичками стабілізації тощо.

Висновок**:** Підсумовуючи все сказане, відзначимо, що наслідки російсько-української війни для психічного здоров’я населення нашої країни можуть бути віддаленими, ПТСР може проявлятися гостро через місяці або роки. Психологам та психотерапевтам, які працюватимуть у Центрах ментального та психічного здоров'я з населенням, необхідно опанувати короткострокові, ефективні та науково обґрунтовані методи. ТФ-КПТ є одним із найефективніших методів лікування ПТСР, проте його застосування в умовах військового конфлікту вимагає адаптації до специфічного травматичного досвіду учасників бойових дій. Перспективи подальших досліджень спрямовані на аналіз програм психологічної корекції при ПТСР та реабілітаційного потенціалу особистості.

Список використаних джерел:

1. Бакурідзе Н.Г., Овсяннікова Я.О., Кердивар В.В. Психологічна підтримка військових: посттравматичний синдром та методи його подолання. *Психофізіологія та медична психологія*. Том 35 (74). № 2. 2024.
2. Бербак Л., Бремо-Філліпс С., Нійдам М., Макфарлейн А., Верметтен Е. Лікування посттравматичного стресового розладу : сучасний огляд. https://kpt-center.com.ua/wp-content/uploads/2023/08/likuvannya-posttravmatichnogo-stresovogo-rozladu_-suchasnij-oglyad-1.pdf (дата звернення: 31.03.2025).
3. Варивода К. Нейробіологічні та психологічні аспекти посттравматичного стресового розладу: аналітичний огляд. *Scientia et Societus*. Volume 2 (2022). С. 101-107.
4. Закон України Про систему охорони психічного здоров'я від 15.01.2025 https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text (дата звернення: 31.03.2025).
5. Костюк Ю.Ф. Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія».* 2024. № 17.
6. Наказ МОЗ від 13.12.2023 р. № 2118. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0126-24#Text (дата звернення: 31.03.2025).
7. Романчук О.І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *NeuroNews*, 1(36)’ 2012.
8. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей. Київ : Міленіум, 2015. С. 3–14; 82.
9. Титаренко Т.М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти

соціально- психологічної реабілітації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. праць. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2015. № 4(29). С. 2.

10. Харт О. Аудіо книга. Виснажене "Я". Онно Ван Дер Харт. ЧАСТИНА 1 - Структурна дисоціація особистості. URL: https://www.youtube.com/watch?v=1rAraDOS4a0

11. Центр когнітивно-поведінкової терапії. Посттравматичний стресовий розлад. URL: https://kpt-center.com.ua/poslugi/posttravmatichnij-stresovij-rozlad/ (дата звернення: 02.04.2025).

12. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу. Київ : «Видавничий дім Медкнига», 2023. 232 с.

13. Шкробот С. І., Венгер О. П. Психічні розлади, асоційовані з когнітивними порушеннями у пацієнтів, які пережили надзвичайні ситуації. *Журнал Архів Психіатрії.* Том 20. № 4 (79). 2014.

Ю.В. Дашкевич,
магістрантка, 1 рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЗМІНА ПРОФЕСІЇ ЯК ШЛЯХ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Зміна професії є значущим етапом у житті будь-якої людини, особливо в умовах швидко змінюваного світу та розвитку технологій. Це не лише змінює її професійну діяльність, а й відкриває нові можливості для розвитку професійної ідентичності. Професійна ідентичність є важливим аспектом самоусвідомлення особистості, адже вона визначає, як людина сприймає себе в професійній сфері. Зміна професії може бути як добровільним вибором, так і вимушеною ситуацією, наприклад, через кризу в економіці або через особисті обставини. У будь-якому випадку цей процес вимагає адаптації, а також сприяє трансформації професійної ідентичності, що має важливе значення для подальшого розвитку особистості та її кар'єрного шляху.

Професійна ідентичність вважається однією з найбільш важливих сфер загальної ідентичності, оскільки вона визначає, як індивід сприймає себе у професійному середовищі та як він реалізує свою роль у суспільстві. Саме тому дослідження професійної ідентичності набуває все більшої актуальності та популярності серед українських дослідників. Однією з найбільш значущих тем серед цих досліджень є процес становлення професійної ідентичності, а саме: як вона змінюється на різних етапах життя людини; які фактори на неї впливають і яким чином цей процес сприяє особистісному розвитку та адаптації до нових умов.

У межах аналізу проблеми формування професійної ідентичності ми звернули увагу на актуальне дослідження, присвячене перекладу та адаптації англомовного опитувальника Vocational Identity Status Assessment (VISA) для української вибірки. Його метою було створити валідний інструмент для вивчення професійної ідентичності в умовах українського соціокультурного контексту [1]. Це дослідження є надзвичайно важливим для вивчення становлення професійної ідентичності в Україні, оскільки забезпечує надійний інструмент для подальших емпіричних досліджень.

На тлі глобальних змін – цифровізації, воєнних конфліктів, кризи ринку праці – усе більше дорослих змінюють професійну сферу. Така трансформація супроводжується переосмисленням життєвих цілей, самооцінки та ролі у суспільстві, що підтверджують численні дослідження.

Зміна професії може бути тригером для особистісної трансформації. Наприклад, у дослідженні Р. Чайки [4] наголошено, що для багатьох українських ІТ-менеджерів зміна професійної сфери супроводжувалась переосмисленням цінностей, реконструкцією цілей та формуванням нової «Я»-концепції. Це не просто перехід до іншого виду діяльності – це спроба знайти нову відповідь на питання «Хто я?», особливо в умовах соціальної нестабільності, міграції, втрати попередніх життєвих опор.

Професійна ідентичність формується в соціальному контексті. За результатами аналізу статті «Оцінка статусів професійної ідентичності» [1] професійна самосвідомість визначається

не лише суб'єктивними уявленнями, а й впливом зовнішніх чинників – очікувань суспільства, норм професійного середовища, життєвих обставин.

Згідно з віковою психологією, у дорослому віці особистість схильна до саморефлексії та пошуку нових сенсів. Саме в цей період відбувається активне переосмислення життєвих орієнтирів і часто – перегляд професійного шляху [3]. Зміна професії стає не лише практичною необхідністю, а й засобом самореалізації, шляхом до відновлення психологічної цілісності.

Результати аналізу статті О. Нежинської та С. Хілько [2] вказують, що успішність трансформації пов'язана із самооцінкою, підтримкою соціального оточення, особистою мотивацією та рівнем тривожності. Люди, які змінюють професію усвідомлено, з опорою на власні цінності, частіше демонструють досягнутий статус професійної ідентичності. Підтримка родини, професійна спільнота, доступ до якісної інформації також є визначальними факторами у формуванні нової ідентичності.

Зміна професії – це криза та можливість одночасно. Перехід до іншої сфери часто викликає напругу, сумніви, відчуття втрати. Але разом із тим – відкриває нові смисли, формує нову ідентичність. Це відповідає концепції професійної ідентичності, згідно з якою криза може бути адаптивним ресурсом [2].

Аналіз сучасних наукових джерел та емпіричних досліджень засвідчує, що зміна професійної діяльності у дорослому віці значно перевищує межі суто економічного або практичного рішення. Вона перетворюється на важливий психологічний процес, пов'язаний із переосмисленням себе, особистісним зростанням та пошуком нової професійної ідентичності.

Особливо важливо, що професійна трансформація часто стає способом подолання кризи середнього віку, періоду професійного вигорання або наслідків соціальних змін – як-от війна, міграція, втрати. Саме в таких обставинах доросла особистість шукає не просто нову роботу, а новий сенс.

Отже, професійна ідентичність є динамічним процесом, що постійно змінюється та адаптується до нових умов і потреб особистості. Зміна професії в цьому контексті є не лише відповіддю на зовнішні виклики, а й внутрішнім імпульсом до оновлення, самореалізації та перетворення власної ідентичності. Цей процес вимагає не тільки здобуття нових знань та навичок, а й значної зміни у сприйнятті власної кар'єри та розвитку нових переконань. Важливо розуміти, що професійна ідентичність не є статичною, а постійно розвивається, тому зміна професії може стати потужним поштовхом для професійного саморозвитку та самореалізації.

Список використаних джерел

1. Аккая К., Олефір В. Психометричні властивості української версії опитувальника «Оцінка статусів професійної ідентичності» (VISA-19). *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2023. № 2 (18). С. 15–24.

2. Нежинська О., Хілько С. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 1 (69). С. 213.

3. Сергєєнкова О.П., Рибалка В.В., Ковальова О.В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 265 с.

4. Чайка Р. Дослідження кар'єрних переходів українських ІТ-проєктних менеджерів на перше місце роботи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2023. № 1 (17). С. 75–82.

Науковий керівник: О.В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

В.Ю. Дегтярьов
аспірант, 2-й рік навчання,
спеціальність 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ БАКАЛАВРІВ З МЕНЕДЖМЕНТУ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Формування психологічної стійкості у студентів-менеджерів є надзвичайно важливим у сучасних умовах, коли управлінська діяльність відбувається в умовах швидких змін, високої конкуренції та значного емоційного навантаження. Сучасний менеджер повинен бути висококваліфікованим фахівцем, володіти навички саморегуляції, стресостійкості та адаптивності до нестабільного бізнес-середовища. Окрім того, психологічна стійкість допоможе майбутнім менеджерам ефективно ухвалювати рішення, зберігати працездатність у кризових ситуаціях, управляти конфліктами та підтримувати здоровий емоційний клімат у колективі.

Аналіз існуючих напрацювань дозволив визначити психологічну стійкість студентів-менеджерів як комплексну особистісну характеристику, що визначає здатність майбутніх менеджерів ефективно функціонувати в умовах професійного стресу, швидких змін та високої відповідальності.

Враховуючи особливості зазначеного поняття слід обґрунтувати основні характеристики психологічної стійкості [1]:

1. Емоційна саморегуляція – здатність контролювати свої емоції, знижувати рівень тривожності та стресу.

2. Стресостійкість – здатність зберігати продуктивність та приймати виважені рішення навіть під тиском або в умовах невизначеності.

3. Самооцінка та впевненість у собі – адекватна оцінка власних можливостей.

4. Гнучкість мислення – здатність адаптуватися до змін, швидко знаходити рішення у нестандартних ситуаціях та використовувати нові підходи до вирішення проблем.

5. Цілеспрямованість і мотивація – вміння ставити перед собою реалістичні цілі та наполегливо їх досягати, долаючи труднощі.

6. Комунікативні навички – ефективна взаємодія з людьми, здатність налагоджувати контакти та зберігати позитивні відносини навіть у стресових умовах.

7. Витривалість та працездатність – вміння тривалий час підтримувати високу продуктивність, незважаючи на труднощі та навантаження.

8. Оптимізм і позитивне мислення – схильність до конструктивного сприйняття проблем, пошуку можливостей у складних ситуаціях та налаштування на успіх.

Виходячи з вище зазначеного, слід наголосити, що формування психологічної стійкості студентів-менеджерів є важливим аспектом їхньої підготовки, оскільки майбутні управлінці будуть працювати у динамічному середовищі, що вимагає швидкого прийняття рішень та стійкості до стресу. Відповідно, це зумовлює необхідність аналізу факторів, які впливають на психологічну стійкість студентів (бакалаврів з менеджменту) в умовах змішаного навчання [2]:

1. Індивідуально-психологічні фактори:

– рівень емоційної саморегуляції – здатність контролювати свої емоції, адаптуватися до стресових ситуацій;

– особистісні риси – впевненість у собі, стресостійкість, витривалість, адаптивність, позитивне мислення;

– мотивація до навчання та професійного розвитку – чітке розуміння цілей, націленість на успіх, внутрішня мотивація;

– когнітивні здібності – гнучкість мислення, здатність швидко приймати рішення, креативність;

– рівень самостійності – вміння брати відповідальність за свої рішення та дії.

2. Соціально-психологічні фактори:

– сімейна підтримка – стабільна емоційна підтримка батьків та сім'ї;

– дружнє середовище – взаємодія з однолітками, які сприяють особистісному розвитку;

– якість стосунків із викладачами та наставниками – мотиваційний вплив та підтримка з боку педагогів.

3. Психофізіологічні фактори:

– рівень фізичного здоров'я – стан нервової системи, здатність організму витримувати стресові навантаження;

– режим дня та спосіб життя – баланс між навчанням, відпочинком, фізичною активністю;

– харчування та фізична активність – здоровий спосіб життя як основа енергії та витривалості.

4. Соціально-економічні фактори:

– фінансова стабільність – рівень матеріального забезпечення, що впливає на можливість зосередитися на навчанні;

– можливість отримання додаткових знань і навичок – доступ до освітніх програм, тренінгів, курсів;

– перспективи працевлаштування – розуміння своїх можливостей після закінчення навчання.

5. Професійно-освітні фактори:

– якість навчального процесу – наявність інтерактивних методів навчання, практичних завдань, кейс-методів;

– рівень навантаження – баланс між теоретичними та практичними знаннями;

– можливості самореалізації – участь у проєктах, стажуваннях, науковій діяльності.

6. Культурно-ціннісні фактори:

– рівень загальної культури та світогляду – усвідомлення власної ролі в суспільстві;

– життєві цінності – орієнтація на професійний розвиток, етичні принципи;

– вплив соціальних мереж та медіа – інформаційний потік, який формує ставлення до життя та професії.

Формування психологічної стійкості у студентів-бакалаврів з менеджменту є важливим завданням сучасної освіти, оскільки майбутні менеджери працюватимуть в умовах високої конкуренції, стресових ситуацій та необхідності швидко ухвалювати рішення. Крім того, виникає необхідність в ефективному застосуванні методичних підходів до формування психологічної стійкості у бакалаврів-менеджерів [2]:

1. Компетентнісний підхід – орієнтований на розвиток ключових професійних і особистісних компетенцій майбутніх менеджерів.

2. Особистісно орієнтований підхід – зосереджується на індивідуальних особливостях студентів та сприяє їхньому саморозвитку.

3. Діяльнісний підхід – передбачає активне залучення студентів у навчальний процес через практичні завдання та тренінги.

4. Психолого-педагогічний підхід – застосування методів, які базуються на психологічних та педагогічних принципах навчання.

5. Інтегративний підхід – комбінує різні методи навчання для забезпечення комплексного впливу на розвиток психологічної стійкості.

Отже, формування психологічної стійкості бакалаврів з менеджменту вимагає системного підходу, що поєднує всі зазначені підходи.

Формування психологічної стійкості студентів в умовах змішаного навчання потребує комплексного підходу, який поєднує організаційні, психологічні та навчальні методики. Нижче наведені практичні рекомендації, які сприятимуть формуванню та розвитку психологічної стійкості у майбутніх менеджерів [3]:

1. Організація навчального процесу:

– оптимізація навчального навантаження: розподіл навчального навантаження на модулі;

– гнучкі графіки навчання: надання студентам можливості самостійно планувати темп вивчення матеріалу; запис відеолекцій для перегляду у зручний час;

– поєднання онлайн- і офлайн-форматів: регулярне проведення офлайн-зустрічей або групових занять для підтримки соціальних зв'язків; використання змішаних методів оцінювання (онлайн-тести, реальні бізнес-кейси, групові проекти).

2. Розвиток самоменеджменту у студентів:

– формування навичок тайм-менеджменту: впровадження додатків для управління часом (Trello, Notion, Google Calendar); використання техніки Pomodoro для ефективного навчання;

– розвиток самодисципліни: визначення чітких цілей на кожен навчальний модуль; використання технік самонагородження за виконані завдання;

– створення комфортного робочого простору: організація зручного місця для навчання вдома; мінімізація негативних чинників під час онлайн-занять.

3. Психологічна підтримка та розвиток емоційної стійкості:

– навчання методів стресостійкості: проведення тренінгів із саморегуляції та стрес-менеджменту; впровадження вправ на релаксацію (медитація, дихальні практики);

– розвиток позитивного мислення: використання методики когнітивно-поведінкової терапії; впровадження щоденників досягнень або практики ведення «Дня вдячності»;

– організація онлайн-консультацій з психологами: надання студентам можливості звертатися за психологічною допомогою; створення чатів або платформ для підтримки емоційного благополуччя.

4. Підтримка соціальної взаємодії та комунікації:

– формування онлайн-спільнот студентів: використання груп у Discord, Microsoft Teams для обговорення навчальних питань; організація студентських клубів та спільних проектів;

– залучення студентів до групової роботи: проведення спільних воркшопів, брейнштормінгів та дискусій; впровадження методики менторства між студентами старших і молодших курсів;

– підтримка комунікації з викладачами: регулярні зворотні зв'язки щодо прогресу студентів; створення середовища довіри між студентами та викладачами.

5. Підтримка фізичного та ментального здоров'я:

– збалансований режим дня: розподіл часу між навчанням, відпочинком та фізичною активністю; дотримання режиму сну (не менше 7-8 годин на добу);

– фізична активність: впровадження коротких фізичних вправ під час навчального процесу;

– раціональне використання цифрових технологій: перерви між онлайн-заняттями для зменшення цифрової втоми.

Резюмуючи все зазначене, можна дійти висновку, що формування психологічної стійкості бакалаврів з менеджменту в умовах змішаного навчання вимагає комплексного підходу. Поєднання ефективного самоменеджменту, підтримки соціальної взаємодії, емоційної стійкості та фізичного здоров'я сприятиме підготовці майбутніх менеджерів до роботи у динамічному бізнес-середовищі. Важливо, щоб навчальні заклади активно впроваджували актуальні методики та підтримували студентів на всіх етапах їхнього професійного становлення.

Список використаних джерел

1. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. № 1. С. 21–25. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.4 (дата звернення: 17.03.2025).

2. Каськов І., Соловей І. Формування психологічної стійкості студента до стресогенних чинників середовища в умовах військового стану. *Вісник Національного університету оборони України.* 2025. С. 82–88. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-82-88 (дата звернення: 17.03.2025).

3. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal.* 2023. № 42. URL: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos (дата звернення: 17.03.2025).

Науковий керівник В.В. Осадчий, д-р пед. наук, проф.

К.Р. Донських
бакалаврант, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

МІЖОСОБИСТІСНІ ВЗАЄМИНИ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ

В старшому шкільному віці міжособистісні взаємини набувають особливого значення для психологічного розвитку учнів. Друзі й однолітки стають ключовими фігурами соціального оточення, через які задовольняється потреба у приналежності, прийнятті, взаєморозумінні [1]. Через дружбу, спільні заняття та неформальні групи старшокласники задовольняють потреби у підтримці, повазі та приналежності до колективу. Позитивні дружні стосунки дають молоді відчуття товариства і емоційної підтримки, сприяють формуванню важливих соціальних навичок – співпраці, ефективної комунікації, вирішення конфліктів, протидії негативному тиску однолітків. Такі взаємини допомагають підліткам утвердити власну індивідуальність і самооцінку, а також закладають основу для успішних відносин у дорослому житті [2].

Разом з тим, взаємини підлітків часто супроводжуються викликами: боротьбою за статус, проявами конформізму, конфліктами, а також булінгом. На жаль, близько кожного п’ятого учня стає об’єктом булінгу з боку однолітків, що вказує на наявність негативних явищ у підліткових групах та підсилює потребу в розвитку емпатії й толерантності серед школярів.

Соціальний контекст суттєво впливає на стиль і якість цих стосунків. Родина, як найближче соціальне середовище, формує базові моделі спілкування: емоційна підтримка чи, навпаки, конфліктність у сім’ї позначаються на самооцінці дитини та її здатності довіряти іншим. Якісні, довірливі стосунки з батьками слугують емоційним «якорем» і фундаментом позитивного соціального розвитку. Дослідження показують, що батьки, попри зростаючу роль друзів, все ще суттєво впливають на ключові поведінкові вибори підлітків (наприклад, щодо паління чи вживання алкоголю) [2]. Шкільне середовище – ще один важливий чинник: клімат у класі, рівень підтримки з боку вчителів і культура взаємоповаги у школі безпосередньо впливають на характер взаємодії між учнями.

Група однолітків – головне референтне середовище для старшокласників, здатне як позитивно, так і деструктивно впливати на поведінку й навчальну мотивацію. Підлітки цього віку проводять набагато більше часу з ровесниками і стають більш сприйнятливими до впливу друзів [4]. Вплив «свого кола» може бути як позитивним – надихати на досягнення у навчанні чи спорті, так і негативним – схиляти до ризикованої або асоціальної поведінки. Окрім офлайн-взаємодії, сьогодні вагому роль відіграють соціальні мережі. Онлайн-комунікація, з одного боку, сприяє зміцненню дружніх контактів, з іншого – може призводити до ізоляції чи кібербулінгу, що шкодить емоційному стану підлітків. Інтернет спрощує підтримання дружби та пошук однодумців, але й приносить нові виклики: спілкування в мережі з уже знайомими друзями зміцнює відчуття близькості, тоді як онлайн-взаємодія переважно з незнайомцями пов’язана зі зниженням якості реальних дружніх стосунків. Анонімність онлайн-середовища може посилювати агресію – кібербулінг став реальною загрозою для психологічного благополуччя учнів [1]. Таким чином, усе соціальне оточення – від родини до Facebook – суттєво впливає на характер взаємин старшокласників, що узгоджується з екологічною теорією У. Бронфенбреннера про багаторівневий ефект середовища на розвиток особистості.

Культурні чинники також визначають стиль взаємин: у колективістичних культурах домінує повага до старших та стриманість, в індивідуалістичних – автономність і самовираження. Міжкультурні дослідження підтверджують, що рівень індивідуалізму в суспільстві впливає на стиль спілкування: за високого індивідуалізму молодь схильна пряміше проявляти емоції та відстоювати власну думку, тоді як у більш колективістичних умовах цінується емоційна стриманість і гармонія у взаєминах. Наприклад, у школах з культурно різноманітним складом учнів відмінності у мові, невербальних «культурних кодах» та звичаях різних етнічних груп можуть ускладнювати взаєморозуміння між старшокласниками [2]. Особливо складно адаптуватися підліткам-мігрантам, яким доводиться поєднувати цінності

рідної культури з нормами нового соціуму. Дослідження відзначають, що молоді мігранти часто або тримаються родинних традицій, здобуваючи репутацію «слухняних» дітей, або ж навпаки – відкидають їх на користь асиміляції в молодіжну субкультуру нового оточення (що іноді супроводжується груповим ризикованим поведінковим стилем). Таким чином, культурний контекст (на рівні суспільства, громади чи конкретної школи) формує ціннісні рамки, в яких розвиваються підліткові взаємини. Старший шкільний вік (близько 15–17 років) характеризується специфічними віковими та психологічними особливостями, що позначаються на взаєминах. Підлітки цього періоду активно шукають і утверджують власну ідентичність: за Е. Еріксоном, головне завдання юності – виробити цілісне уявлення про себе, поступово відокремлюючись від поглядів батьків. ей пошук себе значною мірою здійснюється через спілкування з однолітками і випробування різних соціальних ролей у молодіжних групах. Також старшокласники прагнуть більшої автономії у рішеннях та діях, але при цьому все ще потребують підтримки близьких дорослих. Дослідниця Ч. Кагітчібасі зазначала, що оптимальним є розвиток «автономної, проте пов'язаної» особистості – коли юнак чи дівчина набуває незалежності, зберігаючи теплі стосунки з родиною. Таке поєднання автономії й підтримки сприяє здоровому дорослішанню і знижує ймовірність девіантної поведінки.

Психологічно цей період характеризується пошуком ідентичності (за Е. Еріксоном), потребою в автономії та емоційною вразливістю. Формується абстрактне мислення (за Ж. Піаже), здатність до саморегуляції й емпатії, однак імпульсивність і підвищена чутливість до оцінки з боку інших залишаються значущими рисами [4].

Старший підлітковий вік – час перших романтичних стосунків, що додають новий вимір взаєминам (інтимність, ревнощі, формування сексуальної самосвідомості) і вчать відповідальності та повазі до партнера. Крім того, старшокласники все більше задумуються про майбутнє (вибір професії, життєві цілі), що може впливати на їхнє коло спілкування (об'єднання з однодумцями, спільна підготовка до іспитів тощо). Таким чином, психологічний «портрет» старшокласника – це поєднання прагнення до самовираження та незалежності з емоційною вразливістю і здатністю до глибоких прив'язаностей; ці риси визначають специфіку їхніх взаємин.

Отже, якість міжособистісних взаємин напряму впливає на емоційне благополуччя та академічну успішність школярів. За даними досліджень, підтримка з боку ровесників і педагогів позитивно корелює з мотивацією до навчання та психологічною стабільністю [3]. Натомість конфліктні або ізольовані взаємини підвищують ризик тривожності, зниження самооцінки й навчальних досягнень. Тому педагоги та шкільні психологи мають приділяти увагу формуванню безпечного, інклюзивного та підтримувального середовища у старших класах.

Список використаних джерел

1. Brown B. & Larson James. (2009). Peer Relationships in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*, P. 74-103. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, NJ, USA, October, 2009.10.1002/9780470479193.adlpsy002004. https://psycnet.apa.org/record/2009-05795-003.

2. Healthy relationships among the youth: lecture notes. URL: https://www.studocu.com/row/document/dedan-kimathi-university-of-technology/managerial-accounting/healthy-relationships-among-the-youth/44571872.

3. Mitic M., Woodcock K. A., Amering M., Krammer I., Stiehl K. A. M., Zehetmayer S., Schrank B. (2021). Toward an integrated model of supportive peer relationships in early adolescence: A systematic review and exploratory meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. Vol. 12. Article ID 589403. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589403.

4. National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Forum on Adolescence, & Kipke, M. D. (Eds.). (1999). *Adolescent Development and the Biology of Puberty: Summary of a Workshop on New Research*. National Academies Press (US). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25077230/

Науковий керівник: І.В. Гаркуша, PhD з соц. ком., доц

А.В. Дуда
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО ЯК ЧИННИК ДЕФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У суспільстві психологічне насильство є однією з найменш очевидних, але водночас найпоширеніших форм деструктивної взаємодії. Його наслідки можуть бути тривалими та суттєво впливати на формування особистості людини. Пошук способів його подолання є важливим завданням психологічної науки і практики.

Психологічне насильство можна охарактеризувати як систематичний вплив на психіку людини, що призводить до емоційного дистресу, зниження самооцінки, появи почуття провини й страху.[1]

Дослідження показують, що жертви психологічного насильства схильні до підвищеної тривожності, депресивних станів, емоційної нестабільності. У дітей і підлітків це може призводити до проблем із соціалізацією, зниження навчальної мотивації, труднощів у побудові міжособистісних стосунків. У дорослих наслідки можуть проявлятися у вигляді труднощів із самовизначенням, низької самооцінки, схильності до токсичних стосунків.[2]

Психологічне насильство негативно впливає на базові психологічні потреби людини: у безпеці, визнанні, любові, автономії. Його жертви часто мають викривлене сприйняття себе, що унеможливлює повноцінне формування ідентичності. Особливо це небезпечно в періоди активного особистісного розвитку — у дитинстві, підлітковому віці та юності.

Формується тривожний або депресивний стиль мислення, втрачається довіра до світу та до інших людей. Часто жертви не усвідомлюють факт насильства через його «приховану» форму, що ускладнює процес самодопомоги та звернення до фахівця.[3]

Деформація особистості внаслідок психологічного насильства проявляється як комплекс негативних змін у структурі «Я», ціннісних орієнтаціях, емоційній сфері та поведінкових стратегіях людини. Під впливом систематичного пригнічення, критики, маніпуляцій або ігнорування у жертви змінюється сприйняття себе та інших, формується викривлена «Я-концепція» та стійке відчуття меншовартості. Порушується здатність до побудови здорових міжособистісних зв'язків, втрачається внутрішня опора, знижується рівень автономності та відповідальності за власне життя.[4] Такі деформації особистості можуть проявлятися у вигляді:

- внутрішньої фрагментації (конфлікт між уявленням про себе та нав'язаними оцінками),
- аутоагресії (самозвинувачення, самопокарання),
- емоційного відчуження або відчуття «внутрішньої пустоти»,
- навичок залежної поведінки (залежність від думки інших, складність прийняття рішень),
- страху близькості чи, навпаки, патологічної прив'язаності.

Для подолання наслідків психологічного насильства важливими є такі напрямки:

- Психоосвіта, що дозволяє жертві усвідомити факт насильства та його вплив;
- Психотерапія (зокрема когнітивно-поведінкова, гештальт-терапія, тілесно-орієнтовані підходи), що сприяє відновленню цілісного образу себе;
- Формування підтримувального оточення, що компенсує попередній травматичний досвід;
- Робота з самооцінкою та емоційною саморегуляцією;
- Розвиток навичок побудови здорових стосунків.

Психологічна допомога має бути індивідуалізованою та спрямованою на відновлення особистісного потенціалу людини.

Психологічне насильство є глибоко травматичним явищем, що викликає деформації в особистісному розвитку. Усвідомлення його наслідків та впровадження ефективних механізмів подолання є важливим завданням сучасної психології. Подальші дослідження у цьому

напрямку дозволять підвищити якість психопрофілактики та психокорекційної роботи з постраждалими.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 312 с.

2. Чабан О. С., Ткач Р. В. Психологічне насильство як соціально-психологічна проблема. *Соціальна психологія*. 2020. № 3. С. 67–72.

3. Юрійчук Н. О. Психологічна допомога особам, що пережили емоційне насильство. *Психологічна наука і практика*. 2021. № 2. С. 94–99.

4. Климова І. С. Психологічне насильство в міжособистісних стосунках: наслідки та шляхи подолання. 2021. С.47–53.

5. Мартинюк О. В. Феномен психологічного насильства в родинних стосунках: особистісні наслідки для жертви. 2020. С. 34–39.

Науковий керівник: М.Є. Карпова, PhD з педагогіки

О.А. Железняк
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА

Психологічне насильство — це насильство, яке впливає на людину психологічно та морально, підриваючи її емоційний стан, самооцінку та відчуття безпеки.

Психологічне насильство часто залишається непоміченим, хоча його наслідки можуть бути не менш руйнівними, ніж фізичне чи сексуальне насильство. Саме через прихований характер цього явища постраждалі не завжди усвідомлюють наявність проблеми, що ускладнює своєчасне реагування та пошук допомоги [1].

Розуміння механізмів цього явища дозволяє не лише виявляти його на ранніх етапах, а й ефективно протидіяти токсичним впливам. Серед основних форм психологічного насильства можна виокремити: приниження, шантаж, ігнорування, контроль, газлайтинг. Ці дії можуть проявлятися як у сімейних стосунках, так і в робочому середовищі чи освітньому просторі [4].

Види психологічного насильства:

1. Емоційне насильство – завдає шкоди почуттям, самооцінці та емоційному стану людини. Воно проявляється через приниження, насмішки, критику, ігнорування, знецінення почуттів і досягнень, погрози або маніпуляції, спрямовані на контроль над емоціями жертви. Такий вид насильства може бути як відкритим, наприклад, у вигляді постійних образ, криків, сарказму, так і прихованим – через мовчазне покарання, ігнорування або пасивну агресію. Через систематичний емоційний тиск людина починає сумніватися в собі, відчувати тривожність, страх, безсилля, що може призвести до депресії, ізоляції та залежності від кривдника. Наслідки можуть бути настільки ж руйнівними, як і при фізичному насильстві, адже поступово знищується впевненість у собі, з’являється почуття безпорадності, а тривалий стрес може навіть спричинити психосоматичні захворювання.

2. Маніпулятивне насильство – це форма психологічного насильства, при якій кривдник впливає на людину прихованими способами, змушуючи її діяти всупереч власним бажанням, інтересам або переконанням. Воно може проявлятися через нав’язування почуття провини, емоційний шантаж, викривлення фактів, газлайтинг, перебільшення власних жертв або створення ситуацій, у яких жертва змушена виправдовуватися чи доводити свою невинність. Маніпуляція часто використовується для контролю та підпорядкування людини, викликаючи у неї сумніви у власних думках, рішеннях і навіть реальності. Вона може бути як явною – коли кривдник відкрито тисне на почуття провини або страху, так і прихованою – коли здається, що

жертва приймає рішення самостійно, хоча насправді її спровокували на потрібні дії. Наслідки маніпулятивного насильства можуть включати зниження самооцінки, постійну тривогу, залежність від кривдника, втрату довіри до себе та оточуючих, а також емоційне виснаження.

3. Газлайтинг – форма маніпулятивного психологічного насильства, при якій кривдник систематично змушує жертву сумніватися у власному сприйнятті реальності, пам'яті чи розсудливості. Він може заперечувати очевидні факти, перекручувати події, звинувачувати жертву у вигаданих проблемах або применшувати її почуття, змушуючи відчувати себе неадекватною чи надто чутливою. Основна мета газлайтера – отримати владу і контроль, поступово руйнуючи впевненість жертви у власних думках та емоціях. В результаті людина може почати сумніватися в собі, відчувати постійний страх, тривогу, безпорадність або навіть втратити здатність приймати рішення без схвалення кривдника. Газлайтинг особливо небезпечний у близьких відносинах, адже він часто виглядає як турбота чи «раціональне пояснення», що ускладнює його розпізнавання.

4. Соціальна ізоляція – це форма психологічного насильства, при якій кривдник обмежує контакти жертви з оточуючими, поступово позбавляючи її підтримки сім'ї, друзів чи колег. Це може відбуватися через заборони на спілкування, постійний контроль, створення конфліктів між жертвою та її близькими, критику її соціального кола або нав'язування думки, що інші люди їй шкодять. Іноді ізоляція набуває більш прихованих форм, коли кривдник переконує жертву, що лише він розуміє та підтримує її, а всі інші байдужі або налаштовані проти неї. Наслідки соціальної ізоляції можуть включати почуття самотності, втрату підтримки, залежність від кривдника, зниження самооцінки та депресію. Вона робить людину більш вразливою до подальшого насильства, адже без соціальних зв'язків їй складніше отримати допомогу чи побачити ситуацію збоку.

5. Економічне насильство – це форма психологічного насильства, при якій кривдник контролює фінансові ресурси жертви або обмежує її економічну незалежність, щоб отримати владу над нею. Це може проявлятися через заборону працювати чи навчатися, повний контроль над спільним бюджетом, позбавлення доступу до грошей, маніпуляції фінансами, примус до фінансової залежності або навмисне створення боргів. Іноді економічне насильство супроводжується знеціненням внеску жертви в сімейний добробут, вимогами випрошувати гроші чи виправдовувати витрати. Наслідки такого насильства можуть включати страх втратити засоби для існування, неможливість вийти з токсичних стосунків через фінансову залежність, зниження самооцінки та втрату впевненості у власних силах.

Жертви психологічного тиску часто переживають хронічний стрес, зниження самооцінки, емоційне виснаження, втрату здатності до самостійного прийняття рішень. У тривалому вимірі це може призводити до депресії та ПТСР [2].

Оскільки психологічне насильство базується на бажанні агресора встановити владу та контроль над жертвою, важливо розуміти його психологічні риси та мотиви. У більшості випадків кривдник прагне до тотального контролю над партнером, часто володіє нарцисичними рисами або демонструє високий рівень тривожності та агресивності [3].

Психологічний портрет агресора:

- Потреба в контролі та домінуванні.
- Відсутність емпатії, байдужість до емоцій інших.
- Використання маніпулятивних технік для досягнення власних цілей.
- Часто має проблеми з самоконтролем, може чергувати жорстокість із "проявами турботи".
- Низька фрустраційна толерантність: агресор легко дратується та зривається.
- Може мати нарцисичні або психопатичні риси особистості.

Вивчення таких механізмів необхідне не лише для підтримки постраждалих, а й для запобігання подібним ситуаціям у майбутньому. Однією з основних умов подолання психологічного насильства є підвищення рівня психологічної обізнаності, формування навичок асертивної поведінки та підтримка з боку фахівців [5].

Ефективні стратегії протидії передбачають насамперед усвідомлення самої проблеми, вміння розпізнавати її прояви – від емоційного тиску до маніпуляцій і газлайтингу. Важливим є встановлення особистих меж, відновлення самооцінки та пошук психологічної чи правової

підтримки. У складніших випадках доцільним є звернення по юридичний захист: подання заяви до правоохоронних органів, отримання охоронного наказу або участь у судовому процесі можуть забезпечити безпеку та притягнення кривдника до відповідальності. Залучення соціального ресурсу, зокрема підтримка друзів, родини чи спільнот, також сприяє виходу з травматичних ситуацій і поверненню контролю над власним життям.

Феномен психологічного насильства залишається малопомітним, але надзвичайно впливовим. Його розпізнавання й усвідомлення є ключовими для захисту особистих меж, профілактики токсичних стосунків і формування здорового, емоційно безпечного суспільства.

Список використаних джерел

1. Ботнаренко І. А., Гриньків О. О. Психологічне насильство як форма домашнього насильства. *Часопис Київського університету права*. 2023. №2. С. 123–130.

2. Лаврентьєва І., Хомич О., Воронцова Т. Навички протидії насильству в учнівської молоді. *World Science*. 2020. №6(58). С. 4–10.

3. Нестерчук В. В. Домашнє насильство над жінками як об'єкт соціальної роботи. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2019. №92(5). С. 172–183.

4. Попова А. Р., Сторчак С. С. Психологічне насильство в сім'ї. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 березня 2023 р.). Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 199–201.

5. Скіпальська Г. Б., Лях Т. Л., Клішевич Н. А. Жінки, які постраждали від насильства, як об'єкт соціальної роботи. *Ввічливість. Humanitas*. 2021. №5. С. 82–89.

Науковий керівник: С.В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

О.Л. Жерулик
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ГРА «МАФІЯ» ЯК МОДЕЛЬ САМОСТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ШТУЧНОМУ КОНКУРЕНТНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасному суспільстві все більшого значення набувають соціальна конкуренція та взаємодія між людьми, тому феномен самоствердження стає важливим чинником для розвитку особистості. Таке самоствердження тісно пов'язане з досягненням особистістю психологічного комфорту, внутрішнього спокою та відчуття власної значущості в наявному соціальному оточенні. На цьому шляху важливу роль відіграють соціальні взаємодії, зокрема, у штучних ситуаціях, таких як соціальні ігри. Однією з таких ігор виступає досить популярна гра «Мафія», яка, зважаючи на її чітко визначену структуру, дозволяє учасникам не лише змагатися один з одним, а й активно взаємодіяти, проявляючи свою соціальну та психологічну зрілість. Тому вважаємо за доцільне дослідити, чи впливає гра «Мафія» на самоствердження особистості через різноманітні ролі, які дозволяють учасникам демонструвати лідерські якості, маніпулювати інформацією, виявляти стратегічне мислення та психологічні навички.

На нашу думку, саме ігрова діяльність з використанням гри «Мафія» може бути використана як модель для дослідження самоствердження в умовах конкурентного середовища, яке є штучним, але водночас реалістичним, через емоційну і соціальну взаємодію. Вона дає змогу учасникам реалізувати ті соціальні ролі та стратегії поведінки, які можуть бути недоступні або небажані в реальному житті. Гравці отримують можливість домінувати над іншими, впливати на хід подій через переконання, обман та психологічний тиск. У цьому сенсі «Мафія» є не лише розвагою, а й своєрідним простором для випробування власних можливостей у взаємодії з іншими.

Але попри широке поширення гри, її вплив на формування поведінкових стратегій та

механізми самоствердження залишаються недостатньо дослідженими. Це визначає актуальність даного дослідження та необхідність аналізу ролі «Мафії» у розвитку моделей домінування та соціального впливу серед гравців.

Виходячи з вищенаведеного, визначення ролі гри «Мафія» як платформи для самоствердження, дослідження психологічних аспектів взаємодії гравців у межах цієї гри є важливою проблемою для вивчення соціальних та психологічних процесів у цьому напрямі.

Сам по собі термін «самоствердження» є багатогранним і має різні трактування в психологічній літературі. Найбільш поширеними є дві основні концепції самоствердження: одна з них акцентує увагу на внутрішньому процесі прийняття особистістю власної цінності та значущості, інша – на зовнішній демонстрації цих рис у взаємодії з іншими людьми [3].

Аналіз низки наукових публікацій [1-3 та ін.] дозволив сформувати уявлення про відомі західні концепції самоствердження, що набули поширення та розвитку у психологічній науці:

1. Традиційна гуманістична концепція (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.), яка визначає його як завершальний етап процесу самоактуалізації, що відбувається, коли особистість досягає найвищої форми розвитку свого потенціалу. Самоствердження в межах цієї концепції — це пошук внутрішнього балансу, досягнення гармонії з собою, виявлення своєї індивідуальності у суспільстві. Представники даної концепції акцентують увагу на важливості позитивного «Я», яке розвивається в процесі взаємодії особистості з її соціальним оточенням. Самоствердження у неї реалізується через відкритість досвіду та прагнення до особистісного зростання [2].

2. Психоаналітична концепція (З. Фрейд, А. Адлер та ін.) характеризує самоствердження через призму боротьби між свідомими та підсвідомими аспектами психіки. Згідно тверджень З. Фрейда, самоствердження є результатом задоволення інстинктивних потреб і боротьби за утвердження «Я» через соціальні взаємодії. Самоствердження також включає механізми компенсації, коли особистість прагне досягти успіху в деяких аспектах життя через переосмислення своїх слабкостей та внутрішніх суперечностей. Так, А. Адлер наголошує, що самоствердження є проявом соціальної інтересності, яка передбачає готовність особистості брати на себе відповідальність за свої вчинки і сприяти розвитку суспільства. Іншими словами, самоствердження — це досягнення особистого успіху в рамках суспільної взаємодії та створення цінностей, що допомагають досягти гармонії в соціальному контексті [3].

3. Соціальний підхід (Е. Еріксон, Д. Гоффман, Е. Фромм та ін.), згідно з яким самоствердження розглядається крізь призму ідентичності, що формується в процесі взаємодії особистості з оточенням. Для Е. Еріксона самоствердження в дитячому віці і молодості зводиться до пошуку свого місця в суспільстві, до визначення своїх соціальних ролей, а у дорослому віці – виявляється в утвердженні особистісної автономії та стабільності через міжособистісні взаємовідносини. Д. Гоффман, у свою чергу, розглядав самоствердження через соціальні вистави, де індивід виступає як актор, а його соціальна поведінка є частиною «вистави» для інших учасників. За його думкою, самоствердження відбувається через публічну самопрезентацію, де індивід має керувати своїм образом перед аудиторією. Е. Фромм зазначав, що особистість в соціумі завжди прагне до самоповаги, самооцінки та самоідентифікації. Так, він стверджував, що людині не можна жити поза самоідентифікацією, вона повинна самоствердуватися, спираючись на думку про неї інших, або ж людина стверджується завдяки оцінці, яку їй дає оточення [1; 3].

4. Соціокультурний підхід або теорія оптимізації міжособистісних відносин (К. Хорні та ін.), згідно з яким особистість, перебуваючи в стані постійної боротьби, відчуває стосовно себе вороже ставлення з боку оточення, що викликає в неї почуття базальної тривоги, яка, на її думку, є причиною прагнення до самоствердження. У процесі самоствердження особистість прагне позбавитися від цієї тривоги, досягнути відчуття безпеки, використовуючи різні стратегії оптимізації міжособистісних взаємин: орієнтації на людей; орієнтації від людей; орієнтації проти людей [2; 3].

5. Мотиваційний підхід (Дж. Дьюї, Р. де Чармс, Р. Уайт та ін.) свідчить, що самоствердження базується на наявності у особистості потреб у пізнанні оточуючого світу та виступає основним мотивом її зростання та розвитку. При цьому тиск оточуючого соціального середовища, заохочення чи покарання можуть змінювати рівень самоствердження: чим більше і краще особистість протистоїть зовнішнім впливам, тим сильніше вона самоствердується та

починає отримувати задоволення від будь-якої діяльності [3].

6. Інтегративний підхід (Т. Рібо, Л. Гофман та ін.) розглядає самоствердження як процес інтеграції внутрішнього «Я» з соціальними вимогами та зовнішнім середовищем. Т. Рібо зазначає, що самоствердження особистості сьогодні стає менш залежним від об'єктивних досягнень, а більш від її здатності адаптуватися до мінливих умов соціуму та самопрезентації [3].

7. Сучасна гуманістична концепція (Д. Б'юджентал, Р. Мей, В. Франкл та ін.) відома тим, що сутність особистості розглядається як «умовно позитивна», вона не закладена від природи – особистість набуває її в результаті самоствердження, причому позитивна актуалізація не гарантована, а є результатом власного вільного і відповідального вибору, сутнісна сила людини виявляється в її здатності здійснювати такий вибір [1; 3].

У контексті сучасних вітчизняних досліджень самоствердження розглядається як здатність людини підтримувати свою ідентичність в умовах постійних змін. Зокрема, самоствердження в сучасному суспільстві включає адаптацію до нових соціальних ролей та вимог соціуму. Самоствердження не є статичним, а постійно еволюціонує в залежності від умов, що змінюються [1].

Загалом же, поняття самоствердження охоплює широкий спектр аспектів, серед яких важливе місце займає роль соціальних ігор у формуванні особистісної самореалізації. Порівняння думок різних науковців дозволяє глибше зрозуміти, як цей процес розвивається у особистості, а також як він може реалізовуватись у контексті конкретних соціальних ігор, таких як гра «Мафія».

На нашу думку, гра «Мафія» може виступати прикладом соціальної гри, яка дає можливість для самоствердження в умовах штучно створеного конкурентного середовища. У процесі гри гравці змушені використовувати не лише інтелектуальні здібності, але й психологічні навички, щоб досягти своєї мети — перемоги. Вважаємо, що психологічні особливості поведінки гравців у даній грі можна розглядати з позиції кількох аспектів:

1. Маніпуляції та стратегічне мислення. Основною з рис гри «Мафія» є необхідність маніпулювання іншими учасниками гри. Гравці повинні не лише приховувати свою роль, а й переконувати інших у своїй безвинності або навпаки, переконувати в тому, що інші є мафією. Це створює психологічний простір для розвитку стратегічного мислення та маніпуляції, що є важливими елементами самоствердження у межах конкурентного середовища.

2. Соціальна взаємодія та рольова адаптація. Гравці у процесі гри повинні адаптуватися до різних соціальних ролей — від мирного жителя до мафіозі. Ці ролі змушують учасників змінювати свою стратегію поведінки залежно від того, яку роль вони займають. Це сприяє розвитку соціальних навичок і здатності до самопредставлення, що є важливим елементом самоствердження.

3. Емоційна регуляція та стресостійкість. Гравці часто стикаються з ситуаціями, коли їх звинувачують у злочинах або виявляють недовіру до їхніх слів. Це створює значний емоційний стрес, з яким гравці повинні справлятися. Уміння зберігати спокій в умовах підвищеного стресу є важливою складовою психологічної стійкості та самоствердження.

Вищенаведене дозволяє розглядати гру «Мафія» як платформу для формування самоствердження особистості на основі забезпечення реалізації наступних психологічних умов:

1. Роль маніпуляції у процесі соціальної взаємодії. У процесі гри учасники змушені швидко оцінювати поведінку інших гравців, що дає можливість розвивати навички соціальної взаємодії, здатність до маніпуляції і переконання, що є важливими елементами самоствердження в реальному житті.

2. Емоційна стабільність і самоконтроль. Гра «Мафія» вимагає високого рівня емоційної стабільності, оскільки гравець повинен залишатися спокійним, навіть коли інші гравці активно намагаються викрити його чи маніпулювати ним. Це вимагає від особистості самоконтролю, що є важливим елементом самоствердження в соціальних ситуаціях.

3. Стратегічне мислення та досягнення цілей. Враховуючи, що перемога в грі залежить від розуміння соціальної структури гри та формування відповідних стратегій, учасники мають змогу проявити свою інтелектуальну і психологічну компетентність, що сприяє їх самоствердженню в умовах конкурентного середовища.

4. Конфлікти та вирішення проблем. Гра часто передбачає різноманітні конфлікти між гравцями, що потребує вирішення через компроміси або стратегічні дії. У таких ситуаціях учасники можуть реалізувати своє бажання вигравати, зберігаючи при цьому соціальну цінність і розвиваючи свої навички лідерства та самопрезентації.

Таким чином, гра «Мафія» є чудовим прикладом того, як штучно створене конкурентне середовище може бути використане як модель самоствердження особистості. Вона надає можливість для розвитку соціальних навичок, стратегічного мислення та емоційної регуляції, що важливо для самореалізації в реальному світі. Взаємодія в грі дозволяє учасникам випробувати різні ролі, що сприяє формуванню більш стійкої соціальної ідентичності і розумінню власних можливостей. Самоствердження в цій грі можна розглядати як процес, що відображає реальні механізми взаємодії особистості із соціумом, і є корисним інструментом для самореалізації.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В. В. Специфіка самоствердження особистості в різних вікових групах: на прикладі персоналу державної прикордонної служби України. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 169-172.

2. Ситнікова Н. Психологія самоствердження особистості старшокласника. *Психологія і суспільство*. 2008. № 2. С. 75-104.

3. Євченко І. М. Аспекти самоствердження особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 14. С. 282-291.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

А.С. Іванілова
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ГОТОВНІСТЬ ПРАЦЮВАТИ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ ЯК ФЕНОМЕН ДОСЛІДЖЕННЯ

В умовах сучасних викликів, зокрема війни, соціальних криз та економічної нестабільності, в Україні різко зросла потреба у психологічній допомозі постраждалим від травматичних подій.

Вплив переживання людиною травматичних подій на психічне здоров’я має два аспекти. Перший – той, що лежить на поверхні, – руйнівний, виражений, як правило, у вигляді “розладів, пов’язаних із травмою та стресором” (відповідно до DSM-V, серед яких найпоширеніші “гострий стресовий розлад” – ГСР і “посттравматичний стресовий розлад” – ПТСР), а також у вигляді інших розладів (ускладнене або травматичне горе, депресія, генералізований тривожний розлад, панічний розлад, дисоціативні розлади, розлади із соматичними симптомами і конверсійний розлад, короткі психотичні розлади, зловживання психоактивними речовинами) [4]. При цьому, за даними DSM-V, ризик мати коморбідний розлад (депресію та ін.) для тих, хто виявляє ознаки ПТСР, становить 80%. Перераховані розлади суттєво впливають на рівень психологічного добробуту людини, якість її життя, стосунки з близькими людьми, часто призводячи до соціальної ізоляції та навіть інвалідизації. Другий аспект впливу травми – називають “зростанням”. Воно проявляється тоді, коли людина змогла “пройти” через травму, пережити її. У результаті такого проживання якість життя людини також змінюється, але вже в інший бік – усе тепер усвідомлюється по-новому, змінюються й стають глибшими погляди на світ, на себе, на інших людей [1].

Фахівці допомагаючих професій, такі як психологи, соціальні працівники, медичні працівники, рятувальники та педагоги, щоденно стикаються з травматичним досвідом своїх

клієнтів. Робота в таких умовах вимагає не лише високого рівня професійних знань, а й певних індивідуально-психологічних характеристик, які визначають готовність фахівця до ефективної взаємодії та подолання професійних викликів [6].

Однак, що визначає цю готовність? Які індивідуально-психологічні фактори відіграють ключову роль у здатності фахівця ефективно допомагати тим, хто пережив травму?

Традиційно, у фокусі уваги були професійні навички та знання, етичні принципи та організаційні аспекти роботи. Проте, останні дослідження [5; 7-8] все більше підкреслюють значення індивідуально-психологічних факторів, таких як резильєнтність, емпатія, копінг-стратегії, саморегуляція, мотивація та особистісні цінності. Ці фактори визначають не лише здатність фахівця ефективно працювати з травматичним досвідом, але й його власне психологічне благополуччя. Отже, слід детальніше розглянути ключові психологічні фактори готовності.

Першим таким фактором є рівень емоційної стійкості (резильєнтність). Емоційна стійкість вважається важливим фактором, який допомагає фахівцям адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно виконувати свої обов'язки. Фахівці з високим рівнем резильєнтності здатні зберігати емоційну стабільність, уникати вигорання та вторинної травматизації.

Також, не менш важливими, є особистісна мотивація та професійна ідентичність. Мотивація до допомоги іншим та усвідомлення значущості своєї професії є важливими для довготривалого збереження професійної ефективності. Висока ідентифікація з професією дозволяє зменшити негативний вплив стресу та зберегти внутрішню гармонію.

Третім фактором є емпатія та співчуття. Емпатія, як здатність розуміти та співпереживати емоціям інших, є необхідною для встановлення терапевтичного альянсу та ефективної допомоги. Однак надмірна емпатія може спричинити вторинну травматизацію, що є серйозною загрозою для фахівців. Тому важливим аспектом є баланс між співчуттям і професійною дистанцією.

Четвертим фактором є розвиток копінг-стратегій. Вони, як способи подолання стресу, відіграють важливу роль у здатності фахівця ефективно працювати з травматичним досвідом. Адаптивні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення та активне вирішення проблем, допомагають фахівцям зберігати емоційну стабільність та уникати вигорання. З іншої сторони, неефективні стратегії, такі як уникнення чи придушення емоцій, можуть призводити до підвищеного рівня стресу.

П'ятим та завершальним фактором є когнітивна гнучкість. Здатність швидко адаптуватися до змінних обставин, аналізувати ситуацію з різних точок зору та приймати обґрунтовані рішення є важливими для ефективного реагування на травматичні ситуації [2].

На завершення доповіді слід додати, що через високі емоційні та психологічні навантаження для фахівців допомагаючих професій, необхідно впроваджувати системи підтримки. Ефективність психологічних впливів на травмовану особистість визначається збільшенням фонових, стабілізаційних та зменшенням екстремальних, ризикованих практик побудови життя, досягненням певного балансу між ними [3]. Це можуть бути:

- Психологічна супервізія та групи підтримки;
- Навчання стрес-менеджменту та розвитку резилієнтності;
- Практики самодопомоги, такі як медитація, фізичні вправи, творчі заняття;
- Чіткі межі між робочим і особистим життям.

Отже, можна зробити висновок, що дослідження індивідуально-психологічних факторів готовності до роботи з травматичним досвідом є не лише теоретичним, але й практичним завданням. Результати таких досліджень можуть бути використані для розробки програм підготовки та підтримки фахівців допомагаючих професій, а також для формування ефективних стратегій профілактики професійного вигорання та вторинної травматизації. Індивідуально-психологічні фактори готовності до роботи з травматичним досвідом є складним та багатогранним феноменом, що потребує подальшого дослідження. Розуміння цих факторів дозволить не лише підвищити ефективність допомоги, що надається постраждалим, але й зберегти психічне здоров'я та професійну стійкість фахівців допомагаючих професій.

Список використаних джерел

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький 2020. С. 70–75.
2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посіб. Київ-Ніжин, 2024. С. 78-105.
3. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: збірник статей. Київ, 2015. С. 3-11.
4. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition. DSM-5. Washington, DC London, England, 265-290. URL: https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf.
5. Kazlauskas E., Jovarauskaite L., Gelezelyte O. Measuring mental health professionals' trauma care competencies: Psychometric properties of the novel readiness to work with trauma-exposed patients scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2023. URL: https://doi.org/10.1037/tra0001231.
6. Lilly M., Horodyski A. Clinical Considerations: Occupational Trauma in First Responders, 2023. URL: https://istss.org/wp-content/uploads/2024/09/Fast-Facts.Clinician-facing-working-with-first-responders_FINAL-REVISION.pdf.
7. Rodney T., Heidari O., Miller H. N., Thornton C. P., Jenkins E., Kang H. K. Posttraumatic stress disorder in nurses in the United States: Prevalence and effect on role. *Journal of nursing management*, 2022. No 30(1), P. 226-233. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jonm.13478.
8. Wagner S. L., White N., Regehr C., White M., Alden L. E., Buys N., Carey M. G., Corneil W., Fyfe T., Matthews L. R., Randall C., Krutop E., Fraess-Phillips A. Ambulance personnel: Systematic review of mental health symptoms. *Traumatology*, 2020. No 26(4), P. 370–387. URL: https://doi.org/10.1037/trm0000251.

Науковий керівник: О. О. Байєр, канд. психол. наук, доц.

Д.І. Кавалерчик
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні створила серйозні виклики для психічного здоров'я населення, зокрема здобувачів освіти. Постійний стрес, втрата стабільності, вимушена міграція, страх за життя і безпеку – чинники, які суттєво знижують здатність до навчання, концентрацію уваги та загальне психоемоційне функціонування [2].

Освітня система України змушена оперативно реагувати на кризові обставини. В умовах війни навчальний простір перетворюється не лише на джерело знань, а й на середовище підтримки, стабільності й психологічної безпеки. Відтак зростає потреба в залученні фахівців, які володіють методами кризового консультування, стабілізації емоційного стану та управління тривогою. Особливо ефективними вважаються когнітивно-поведінкові та тілесно-орієнтовані техніки, що сприяють відновленню відчуття контролю та впевненості.

Серед здобувачів освіти спостерігається широкий спектр емоційно-поведінкових реакцій на стресові події: частина з них проявляє підвищену замкнутість і соціальну відстороненість, інші – демонструють надмірну збудливість та гіперактивність. У значної кількості учнів виникають труднощі з навчальною діяльністю та знижується рівень академічної успішності. Практичні поради для педагогів включають: починати заняття з простого й знайомого матеріалу, створення атмосфери досягнення («я можу, я справляюсь»), чітке обговорення

правил як способу стабілізувати простір взаємодії. Це активізує дофамінову систему, покращує концентрацію та загальний психоемоційний стан учнів [2].

В умовах війни, нестабільності, руйнування звичного способу життя освітній простір є і має залишатися не лише місцем набуття знань, а й простором безпеки та психологічної допомоги, основою душевного благополуччя та психічного здоров'я.

Серед ефективних форм психологічної підтримки в закладах середньої освіти та у закладах вищої освіти є групові заняття з розвитку резильєнтності, тренінги емоційної саморегуляції, майстер-класи з арт-терапія, мобільні групи реагування, гарячі лінії та онлайн-консультування. Це все дає змогу переробити травматичний досвід у безпечному середовищі. [1].

Важливою складовою підтримки є формування навичок саморегуляції та самодопомоги. У цьому контексті корисними є техніки та практики усвідомленості (mindfulness), дихальні вправи, релаксаційні техніки можуть впроваджуватись як офлайн, так і дистанційно. Школа має бути простором, де кожен учень відчуває себе прийнятим, захищеним і почутим [2; 3].

Особливої уваги потребують внутрішньо переміщені особи, які мають подвійний досвід вразливості – як учасники освітнього процесу та як жертви війни. Психологи повинні враховувати етапи дезадаптації, втрати, евакуації. Робота з такими учнями передбачає делікатність, побудову довіри, використання безпечної комунікації [1].

Не менш важливо підтримувати дітей, які пережили втрату. Техніки ненасильницького спілкування, щоденники, символдрама, творчі практики допомагають виявити емоції та відновити внутрішні ресурси. У роботі з дітьми, які пережили травму, необхідно залучати й родину, адже стосунки в сім'ї також можуть бути порушені. Надмірний контроль або, навпаки, дистанціювання батьків здатні закріпити дезадаптивні поведінкові реакції. Якщо у дитини виникають порушення поведінки, батьки часто відчувають власну безпорадність: можуть надмірно гостро реагувати на скарги, дитячі капризи або оберігають від зіткнення з найменшими життєвими труднощами, що мимоволі сприяє закріпленню негативних поведінкових стереотипів [1].

Війна чинить виснажливий вплив як на фізичний, так і на психологічний стан людини. Попри високу адаптаційну здатність людської психіки, щоденне перебування в умовах бойових дій на території власної держави є надзвичайно стресогенним фактором. У таких умовах особливої ваги набуває потреба у психологічній підтримці не лише себе, а й найближчого соціального оточення.

Актуальна ситуація в Україні створює численні ризики для стабільного функціонування емоційної сфери особистості, що ускладнює її здатність адекватно реагувати на стресові події та долати кризові стани. Такі обставини негативно впливають на всі сфери життєдіяльності, включаючи освітню, що особливо помітно в контексті студентської молоді. Її навчальні досягнення знижуються не лише внаслідок несприятливих зовнішніх умов, а й через внутрішні психологічні чинники, зокрема тривожність, дистрес, втрату мотивації.

У ситуації, коли сприйняття реальності відбувається крізь призму війни, зменшується здатність до концентрації, погіршується продуктивність мислення та знижується ефективність навчальної діяльності. У зв'язку з цим особливої уваги потребує розвиток емоційної стійкості здобувачів освіти, їх здатність до саморегуляції, контролю емоцій у кризових ситуаціях, що, у свою чергу, сприяє збереженню працездатності та ефективному виконанню поставлених завдань.

Отже, психологічна підтримка здобувачів освіти під час війни є критично важливою. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню навчальної мотивації, емоційного фону та формуванню стійкості до кризових подій. Інвестування у психологічне здоров'я молоді – це стратегічний напрямок розвитку освіти в умовах воєнного та післявоєнного періоду.

Список використаних джерел

1. Грачова В.М. Використання інноваційних технологій у професійній діяльності практичного психолога закладу дошкільної освіти. *Психологічний супровід учасників освітнього процесу: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми*) / за заг. ред. А.В.

Вознюк, О.Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО., 2024. С. 73-76. https://surl.li/rthhsh.

2. Міхеєва Л.В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права)* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) [Електронний ресурс] / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. – Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 152-156. https://hdl.handle.net/11300/18037.

3. Піговська С.А. Психологічна підтримка здобувачів освіти в умовах війни [Електронний ресурс]. 2023. С. 33-34. https://naurok.com.ua/psihologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-viyni-320683.html.

Науковий керівник: І. В. Гаркуша, PhD з соц. ком. доц.

С.Є. Камеко
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК МИСТЕЦТВО ДОЛАТИ НАЙБІЛЬШІ ВИКЛИКИ ЖИТТЯ ДЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Метою роботи є дослідження та розвиток навичок резилієнтості серед української молоді, що є важливою складовою майбутнього нашої Країни.

"Першими ламались ті, хто вірив, що скоро все закінчиться. Після них — ті, хто не вірив, що це колись закінчиться. Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях, без очікувань про те, що може чи не може статися",

Віктор Франкл, в'язень концтабору, вчений, психіатр, психотерапевт і філософ, творець Третьої віденської школи психотерапії, Логотерапії та Екзинстеційного аналізу [4].

Саме зараз, коли війна в Україні йде другий десяток років, із багаторічною повномасштабною фазою, ці слова Віктора Франкла хочеться нагадувати знов і знов. На тлі загального виснаження та величезної історії втрат, щоденних викликів, як ніколи випливає потреба у внутрішніх опорах для кожного. Особливо для молоді, яка виросла, немов квітка крізь сухий асфальт – скрізь випробування війною, пандемії Covid-19, не кажучи ще про індивідуальні життєві історії, що теж можуть додавати особистих випробувань.

Саме для нового покоління, яке є майбутнім Держави та рушійною силою наших подальших змін, є вкрай важливим засвоїти навички та стратегії, які допоможуть не тільки впоратись із найбільшими випробуваннями життя, але й використати ці випробування для особистого зростання.

Історія говорить, що наше випробування, нажаль, не перше у житті людства.

Свідомо чи ні, але кожен робить свою відповідь на травматичні події. У когось страждання залишатиметься в душі, а проте вони знайдуть здорові способи впоратись із ним. І також є люди, які внаслідок пережитого стануть ще сильнішими й мудрішими. Ці «останні герої» кажуть, що трагедія допомогла їм більше цінувати життя, зблизитись із сім'єю та друзями, віднайти вищий сенс, а іноді й наважитись на нову місію життя.

На перший погляд, якою може бути нормальна відповідь за ненормальних обставин? Чому я? Чому не я? Чому зараз? За що? Хто винен? Чим нам допомагають ці відповіді і який мають вплив на наше життя? Кожен має надати свої відповіді та зробити свої висновки.

Логотерапія, наприклад, пропонує інший кут зору на життєві випробування. Змінимо питання. Яке питання зараз ставить переді мною життя? Якою буде моя найкраща відповідь саме зараз?

«Сили долі, які тягарем звалюються на людину та загрожують зламати її, водночас мають здатність цю людину просвітити», Елізабет С. Лукас, учениця невролога, психіатра Віктора

Франкла.[1]

Як зробити відповідь на трагічні та травматичні події саме такою, яка може те тільки не зламати людину, але й призвести до посттравматичного зростання? Цю відповідь ми можемо знайти у надактуальному зараз понятті «резилієнтність».

Резильєнтність, від англ. resilience — пружність, еластичність — це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Попри те, що ця властивість уроджена, її можна розвивати.

Резилентність у психології — здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін. Вивчення резилентності зосереджено на виявленні та описі характеристик особистості індивідів, успішних, попри життя у складних умовах, тобто тих, що успішно адаптувалися до потенційно травмувальних подій.

Стівен М. Саутвік та Деніс С. Чарні провели дослідження серед людей, які в своєму житті дали резилієнтну відповідь на життєві випробування, щоб дізнатися, чи є якісь загальні механізми та фактори, що можуть допомогти і іншим розвивати свою власну резилієнтність.

Розпочавши цей проект, дослідники припускали, що високорезилієнтні люди е якимись особливими, можливо, генетично обдарованими. Вони також припускали, що резилієнтність є доволі рідкісним явищем, притаманним лише обраній групі унікальних осіб. Однак виявилося, що резилієнтність є у кожного з нас, і в більшості людей її можна підсилити шляхом навчання й практики.

Стівен М. Саутвік та Деніс С. Чарні виявили та класифікували наступні фактори резилієнтності:

1. Оптимізм: віра у краще майбутнє
2. Адаптивна відповідь страху
3. Моральний компас, етичні норми та альтруїзм
4. Релігія та духовність: опора на віру
5. Соціальна підтримка
6. Рольові моделі
7. Тренування: загартування та зміцнення тіла
8. Фітнес для мозку: виклик для розуму та серця
9. Когнітивна та емоційна гнучкість
10. Сенс, вища мета і зростання

Зупинимося більш детально на останньому пункті, який є рушійною силою всіх інших. Сенс, вища мета і зростання.

«Той, у кого є чому, може витримати майже будь-яке як» – Фрідрік Ніцше [4].

«Людина може вистояти найнеймовірніші випробування, якщо вона бачить у них сенс.» – Карл Юнг [1].

Дослідження Стівен М. Саутвік та Деніс С. Чарні доводять, що чітка згначуща мета й повна присвята себе місії здатні кардинально зміцнити резилієнтність людини. Змістовне життя є основною людською потребою, без якої ми можемо легко впасти у відчай, відчути відчуження або навіть здійснити насильницькі дії проти інших людей або проти самих себе.

Люди, які пережили травму та обрали трансформацію свого нещастя у трамплін для допомоги іншим, часто відкривають у собі небачені досі резилієнтність та сильні сторони, і ці властивості стають фундаментом для їхнього життя з вищою метою та їхньої гуманістичною діяльності. Розуміння того, як з нещасть виростає велике людинолюбство, криється у посттравматичному зростанні.

Ще Августин писав: "Якщо тобі боляче після втрати речі, це знак того, що ти її любив, коли мав"[1]. Можна також додати: а якщо тобі боляче після втрати людини, це знак, що він тебе любив, коли був поруч.

Ніколи не варто забувати, що ми можемо відшукати сенс у житті навіть тоді, коли постаємо перед безвихідною ситуацією, коли зустрічаємо долю, яку неможливо змінити. Тоді набуває особливого значення засвідчення унікального людського потенціалу в усій його красі, коли відбувається трансформація особистісної трагедії у тріумф, перетворення труднощів однієї людини на досягнення людства.

Кожне страждання - це поштовх для процесу дозрівання: людина вчиться, образно висловлюючись, пробиратися з поверхні в глибину. Там йому відкриваються ще не усвідомлені знання.

Один із головних сенсів — сенс життя. «Життя кожної людини має свою унікальну мету, до якої веде унікальний шлях, писав Франкл.[3]. На цьому шляху людина подібна до пілота, який вночі, в тумані, збирається здійснити посадку на аеродромі по навігатору. Тільки запропонований навігатором шлях приведе пілота до мети. Так само і будь-якій людині в будь-якій життєвій ситуації наказано унікальний шлях, на якому він може реалізувати свої, тільки йому властиві, можливості».

Одне із спостережень Віктора Франкла – сенс можна знайти навіть у зловісніших обставинах.

Важливо усвідомити, що резилієнтність - це насамперед простий щоденний вибір які б не були обставини нашого життя, з якими б викликами ми не зіткнулися – вибирати жити. І не просто жити, а жити з гідністю, з правдою, з відвагою та любов'ю. Залишатися людиною. Не зраджувати своїх цінностей. І коли ми обираємо резилієнтність, ми ростемо у ній, ми стаємо сильнішими. Наче дерево, що росте у вітряній місцевості пускаємо глибше наші корені, тримаємося міцніше і стійкіше. – Олег Романчук [2].

Можна зробити висновок, що вкрай важливим зараз напрямком дії є розвиток навичок резилієнтності. Розвиток вміння перетворювати повсякденні виклики на сенсовне зростання та відбудову ціннісного та цілісного життя. Тому саме це схоже на мистецтво, на індивідуальний шедевр життя на тлі випробувань. І найважливіше розвивати ці навички в першу чергу у українській молоді, яка творитиме наше майбутнє. А, зважаючи на унікальну роль України в сучасному світі, наша молодь має творити майбутнє всього Світу.

Давайте разом почнемо з простих питань.

Чому ми тут із вами сьогодні?

Які цінності ми обираємо зараз?

Який важливий внесок ми робимо саме зараз?

Які масштабні сенси ми втілюємо?

Якою буде моя найкраща відповідь на сьогоденні виклики?

Список використаних джерел

1. Пурйо Т. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла. Харків : ПП Компанія СКАТ», 2022. 248 с.

2. Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резилієнтнсть: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.

3. Франкл В. Лікар та душа. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 319 с.

4. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 160 с.

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук, доц.

І.В. Каменєв
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СПЕЦИФІКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ ТА ПРОЯВУ НАРЦИСИЗМУ

У психологічній науці питання взаємозв'язку між нарцисизмом і конкурентоздатністю особистості набуває актуальності в контексті професійного становлення молодих фахівців. Особливої уваги потребують психологи-початківці, які на етапі входження в професію

демонструють різні рівні особистісної адаптації та міжособистісної ефективності. Метою дослідження є вивчення характеру зв’язку між проявами нарцисизму та складовими конкурентоздатності у цій вибірці, що дозволяє запропонувати науково обґрунтовані підходи до формування психологічної готовності до професійної діяльності [1].

Мета дослідження – вивчення характеру взаємозв'язку між проявами нарцисизму та компонентами конкурентоздатності у психологів-початківців. Дослідження має на меті з'ясувати, як нарцисичні риси впливають на розвиток особистості та професійну ефективність, а також визначити, які аспекти конкурентоздатності можуть бути підсилені або гальмуватися цими рисами.

Проведене дослідження ґрунтується на припущенні, що нарцисизм може одночасно виконувати адаптивну та дезадаптивну функцію у розвитку професійної ефективності. Конкурентоздатність у роботі визначена як інтегративна характеристика, що включає мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий та соціально-поведінковий компоненти. Методика Л.М. Карамушки була використана для діагностики конкурентоздатності, а для вимірювання нарцисизму – опитувальник NPI-40. Додатково використовувалися методики PARI, АСВ та Дембо–Рубінштейн для уточнення міжособистісних та самооцінних установок. Загальна вибірка складалася з 40 психологів-початківців. Статистичний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона продемонстрував слабкий позитивний зв’язок між загальним рівнем нарцисизму та загальним показником конкурентоздатності ($p = 0.32$). З’ясовано, що найбільш пов’язаними з нарцисизмом є мотиваційний і соціально-поведінковий компоненти, що може свідчити про залежність успішної професійної адаптації від здатності до самопрезентації, впевненості у своїх силах та активності у міжособистісній взаємодії. У ході структурного аналізу було виявлено групи питань, що корелюють між собою за змістовними характеристиками, наприклад, прагнення до лідерства або переконання інших [6]. У підвищеному виборі нарцисичних тверджень простежується наявність високої самооцінки, прагнення до визнання, а також орієнтація на індивідуальне досягнення. Водночас у твердженнях, що передбачають домінування чи маніпулятивність, вибір був менш виражений, що свідчить про соціальну адаптивність частини респондентів. Дані самооцінки показали значну розбіжність між реальним та бажаним рівнем розвитку особистісних характеристик, що можна інтерпретувати як потребу в професійному зростанні та внутрішній мотивації до самовдосконалення. Встановлено також, що у вибірці переважає помірний рівень нарцисизму, який не переходить у патологічну форму, а є соціально прийнятним і може використовуватись як ресурс. Результати дозволяють сформувати уявлення про можливості розвитку конкурентоздатності у молодих психологів з урахуванням особливостей їхнього нарцисичного профілю.

Дослідження базується на сучасних теоретичних підходах до трактування нарцисизму як варіативної характеристики особистості [4]. Підтвердженням обґрунтованості висунутої гіпотези є результати кореляційного аналізу, що демонструють узгодженість між окремими показниками нарцисизму та компонентами конкурентоздатності. Мотиваційна та соціальна складові виявилися найбільш чутливими до нарцисичних проявів, що може свідчити про зв’язок між самооцінкою та ефективністю у професійній діяльності.

Як приклад, аналіз тверджень із методики NPI-40 показав, що найбільш популярними серед респондентів були пункти, пов’язані з прагненням до визнання, високими очікуваннями від себе, переконаністю у своїй здатності впливати на інших. Це співвідноситься з високими показниками соціально-поведінкової активності за методикою Л. Карамушки [2]. Натомість твердження, які акцентують демонстративність або зневагу до інших, не набули значної підтримки, що свідчить про селективну вираженість нарцисичних рис. Результати самооцінки додатково підтвердили внутрішню невідповідність між бажаним і реальним станом, що створює потенціал для розвитку [3].

Результати дослідження дозволили виявити наявність статистично значущих (хоч і слабких) зв’язків між нарцисизмом і компонентами конкурентоздатності. Емпіричні дані підтверджують гіпотезу про адаптивний потенціал помірно вираженого нарцисизму в контексті професійного розвитку. Практична значущість результатів полягає в можливості розробки диференційованих програм для підтримки професійного зростання психологів на етапі

входження у професію [7].

Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що помірно виражений нарцисизм може мати адаптивний потенціал у професійній діяльності психологів-початківців, сприяючи розвитку таких складових конкурентоздатності, як самовпевненість і мотивація до досягнень [5]. Однак важливою є поміркованість вираження нарцисичних рис, оскільки надмірний рівень нарцисизму може створювати труднощі у міжособистісних взаємодіях і знижувати соціальну адаптацію. Розвиток конкурентоздатності у молодих фахівців має враховувати індивідуальні особливості їхніх нарцисичних установок, що дозволить створити ефективні стратегії професійного зростання.

Список використаних джерел

1. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ : Основи, 2000. 284 с.
2. Карамушка Л. М. Психологічні ресурси формування конкурентоспроможної особистості. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2010. 204 с.
3. Остафійчук І. О. Конкурентоспроможність фахівця як психологічна категорія. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 5. С. 45–50.
4. Гриник П. О. Нарцисизм як предиктор соціальної адаптації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7. С. 89–96.
5. Хавула Н. С. Професійне самовизначення та конкурентоспроможність молоді. *Молодь і ринок*. 2021. № 6. С. 38–42.
6. Alexeyeva I. Narcissism and Self-Esteem in the Structure of Personality. *Psychology Journal*. 2018. Vol. 14(2). P. 67–73.
7. Freud S. On Narcissism: An Introduction. London : Penguin Books, 2002. 88 p.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, кандидат психологічних наук

І.В. Касторних
аспірант, 2-й рік навчання,
спеціальність 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ УСВІДОМЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

Сучасна соціокультурна ситуація в Україні, ускладнена тривалим військовим конфліктом, масовими переміщеннями населення, порушенням звичних соціальних практик та руйнуванням почуття безпеки, гостро актуалізує проблему психологічної стійкості молодого покоління. Особливої уваги набуває питання психічного здоров'я підлітків, які перебувають на межі дитинства й дорослого життя, одночасно стикаючись із внутрішніми (віковими) та зовнішніми (соціальними) викликами.

Стресостійкість як індивідуальна здатність адаптуватися до життєвих труднощів, зберігати ефективність діяльності й емоційну стабільність у складних обставинах, залежить не лише від темпераменту чи вроджених властивостей нервової системи. Все більшого значення набуває сукупність психологічних навичок, що формуються в процесі соціалізації, саморефлексії та набуття емоційної зрілості. Одним із таких ключових чинників є усвідомлення особистих кордонів.

Усвідомлення особистих кордонів можна трактувати як здатність людини розрізняти «своє» й «чуже» на рівні емоцій, цінностей, переконань, а також окреслювати межі допустимого втручання в особистий простір. І. Кадикало зазначає, що особисті кордони є своєрідним «психологічним імунітетом», що захищає особистість від психологічного перенавантаження, маніпуляцій та емоційного виснаження [1].

З позиції гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), особисті межі – це умова поваги до себе, базової довіри до світу та розвитку автентичності. Маслоу наголошував, що

самореалізація неможлива без глибокого самопізнання, яке починається із розуміння, де закінчується «Я» і починається «Інше» [4].

О. Титаренко підкреслює, що у підлітковому віці розмитість меж — поширене явище. Воно проявляється в бажанні бути «як усі», схильності до конформізму, емоційної залежності від думки однолітків, неадекватній реактивності на критику чи соціальні впливи [2]. Такі риси значно знижують здатність підлітка ефективно протистояти стресу, роблячи його вразливим до психологічних травм.

У дослідженні Н. Тарасенко (2020) вивчалася взаємозалежність між рівнем усвідомлення особистих меж і показниками психологічної стійкості. У вибірці підлітків віком 14–17 років було зафіксовано, що молодь із високим рівнем усвідомлення особистих кордонів виявляла менше проявів тривожності, краще справлялася з фрустрацією та демонструвала більшу соціальну адаптивність [5].

Інше емпіричне дослідження, проведене під керівництвом Л. Занюкової в межах Київського міського центру соціально-психологічної допомоги, підтвердило, що навички побудови особистих меж прямо корелюють із рівнем самоповаги, відповідальністю за власний емоційний стан і готовністю приймати рішення. Учасники групи, які пройшли тренінг асертивної поведінки, продемонстрували зростання стресостійкості за шкалами Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, Д. Мейхенбаум) розглядає чіткі особисті кордони як результат опанування асертивних моделей поведінки. Тобто особистість, яка вміє висловлювати незгоду, відмову або власну позицію, не накопичує фрустровані емоції, що можуть призводити до хронічного стресу або психосоматичних розладів [6].

Підлітки з розвиненим відчуттям особистих меж здатні до кращого емоційного самоконтролю, менше схильні до афективних зривів і більш критично ставляться до токсичних впливів з боку однолітків або дорослих. Вони рідше потрапляють у ситуації булінгу, оскільки здатні чітко окреслити допустимі межі спілкування.

Натомість молодь із порушеними або «прозорими» межами часто демонструє психічну нестабільність: занижену самооцінку, соціальну тривожність, схильність до залежної поведінки. Це підвищує ризики емоційного вигорання навіть у навчальному середовищі, не кажучи вже про кризові чи екстремальні ситуації (переселення, втрата батьків, ізоляція).

Значною мірою проблема особистих кордонів має і культурне підґрунтя. У пострадянських суспільствах, де домінує колективістська модель виховання, межі дитини часто ігноруються: батьки не визнають права підлітка на особистий простір, власну думку, емоційні реакції. Г. Балл зауважує, що у таких культурах частіше виникають патологічні форми емоційної прив’язаності, а отже – і залежність, і труднощі з автономією в дорослому житті [7].

Із метою профілактики порушення особистих меж і зміцнення психологічного здоров’я підлітків, усе більше дослідників наголошують на необхідності цілеспрямованого статевого виховання як інструменту формування поваги до себе й інших. Одну з найвідоміших класифікацій моделей статевого виховання запропонував Р. Кирбі, який виокремив три основні підходи: утриманський, інформаційний та цілісний. Саме останній визнається найефективнішим, оскільки охоплює не лише біологічні аспекти сексуальності, але й емоційний, соціальний і етичний контексти.

У межах шкільного курсу цілісного підходу до статевого виховання мають бути охоплені такі ключові теми:

- розуміння власних і чужих кордонів (емоційних, фізичних, соціальних);
- згода як основа будь-яких міжособистісних взаємодій;
- розпізнавання і протидія насильству;
- формування асертивності та навичок самозахисту;
- повага до різних форм ідентичності;
- відповідальність за власне здоров’я (включно з репродуктивним);
- розвиток емпатії й навичок ненасильницького спілкування.

Досвід європейських країн показує, що інтегровані освітні програми з психосексуального розвитку не тільки сприяють зниженню рівня сексуального насильства й ранніх вагітностей, але й значно підвищують рівень емоційної грамотності та стресостійкості учнів.

Проте інтегрованого підходу недостатньо. У ситуації, коли більшість вчителів не мають відповідної підготовки, виникає потреба у фаховому підході: залученні спеціально підготовлених педагогів-психологів, які мають навички фасилітації складних тем, емоційної підтримки й конфіденційного спілкування. Саме фахівець такого профілю здатен створити безпечне, толерантне середовище для вивчення питань особистих меж, емоційного інтелекту, сексуальності та самозахисту.

Психологічна безпека освітнього середовища є важливою умовою якості освіти. За даними ЮНЕСКО, навчальні простори, де учні відчувають повагу до власної гідності та приватності, демонструють вищу залученість і кращі результати у навчанні, а також нижчий рівень тривожності й конфліктності.

Таким чином, усвідомлення особистих кордонів є критично важливим ресурсом стресостійкості підлітка. Це не просто навичка, а системна ознака психологічного здоров'я, що впливає на емоційну саморегуляцію, автономність, здатність до самозахисту та ефективного соціального функціонування. У період суспільної нестабільності формування особистих меж має стати одним із пріоритетів шкільної психологічної служби та державної політики у сфері психічного здоров'я дітей і молоді.

Список використаних джерел

1. Кадикало І. М. Межі особистості як чинник психологічної безпеки. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 2(14). С. 45–52.
2. Титаренко Т. М. Психологія життєвого шляху: особистісний та соціокультурний виміри. Київ : Либідь, 2007. 376 с.
3. Тарасенко Н. Є. Особливості формування особистих кордонів у підлітковому віці. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 82–87.
4. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row, 1954. 369 p.
5. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Meridian, 1976. 368 p.
6. Коннор К. М., Девідсон Дж. Р. Т. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76–82.
7. Балл Г. О. Психологічна культура особистості: теоретико-методологічні засади. Київ : Наук. світ, 2006. 284 с.
8. Kirby D. Emerging Answers 2007: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy and Sexually Transmitted Diseases. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, 2007. 186 p.
9. UNESCO. *International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-informed Approach* (Revised Edition). Paris: UNESCO, 2018. 139 p.
10. Паніна Т. І., Іванова І. В. Психологічна безпека освітнього середовища: теоретико-методологічний аспект. *Освіта регіону*. 2020. № 4(60). С. 92–97.

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук, доц.

Д.В. Ковальова
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ І САМООЦІНКИ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Порівняння себе з іншими є природною частиною поведінки, що супроводжує людину протягом усього життя – це є важливим механізмом для оцінки власних досягнень, здібностей та статусу в соціумі. У сучасному світі, особливо через медіа та соціальні мережі, ці можливості

значно розширюються. Люди часто порівнюють свою зовнішність, кар'єрні успіхи чи особисте життя з досягненнями інших, що може мотивувати їх до самовдосконалення. Однак це спостереження може також призводити до змін у самооцінці, коли довготривале спостереження за ідеалізованими образами в медіа змушує людину відчувати себе менш успішною або незадоволеною своїм життям. Такий ефект можна розглядати як дзеркальний вплив, описаний Фестінгером [4], коли постійне порівняння з іншими може сприяти ідентифікації або, навпаки, викликати відчуження від тих соціальних груп, з якими порівнюється індивід.

Загалом, існують два основні види порівняння: горизонтальне та вертикальне. Горизонтальне порівняння відбувається між людьми, які мають подібний рівень досягнень або статусу. Таке порівняння може зміцнювати соціальні зв'язки та підтверджувати спільні риси між індивідами [2]. Натомість, вертикальне порівняння спрямоване на осіб з вищими або нижчими досягненнями. Це порівняння може бути мотиваційним, якщо викликає бажання досягти кращого результату, або ж руйнівним, якщо веде до відчуття власної невідповідності та незадоволеності власним життям [2].

Наслідки порівняння себе з іншими можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивні наслідки включають підвищення мотивації до самовдосконалення, розвиток нових навичок та здатність до самоконтролю. Людина використовує порівняння, щоб краще усвідомити свої сильні та слабкі сторони. Однак постійне зіставлення себе з тими, хто досягає більших успіхів, може негативно впливати на самооцінку, викликаючи тривожність, емоційне виснаження, а в деяких випадках навіть призводити до депресії.

Соціальні мережі відіграють важливу роль у посиленні цих негативних наслідків. Алгоритми платформ, таких як LinkedIn, Instagram чи Facebook, обмежують різноманіття інформації та взаємодій, що дозволяє створювати спотворене уявлення про реальність, де успіхи інших виглядають більш досяжними та ідеалізованими. Як зазначає Парізер, ефект «бульбашки-фільтра» звужує інформаційний простір користувачів, що підсилює вплив соціального порівняння на їхню самооцінку [1]. Зокрема, це має особливий вплив на молодь, яка активно використовує соціальні мережі, де зображення ідеалізованих образів можуть підсилювати відчуття невідповідності своїм досягненням і вигляду.

На сприйняття порівняння впливають кілька факторів, зокрема соціальне середовище, соціальні мережі та особистісне ставлення до власних досягнень. Очікування суспільства, стандарти успіху та думка оточуючих можуть спонукати людину до постійного порівняння себе з іншими. Роль соціальних мереж у цьому процесі є особливо важливою, оскільки вони здатні формувати спотворені стандарти успіху, що можуть підвищувати тривожність. Однак соціальні мережі також можуть надавати підтримку та надихати [3]. Важливим чинником є й особистісне ставлення людини до своїх досягнень. Люди з нормальною самооцінкою мають стабільне почуття власної гідності, що дозволяє їм зберігати впевненість і не піддаватися сумнівам, навіть порівнюючи себе з іншими.

Усвідомлене використання соціальних мереж може допомогти зменшити негативний вплив порівняння себе з іншими та підтримати психологічне благополуччя. Щоб зменшити негативні наслідки порівняння, можна застосовувати кілька стратегій.

По-перше, це усвідомлене ставлення до порівнянь. Людині важливо розуміти, що кожен має свій унікальний життєвий шлях та обставини, які впливають на темпи та результати розвитку. Це допомагає зменшити негативний вплив порівняння на самооцінку.

По-друге, розвиток критичного мислення. Навички аналізу та оцінки інформації з медіа дозволяють уникнути спотвореного сприйняття чужих успіхів.

Нарешті, важливо розвивати емоційний інтелект та здатність управляти власними емоціями. Це допоможе зберігати емоційну рівновагу та не дозволяти негативним емоціям, що виникають від порівняння, погіршувати психічний стан.

Отже, активне використання соціальних мереж може знижувати психологічне благополуччя, оскільки часто призводить до порівняння себе з іншими та емоційного виснаження через постійні соціальні взаємодії. Тому важливо обмежити час, проведений на соціальних мережах, уникати порівняння з іншими, зосередитися на власних цілях та досягненнях, практикувати позитивне мислення та звертати увагу на свої почуття та емоції під час використання соціальних мереж.

Список використаних джерел

1. Бульбашки фільтрів: як не опинитися в інформаційному вакуумі. (2024). Infopark, URL: https://infopark.com.ua/navchannia/bulbashki-filtriv-yak-ne-opinitisya-v-informatsijnomu-vakuumi.html.

2. Гарсія С., Халлдорссон А. (2022). Соціальне порівняння. Home LibreTexts. URL: https://tinyurl.com/yva4kcr4.

3. Лисенко О. (2025). Як соціальні мережі впливають на самооцінку особистості. News IO. URL: https://io.ua/yak-sotsialni-merezhi-vplyvayut-na-samootsinku/?utm_source .

4. Фестінгер Л. (1994). Теорія процесів соціального порівняння. *Людські відносини.* 7 (2), С. 117-140.

Науковий керівник: Гаркуша І., PhD з соц. ком., доц.

Н.О. Козак
магістрантка, 1-й рік навчання,
ОПП «Сімейна психологія»
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІЕФЕКТИВНОЇ ПОДРУЖНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄНОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні поглибила нестабільність у державі. Воєнні дії, окупація, вимушена міграція, роз'єднаність сімей, економічні та соціальні проблеми адаптації в умовах переселення, разом із особистісними труднощами ,мають значущий вплив на розвиток дистресу, погіршення психологічного благополуччя українців. В таких умовах інститут сім'ї зазнає значного впливу зовнішніх факторів, результатом чого є зниження якості комунікації, збільшення кількості конфліктів, погіршення задоволеності стосунками в багатьохсімейних парах. Саме воєнний контекст і визначає актуальність дослідження особливостей ефективної подружньої комунікації в умовах війни.

Проблема комунікації в шлюбних партнерських стосунках розглядається в дослідженнях С. Гуцола, А. Федосової, Н. Жукової, М. Заболотньої, І. Сингаївської, О. Лукаш. Вплив війни на індивідуальність, екзистенційну та духовну кризу особистості та стан переселенців описували в своїх роботах О. Демчук, Ю. Живоглядов, Л. Карамушка, В. Кердивар, О. Зубченко, Я. Каплуненко, С. Копилов, Т. Меліченко, Л. Бахмутова, І. Сингаївська, З. Спринська, Н. Жукова. Основні положення у консультуванні сімей із порушеннями комунікації базуються на підходах В. Сатір, Д. Готтмана, Х. Хендрікса і Х. Гант, В. Вацлавіка, С. Мінухіна, Н. Пезешкіана та інших.

Шлюб – це ніби складний лабіринт, у якому можна заблукати. Шлюб може дорівнювати як блаженству, так і кайданам. Успіх подружжя залежить від багатьох речей: довіри, любові, часу, дружби, розуміння, чесності, щирості вірності та, перш за все, ефективного спілкування. Шлюб без ефективного спілкування, швидше за все, розпадеться. Спілкування є джерелом життя шлюбу чи інших важливих стосунків [4]. Це еліксир для хворих шлюбів .

Оскільки багато шлюбів закінчуються розлученням, важливо досліджувати комунікацію між подружжям, виявляти її психологічні чинники. Так, багато проблем загострюються, коли немає адекватного спілкування, і багато проблем вирішуються, коли є ефективна комунікація. Комунікація є ключем до успішного шлюбу, і без спілкування жоден шлюб не зможе існувати.

Ефективне спілкування вимагає практики та зусиль від обох партнерів. Без спілкування вирішити конфлікти практично неможливо, як і розвивати партнерство у шлюбі. Комунікацію Б. Хайбелс і В.Вівер (2001) розглядають як процес, у якому люди обмінюються інформацією, ідеями та почуття, що охоплює не лише усне та писемне мовлення, а й мову тіла, особисті манери та стиль. Комунікація важлива у всіх сферах життя людини, особливо в подружніх стосунках [4]. Комунікація є ключем до міцних та здорових стосунків, дозволяє партнерам

відчувати любов і турботу. Ефективна комунікація вимагає розвинутих навичок слухання та висловлювання думок і почуттів [4].

Комунікація є цілісним явищем зі складною структурою, що вивчається крізь призму різних концепцій. З точки зору. Діяльнісно-інтеракційний підхід трактує комунікацію як взаємодію або спільну діяльність учасників, у процесі якої приймаються узгоджені рішення та дії [1].

Комунікація розглядається як взаємодія та обмін ідеями між окремими особами чи групами людей. Ефективні навички подружнього комунікації позитивно корелюють із задоволеністю шлюбом. Їхня наявність також зумовлює краще розуміння один одного та підвищує близькість між подружжям [1].

Спілкування є фундаментальною взаємодією у стосунках. Не тільки спілкування важливе, але також є багато способів, які люди можуть вибрати для спілкування один з одним. Спілкування — це особлива навчена дія, яка є дуже важливою для підтримки стосунків, оскільки вона дозволяє пояснити комусь іншому, що ви переживаєте та які ваші потреби. Акт спілкування не тільки допомагає задовольнити сімейні потреби, але й допомагає родинам бути пов’язаними у стосунках [4].

Аналіз літератури засвідчує, що сімейні стосунки та спілкування між подружжямключові для успішного подружнього життя. Знаходячись у шлюбі, пара може проходити багато етапів перед тим, як досягти взаємо розуміння в комунікації. Для деяких, шлях здається занадто складним, і через непорозуміння сімейне життя ризикує бути не довгим. При цьому ізоляція від спілкування вважається найсуворішим методом покарання у місцях обмеження свободи, тож люди, які свідомо або не свідомо ізолюються від спілкування з різних причин, можуть зіштовхнутись з негативними наслідками і зі станом психіки, і у стосунках з партнером. У той самий час, позитивні між особистісні зв’язки можуть приносити багато позитивних емоцій та підвищувати якість життя. Ніщо не приносить в життя людини стільки щастя, як добрі стосунки, і стільки горя, як незадовільні.

Розглядаючи комунікацію як ключовий інструмент взаємодії між подружжям, варто зауважити, що комунікація без слів – це теж комунікація, проте іноді вона може бути з руйнівними для пари наслідками, зокрема коли зміст вербальних і невербальних повідомлень суттєво різниться.

Ефективна комунікація - обмін повідомленнями, під час якого співрозмовники демонструють взаємоповагу, і той, хто слухає, сприймає з повідомлення саме те, що має на увазі мовець. Комунікація є одним зі складних процесів за рахунок гендерних особливостей чоловіка та жінки, а відповідно - різниці у способі мислення, особливостях сприйняття і донесення інформації, набутого досвіду через виховання, внутрішніх психічних особливостях особистості [3].

У подружній комунікації можна виділити низку особливостей, які забезпечують її ефективність. Чим більше саморозкриття подружжя у спілкуванні, за наявності великої кількості спільних очікувань і установок, глибокого взаєморозуміння, високого рівня невербальної комунікації, постійного підтвердження своєї подібності у сприйнятті подружніх ролей та інше, тим кращими будуть взаємовідносини в парі. Відсутність налагодженої системи між особистісного спілкування у сім'ї призводить до сімейних конфліктів [3].

Ефективна подружня комунікація - це комунікація, у якій подружжя здатне відкрито обговорювати свої думки, почуття та потреби та досягати визначених цілей. Така комунікація дає змогу подружжю відчувати взаєморозуміння та підтримку в подружніх стосунках.

У період дії воєнного стану виникають стресові ситуації для військовослужбовців і їхніхпартнерівчерез військове розгортання, роз’єднаність сімей, значне психофізичне навантаження. Спілкування є важливим у спробі зберегти стосунки під час розлук, зокрема це стосується психотерапевтичної його функції. Обмеження спілкування, скорочення його часу, зміна характеру безпосередньо впливають на якість подружніх зв’язків та взаєморозуміння. З іншого боку, спілкування з подружжям може відволікати військовослужбовців від їхньої місії та спричиняти певні труднощі у взаємодії, наприклад зниження довіри один до одного.

У подружній комунікації цивільних під впливом війни виникають напружені ситуації, зумовлені стрес-чинниками, втомою, фрустрацією потреб, психоемоційними станами чоловіка

та дружини. У таких ситуаціях подружжю вкрай важливо зберігати відкритість один до одного, емпатію, вміння слухати і чути, прагнення стати на позицію партнера, що може бути ускладненим і потребувати додаткових зусиль.

Порушення комунікації між шлюбними партнерами спричиняють труднощі стосунках, призводять до непорозумінь та конфліктних ситуацій, а також деструктивно впливають на особисте самопочуття, самооцінку та психофізичний стан [1].

Причинами комунікативних порушень, за Дж. Готтманом, є:

- відсутність ефективного слухання, відчуження між партнерами та невміння вирішувати конфлікти;
- одностороннє спілкування без зворотного зв'язку;
- переключення уваги на інший предмет, звинувачення або критика партнера;
- спотворення істинного змісту повідомлення і приховування;
- уникнення розмови;
-повідомлення деяких суперечливих суджень [1].

Порушення подружніх стосунків виявляються в невирішених подружніх конфліктах або черезнехтування ними та використання невідповідних стилів для їхнього вирішення. Виходячи з необхідності поглиблення знань про якість партнерства, подружжю необхідно знати, як долати партнерські конфлікти. Знання та використання відповідних стилів вирішення конфліктів має великий вплив на стабільність, задоволення та якість подружніх стосунків [2].

Підсумовуючи, підкреслимо важливу роль ефективної подружньої комунікації в нинішніх умовах воєнного стану. Нами виділено такі ознаки сприятливого комунікативного поля в сім'ї: уміння та навички слухання, прозорість та прямий характер висловлювань, конгруентність висловлювань, саморозкриття членів сім'ї у спілкуванні один з одним, постійність комунікації та її емоційне забарвлення. Особливе значення має не той факт, наскільки кожен з партнерів є комунікативно компетентним, а те, як партнери спілкуються одне з одним, що багато в чому залежить від характеру комунікативних процесів у сім'ї. Подальші дослідження будуть стосуватися емпіричного виявлення чинників ефективної подружньої комунікації.

Список використаних джерел

1. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості Комунікативних проблем в шлюбно партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. (3(71), С. 125–134.

2. Notarius C. I., Lashley S. L. &Sullivan D. J. Angry at your partner? Think again. U: Sternberg R. J. & Hojjat M. (ur.); Satisfaction in Close Relationships. New York : The Guilford Press, 1997. P. 219-249.

3. Веселова Н. П. Психологічні особливості комунікативних процесів у сім'ї. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. *Психологічні науки*. 2013. № 114. С. 21–24.

4. Esere M.O. Communication management skills training as a marriage enrichment programme in the improvement of marital adjustment. *The Counsellor*. 2008. 23(1), С. 69-77.

Науковий керівник: І.А. Власенко, канд. психол. наук, доц.

А.В. Колдаєва
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ

Одним із перших, хто почав вивчати самооцінку науково, був американський філософ і психолог Вільям Джеймс. У своїй книзі «Принципи психології» (1890) він визначав самооцінку як співвідношення між успіхами людини та її прагненнями. Тобто якщо досягнення

перевищують очікування, самооцінка людини зростає, а якщо вони нижчі – знижується. Сьогодні самооцінку розглядають як динамічне явище, що залежить від багатьох факторів: виховання, соціального середовища, культурних норм та особистого досвіду. Вона є центром «Я-концепції» людини та має значний вплив на її емоційне благополуччя й поведінку.

Карл Роджерс, основоположник гуманістичної психології, надавав великого значення самооцінці в процесі особистісного розвитку. Для нього самооцінка була тісно пов'язана з поняттям "Я-концепції", тобто з тим, як людина сприймає себе, свої можливості та досягнення. Роджерс вважав, що важливим аспектом формування самооцінки є розрив між реальним і ідеальним «Я». Коли людина сприймає себе як недостатню, коли її реальні риси й досягнення не відповідають тому, якою вона хотіла б бути, це викликає внутрішній конфлікт, який в свою чергу знижує її самооцінку. Для Роджерса самореалізація була ключовим процесом, який зберігає самооцінку на високому рівні. Це бажання людини реалізовувати свій потенціал, бути автентичною, слідувати власним цінностям і переконанням. Самореалізація дозволяє людині почуватися впевненою і зберігати високу, вона надає можливість діяти, спираючись на внутрішні відчуття та прагнення, а не на зовнішні оцінки.

Самооцінка – це частина самосвідомості, яка охоплює не лише знання про себе, але й особисте сприйняття своїх фізичних даних, здібностей, моральних рис та вчинків. Вона відображає, як людина оцінює власні якості, потенціал і позицію в суспільстві. Вона є одним із центральних компонентів особистісної структури людини, яка визначає рівень її самоприйняття, ставлення до власних досягнень і невдач, впливає на соціальну адаптацію та загальний психологічний добробут.

«Самооцінка – це судження людини про міру наявності у неї тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх з певним еталоном , зразком» [1]. Вона є надзвичайно важливим психологічним утворенням, що відображає ставлення людини до себе. Високий або низький рівень самооцінки може бути ключовим фактором у формуванні мотивації, міжособистісних взаємодій та самореалізації.

Формування самооцінки – це складний і тривалий процес, який розпочинається в дитинстві й триває протягом усього життя. Одним із найважливіших факторів є сім’я, оскільки саме у взаємодії з батьками, близькими та першими авторитетами дитина починає усвідомлювати себе як особистість [2]. Діти, які отримують достатньо підтримки та схвалення, зазвичай виростають з адекватним рівнем самооцінки, тоді як надмірна критика або байдужість можуть призвести до її заниженого рівня.

Також важливу роль у формуванні самооцінки відіграє соціальне середовище, зокрема однолітки, вчителі та друзі. У процесі взаємодії з іншими людина отримує відображення себе через їхні реакції, ставлення та оцінку. Соціальне порівняння впливає на те, як особистість сприймає свої здібності та місце в суспільстві. Якщо вона відчуває прийняття та підтримку, її самооцінка зміцнюється, якщо ж стикається з неприйняттям чи приниженням – може розвиватися внутрішня невпевненість.

З віком на передній план виходять власний досвід успіхів і невдач, який також починає мати значний вплив на сприйняття себе, тому що деякі цілі завдає природне прагнення до самоствердження, яке в свою чергу тісно пов’язано з самооцінкою [3]. Коли людина досягає поставлених цілей, вона починає більше довіряти власним силам, що підвищує рівень її самооцінки. Тим часом, часті невдачі, особливо якщо вони сприймаються як особисті поразки, можуть призвести до зниження віри у свої можливості [4]. Важливим є також те, як людина трактує свої досягнення – чи бачить у них результат власних зусиль, чи пояснює їх зовнішніми обставинами та випадковостями.

Люди схильні оцінювати себе, порівнюючи реальне «Я» з ідеальним образом в голові, який вони хотіли б втілити в життя. Якщо цей розрив надто великий, часто виникає почуття незадоволеності собою, тоді як гармонійне співвідношення між уявленнями про себе і своїми можливостями сприяє формуванню адекватного сприйняття себе.

Самооцінка не є сталою величиною, вона може змінюватися під впливом життєвих подій, нового досвіду, особистісного розвитку та роботи над собою. Людина може зміцнювати її, аналізуючи свої досягнення, вчитися приймати помилки як частину процесу розвитку, а також оточувати себе людьми, які підтримують і надихають. У дорослому віці самооцінка коригується

завдяки новому досвіду, саморефлексії та впливу значущих та авторитетних осіб. Але певні негативні установки та переконання з дитинства можуть нагадувати про себе протягом всього життя, що в свою чергу заважає розвиватися та вірити у себе. Залежно від рівня самооцінки люди можуть мати різні стратегії поведінки.

Гленн Ширальді пропонує наступу класифікацію: з одного боку розташований саморуйнуючий сором, з іншого саморуйнуюча гординя, здорова самооцінка знаходиться на шкалі між ними [5]. В сучасній психології прийнято вважати, що самооцінка може бути адекватною та неадекватною (завищена, занижена).

В першому випадку думка людини про себе співпадає з тим, що вона являє собою в дійсності, в другому ж, людина необ'єктивно оцінює себе та думка про себе суттєво різниться з тим, як бачать її інші [6]. Можна сказати, що заниженою самооцінкою володіють ті, хто недооцінюють себе, а завищеною ті, хто переоцінюють свої особистісні якості та можливості. Особи з адекватною самооцінкою демонструють впевненість у своїх силах, відкритість до нового досвіду, здатність визнати власні помилки та працювати над собою. Натомість люди з низькою самооцінкою часто уникають складних завдань, бояться критики та мають схильність до самообмежень. Завищена самооцінка, навпаки, може призводити до надмірної самовпевненості, неприйняття чужої думки та труднощів у побудові здорових стосунків. Але вона може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Вона допомагає відчувати впевненість у своїх силах, проте іноді призводить до переоцінки власних можливостей, ігнорування помилок і небажання сприймати критику. У деяких випадках це може зробити людину зарозумілою або конфліктною в спілкуванні.

Самооцінка безпосередньо впливає на рівень мотивації. Люди з адекватною самооцінкою мають внутрішню впевненість у тому, що їхні зусилля принесуть результат, тому вони активніше діють і досягають поставлених цілей. Ті ж, хто сумнівається у своїх здібностях, можуть швидко втрачати мотивацію або навіть не братися за важливі завдання, побоюючись невдачі, часто вони ніби застрягають у своїх невдачах [7].

Вона також впливає на рівень стресостійкості та психічного здоров'я. Люди з низькою самооцінкою більш схильні до тривожності, депресивних станів і почуття провини, оскільки вони часто зосереджуються на своїх слабкостях та невдачах. Натомість висока самооцінка допомагає легше переносити життєві труднощі, швидше оговтуватися після невдач і розглядати проблеми як тимчасові виклики, а не як особисті поразки. Самооцінка є досить стабільною, але може періодично змінюватись в залежності від того як ми налаштовані, а на це в свою чергу впливає наше здоров'я, взаємини з іншими, зовнішній вигляд та гормональний фон [5].

Самооцінку можна поділити на декілька видів, засновуючись на предметі відображення. Перший вид це самооцінка, яка відображає спрямованість, тобто життєві цілі, наміри та прагнення. Другим видом є самооцінка, яка відображає потенціал, тобто пізнавальні здібності, інтелектуальні тощо. Третім видом являє собою самооцінка, яка відображає психофізіологічні, фізичні та характерологічні властивості індивіду [8].

Отже, самооцінка — це важливий аспект, який визначає наше ставлення до себе і впливає на емоційне благополуччя. Вона формується через гармонію між тим, якими ми є, і тим, ким хочемо бути. Здорова самооцінка допомагає приймати свої недоліки, розвивати сильні сторони і досягати особистісного росту, що позитивно впливає на якість життя.

Список використаних джерел

1. Козаков В. А., Артюшина М. В., Котиова О. М. та ін. Психологія діяльності та навчальний менеджмент : навч. – метод. посіб. для. самост. вивч. дисципліни. Київ : КНЕУ, 2003. С. 406-407.

2. Гюру Ейестад. Самооцінка у дітей та підлітків. 2011. С. 15-20.

3. Столярчук О. А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини. "Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства". Київ, 2012. С. 423-426.

4. Спринська З. В., Сорочин Н. Соціально – психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. *Вікова та педагогічна психологія*. Вип. 48. ВД «Гельветика», 2023. С. 87-91.

5. Glenn Shiraldi. The Self-Esteem Workbook. 2016. P. 55-57.

6. Кошинська Л. О., Гуріна З. В.Особливості розвитку самооцінки молодшого школяра. *Молодий вчений*. № 12.1 (40). грудень, 2016 р. С. 226-229.

7. Молчанова О. Н. Самооцінка: стабільність або мінливість? *Психологія. Журнал вищої школи економіки,* Т.3, № 2, 2006. С. 27-28.

8. Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури особистості. Кваліфікаційна робота. Харків, 2021. С. 11-13.

Науковий керівник: С.В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

А.В. Колдаєва
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Самооцінка – це внутрішня оцінка людиною своїх здібностей, характеру, значущості та ролі в суспільстві. Вона формується під впливом особистого досвіду, соціального оточення та виховання. Самооцінка визначає рівень впевненості в собі, поведінкові реакції, прагнення до самореалізації та спосіб взаємодії з іншими. Розрізняють завищену, занижену та адекватну самооцінку. Люди з адекватною самооцінкою демонструють стійкість до стресів, відкритість до нових викликів і здатність будувати здорові стосунки. Завищена самооцінка може призводити до егоцентризму та конфліктності, тоді як занижена – до сумнівів у собі, страху перед помилками та залежності від чужої думки. Людина впевнена в собі, своїх можливостях і цінності. Людина з адекватною самооцінкою здатна ставити цілі і прагнути їх досягти, конструктивно приймати критику, бачити свої слабкі сторони і працювати над ними.

Формування самооцінки — це складний і тривалий процес, що починається ще в дитинстві. Перші уявлення про себе людина здобуває в родині. Взаємодія з батьками та близькими відіграє величезну роль у тому, як дитина сприймає себе і свої можливості. Якщо батьки підтримують і приймають дитину, це допомагає формувати здорову самооцінку, а ось критика чи емоційна холодність можуть стати причиною низької самооцінки в майбутньому.

Важливу роль відіграє і шкільне середовище, де дитина починає порівнювати себе з іншими, а також досвід взаємодії з однолітками. У дорослому віці досягнення в кар'єрі, особистих відносинах і здатність справлятися з труднощами значно впливають на самооцінку. Також у сучасному світі соціальні мережі та медіа відіграють надзвичайну велику роль, змушуючи людей порівнювати себе з іншими. Це може призводити до низької самооцінки, почуття невдачі та незадоволеність життям, якщо ми не відповідаємо певним ідеалам [1].

Отже, самооцінка є одним із ключових чинників, що визначають поведінку людини у соціальних взаємодіях, зокрема в конфліктних ситуаціях. Вона впливає на сприйняття себе, інших людей та способи реагування на зовнішні подразники. Те як людина дивиться та оцінює себе також впливає на її сприйняття інших та бачення життєвих ситуацій, якщо сприйняття це неадекватне, то це може призводити до конфліктних ситуацій та загальних проблем з комунікацією. Такий вплив самооцінки на взаємини між людиною та іншими може бути присутнім та проявлятися в будь-якому віці та періоди життя.

Конфліктність – це схильність людини до частих конфліктів у міжособистісних, соціальних та професійних відносинах. «Конфліктність особистості — риса вдачі та особистісна властивість, що припускає частоту ескалації й вступу особистості конфлікти» [2]. Вона може бути зумовлена особистісними рисами, емоційною нестабільністю, низьким рівнем самоконтролю або невмінням вирішувати суперечності мирним шляхом. Конфліктність є важливим аспектом особистості, оскільки вона впливає на взаємини людини з оточенням, її психологічний стан і соціальну адаптацію.

Конфліктність визначається комплексною дією психологічних та соціальних факторів, що включать наступні складові:

• Психологічні – рівень агресивності, темперамент, здібність до саморегуляції, емоційний стан, соціально – психологічні цінності та переконання, компетентність у спілкуванні, ригідність, вміння вибудовувати стосунки;

• Соціальні – умови життя, умови та вид діяльності, особливості навколишнього середовища та соціального оточення, рівень культури, виховання [3].

На рівень конфліктності особистості можуть вплинути різноманітні фактори, такі як:

• завищена бо занижена самооцінка (неадекватна), тобто переоцінка або применшення своїх можливостей та здібностей. Яка також може впливати на неадекватну оцінку оточуючих, що може стати причиною конфліктів;

• прагнення до домінування у всьому;

• прагнення казати бажане в очі, не зважаючи ні на що, тобто зайва принциповість та прямолінійна поведінка;

• окремі певні особливості емоційного характеру, такі як тривожність, дратівливість та рівень агресії та упертості [4].

Конфліктна особистість – це людина, схильна до частих конфліктів через особистісні риси та внутрішні суперечності. Така особистість характеризується високою конфліктогенністю, що обумовлена глибокими внутрішніми факторами, такими як підвищена емоційна напруженість, низький рівень толерантності, агресивність або схильність до маніпуляцій [5]. Конфліктна поведінка негативно впливає на всі сфери життя людини, зокрема на її соціальні зв’язки, професійну діяльність та емоційний стан. Вона часто стикається з труднощами у спілкуванні, має проблеми в міжособистісній взаємодії та викликає напруженість у соціальних групах.

Виділяють безконфліктний, некерований, ригідний, надточний та демонстративний типи конфліктних особистостей [6].

Демонстративний – прагне бути в центрі уваги, емоційний, легко адаптується, але не визнає себе джерелом конфлікту.

Ригідний – егоцентричний, грубий, важко адаптується до змін, сприймає критику як образу, має завищене почуття справедливості.

Некерований – імпульсивний, агресивний, не контролює поведінку, звинувачує інших у власних невдачах.

Надточний – вимогливий, недовірливий, тривожний, чутливий до критики, може припиняти спілкування через образи.

Безконфліктний – піддається впливу інших, непослідовний, залежний від чужої думки, прагне компромісів [7].

««Конфліктна особистість» – це людина із завищеною самооцінкою, яка виражає постійну тривогу, незадоволеність, претензії і необґрунтовані зазіхання до іншої особи або колективу» [8]. Безліч факторів які впливають на конфліктність особистості зумовлені рівнем самооцінки. Як можна побачити на конфліктність особливості мають вплив такі фактори, як: чутливість до чужої критики, здатність сприймати критику, прагнення бути в центрі уваги або навпаки, почуття себе в соціумі, вміння приймати свої недоліки та інше – це все стосується самооцінки. Отже самооцінка може бути тісно пов'язана з конфліктною поведінкою особистості. Чим вищий рівень самооцінки, тим більше особистість схильна до конфліктів і суперництва під час їх вирішення. У разі низької самооцінки людина зазвичай обирає менш конфліктні стратегії, такі як співпраця, компроміс, уникнення чи пристосування при вирішенні конфліктних ситуацій [9].

Ми можемо прослідкувати, що:

- Найбільш збалансованою є адекватна самооцінка. Людина з адекватною самооцінкою розуміє свої сильні і слабкі сторони, готова до самокритики та не боїться визнати помилки. Вона здатна обирати стратегії співпраці та компромісу, коли це необхідно, та може впевнено відстоювати свої права, не порушуючи при цьому кордонів інших людей. Така особистість не має потреби в суперництві чи агресії для підтвердження власної цінності, тому конфлікти, як правило, вирішуються мирним шляхом. Вони здатні дотримуватися балансу між власними інтересами та інтересами інших, зберігаючи здорові межі та взаємоповагу.

- Занижена самооцінка часто супроводжується відсутністю впевненості у своїх здібностях і невмінням відстоювати свої інтереси. Люди з такою самооцінкою не відчувають впевненості

в собі і часто піддаються чужій думці. Вони не можуть відстоювати свої інтереси, що веде до накопичення внутрішнього напруження і може спровокувати пасивно-агресивну поведінку.

- Люди з завищеною самооцінкою мають надмірну впевненість у своїх силах, вважають себе кращими за інших і часто не здатні об'єктивно оцінювати свої можливості та вчинки. Вони схильні до перебільшення своїх досягнень та часто ігнорують реальні факти чи думки оточуючих. Такі люди можуть важко сприймають критику, сприймаючи її як образу, що може провокувати агресивну або оборонну поведінку. Можлива відсутність готовності до компромісу та певна впертість у конфліктах можуть привести до ескалації напруги та створення суперечок [10].

Отже, самооцінка значною мірою впливає на конфліктність особистості. Завищена самооцінка може призводити до гордості, зневаги до думок інших і схильності до агресивної поведінки. Занижена самооцінка, в свою чергу, може викликати нерішучість, невпевненість і пасивність у конфліктних ситуаціях. Адекватна самооцінка сприяє розвитку здорової впевненості в собі, здатності до конструктивного вирішення і взаємоповаги до інших.

Список використаних джерел

1. Гречановська О.В, Мегем О.М, Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023. С. 3-7.
2. Котлова Л. О. Психологія конфлікту: курс лекцій : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 52.
3. Кононець М.О. Психологія: Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи для студ. усіх спец. денної та заочної форми навчання. ІВЦ Видавництво «Політехніка», 2014. С. 5.
4. Царюк С. В. Матеріали лекцій з дисципліни «Конфліктологія». Чернігів, 2016. С. 33.
5. Чала О. А. Сутність та детермінанти деструктивної конфліктності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*; серія № 12. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 399 – 403.
6. Козак К. Б., Корсікова Н. М., В. В. Древова В. В. Типологія конфліктних особистостей та алгоритм взаємодії з ними в робочому процесі. *Економіка харчової промисловості*. Т. 12, Вип.1. 2020. С. 45-54.
7. Антонійчук Н. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об’єктивних та суб’єктивних чинників. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. Випуск 5. С. 3-8.
8. Яцюк А. М., Лущай С. О. Конфліктна особистість: підходи до визначення. Херсонський державний університет. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. С. 174-180.
9. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, № (3). Ужгород, 2021. С. 86-92.
10. Котлова Л.О. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки студентів та їх особистісного статусу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, випуск 32, 2010. С. 444-450.

Науковий керівник: С.В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

К.Р. Колесникова
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному світі людина гостро відчуває самотність у процесі примусового спілкування, яке відбувається в різних сферах життя людини: на навчанні, на роботі, у натовпі людей, у сім'ї, з друзями та знайомими.

Для жителів великих міст самотність стала суттєвою проблемою. Філософи вважають такий стан людини апогеєм свободи (якщо він приносить їй задоволення), українські психологи – передумовою до депресивних станів, а західні – усвідомленим рішенням [2].

У сучасних дослідженнях (С. В. Бакалдин, Т. Ю. Довбій, Л. І. Магдисюк, І. Притка) самотність сприймається як відчуття та стан людини, що знаходиться в умовах відсутності емоційних зв'язків з людьми. В українській філософії «Самотність - це певна форма ставлення особистості до навколишнього світу, викликана порушенням комунікації між нею та суб'єктом, що виражається у стані дисгармонії, відірваності від цього світу, замкнутості на суб'єктних почуттях, думках та переживаннях» [1].

Вітчизняна соціальна наука тривалий час не приділяла проблемі самотності необхідну увагу. У соціально-гуманітарній літературі дана проблема не підіймалась. У період, коли Україна була у складі СРСР, постійно робився акцент на колективізмі, чи не іманентно властивому радянській людині, а самотність оголошувалося предикатом індивідуалістичного капіталістичного суспільства [5]. Сьогодні можна з упевненістю сказати, що відчуття самотності можуть відчувати люди, зовні цілком благополучні, які мають сім'ю, дітей, роботу та навіть друзів.

Перш за все, ми повинні ознайомитись з причинами, які виділяють психологи. Поділено на дві категорії ізоляцію, а саме, на емоційну та соціальну [4]. Перша категорія розуміється як свобода від прихильностей. Переживаю таку ізоляцію людина внутрішньо і тому вона важче долається. Друга категорія включає в себе нудьгу, відсутність близьких друзів та відчуженість від соціуму. Для другої категорії характерною ознакою бути «білою вороною» для людей навколо, такій людині не вистачає впевненості для звичайного спілкування, бракує позитивної уваги від оточуючи. Ця категорія відноситься до зовнішнього прояву самотності. Чинники, котрі впливають на виникнення даних категорій:

- відсутність прихильностей;
- нерозуміння з боку соціуму;
- бажання жити одному;
- переселення;
- вимушена ізоляція (наприклад для хворих осіб) [4].

Частіше від самотності страждають молоді люди. Тому, що саме в такий життєвий період люди закінчують навчання, переїжджають жити окремо від родини, починають працювати і, у зв'язку із зменшенням вільного часу, віддаляються від друзів.

Існує декілька реакцій людей на самотність. Перша реакція – відокремлення індивіда з соціуму, що не викликає в нього негативних емоцій. Людина починає займатись улюбленою справою, втілює у життя свої мрії.

Цей стан є альтернативою самотності, бо не має яскраво вираженого негативного значення для особистості. Іншою реакцією може бути подолання самотності за допомогою матеріальних цінностей: покупки речей, необоротних активів, поїздки на відпочинок, розваги тощо [4]. Така ситуація спонукає людину «перезагрузити» себе для того щоб знайти внутрішні ресурси для нових звершень. Може бути інший випадок, коли людина користуючись грошима намагається приглушити своє внутрішнє «Я» [4]. Пасивність- це найчастіша реакція на самотність. Людина відчуває нудьгу, апатію, відчай. Така людина нічого не хоче робити, тому що інколи навіть не усвідомлює про свій стан. Така реакція є справжньою, а всі інші-

випадковими. Існує реакція на самотність коли людина починає активно спілкуватись у соціальних мережах. Створюючи віртуальний світ який поглинає її і це часто призводить до депресій, розгубленості, втрати орієнтирів і власного «Я».

Розглядаючи реакції людини на стан самотності, потрібно визначити часові характеристики: хронічний, ситуативний та тимчасовий види. Найбільш поширеним є тимчасовий вид. Цей вид характеризується тим, що людина яка ввійшла в стан самотності, не відчуває себе пригніченою, вона просто на деякий час може ізолювати себе від соціуму, тому вийти з нього доволі просто.. Найважчий тип- це хронічний. Таку самотність не можна побороти спілкуванням, людина відчуває ніби фізичний біль від такого стану. Ситуативна самотність може допомогти людині перезавантажитись та зорієнтуватись у ситуації, змінити коло оточуючих її людей[2].

Психологи виділяють дві основні тенденції розвитку самотності. Це:

1) позитивна самотність – усамітнення як необхідний, продуктивний, бажаний стан, який формує самодостатньою особистість;

2) деструктивна самотність – негативне, руйнівне явище, яке робіть людину нещасною [4].

Позитивна самотність, необхідна для розкриття внутрішнього потенціалу особистості, розкриття її внутрішнього потенціалу. Цей стан необхідний людині для кращого розуміння свого внутрішнього «Я». Результатами такого внутрішнього діалогу є творча діяльність людини у літературі, мистецтві, музиці, технічному творінні

Деструктивна самотність, навпаки, пригнічує творчу здатність людини. Така самотність характеризується почуттям відірваності особистості від сім'ї історичної реальності. Супроводжується деструктивна самотність розпадом «Я» та життєвою кризою.

Розглядаючи тенденції стану самотності ми повинні розглянути якими небезпечними можуть бути наслідки самотності. Небезпечними наслідками самотності можуть бути: пригніченість; депресія; алкоголізм; наркотизація; життєва криза; соціальна ізоляція; аутодеструктивна поведінка;замахи на власне життя, здійснення самогубства [3].

Отже, у сучасному розумінні самотність набуває суто психологічного змісту. Для кожної особистості самотність є унікальним та повністю індивідуальним переживання.

Список використаних джерел

1. Довбій Т. Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №4. С. 115-122.

2. Лашук В. Г. Дослідження особливостей переживання самотності в молодому віці за допомогою методу фокус-груп. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2009. Вип. 20. С. 237-241.

3. Лубенець Н. В. Проблема самотності та криза людської особистості: автореф. дис. Харків, 2005. 18 с.

4. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. 2020. Вип. 14. С. 136 – 143.

5. Мовчан М. М. Осмислення феномена самотності як проблеми суспільного буття особистості. Київ, 2005. URL: http://dspace.puet.edu.ua/ handle/123456789/4295.

Науковий керівник: М.Є. Карпова, PhD з педагогіки

Ю.Ю. Коломійчук
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

САМОДОПОМОГА В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Станом на сьогоднішній день стрес став невід'ємною частиною життя людини. Перенавантаження на роботі чи навчанні, фінансові труднощі, конфлікти у відносинах, зміни у житті (зміна роботи, переїзд), нестабільна ситуація в країні, втрата близьких, почуття невизначеності - ці та ще багато різних факторів впливають на нас, викликаючи стрес, емоційне виснаження та зниження загального рівня благополуччя.

Метою нашого дослідження є визначення та аналіз основних методів самодопомоги в умовах стресових ситуацій, оцінка їх ефективності у збереженні психологічного благополуччя, а також набуття навичок їх практичного застосування.

Самодопомога є необхідним інструментом для збереження психологічної рівноваги, оскільки дозволяє швидко реагувати на стресові фактори та зменшувати їхній вплив.

Згідно з дослідженнями, самодопомога сприяє розвитку психологічної стійкості, що в свою чергу дозволяє ефективно адаптуватись до стресових ситуацій, знижуючи їх негативний вплив на фізичне та емоційне здоров'я. Самодопомога не лише навчає швидко відновлюватись після стресу, але й зміцнює власні внутрішні ресурси людини, підвищує її здатність справлятися з наступними труднощами [1].

Для того аби ефективно навчитися використовувати самодопомогу, необхідно ознайомитись з основними методами її застосування, ось деякі з них.

Релаксаційні методи. Релаксація допомагає відновити фізичну та емоційну рівновагу. Найпоширенішими методами релаксації є глибоке дихання, медитація, прогресивне м'язове розслаблення. Ці методи активують парасимпатичну нервову систему, що призводить до зниження пульсу і тиску, а також сприяє розслабленню м'язів [2].

Техніки когнітивно-поведінкової терапії. Когнітивно-поведінкові техніки допомагають людині змінювати негативні думки, які часто є основою стресу. Ці техніки дозволяють людині знизити рівень тривоги та сприймати ситуацію з конструктивної точки зору. Також важливим є вміння застосовувати позитивне мислення, для зміщення акценту на позитивні моменти, навіть у складних ситуаціях [3].

Фізична активність. Фізичні вправи на свіжому повітрі допомагають вивільнити ендорфін який сприяє покращенню настрою та зниженню рівню стресу. Також під час фізичної активності організм звільняється від кортизолу (гормон стресу). Окрім того активність позитивно впливає на сон, що допомагає організму відновлюватись після стресу.

Ведення щоденника. Ведення щоденника або письмові практики є чудовим способом саморефлексії. Це дає можливість переглянути свій емоційний стан і знизити рівень стресу через самоусвідомлення [4].

Соціальна підтримка. Підтримка оточуючих теж є важливим методом самодопомоги. Вона зменшує відчуття ізоляції та рівень тривожності, сприяє емоційному відновленню та полегшує емоційний стан.

Отже, якщо вміти застосовувати методи самодопомоги вона стає потужним інструментом для підтримки емоційного благополуччя та зниження рівня тривожності. Однак слід пам'ятати, що у випадках серйозних психологічних труднощів або хронічного стресу самодопомога може бути недостатньою. У таких ситуаціях важливо звертатися за професійною допомогою до кваліфікованого психолога, який надасть підтримку та допоможе вийти з важких станів.

Список використаних джерел

1. Іванова І. Вплив соціальної підтримки на зниження стресу. *Журнал психотерапії та соціальної роботи*. 2019. С. 123-130.

2. Каррера М. Релаксаційні методи в роботі з пацієнтами в умовах стресу. *Психологія стресу і самодопомога*. 2022. С. 45-52.

3. Цільмак О. Провідні технології самодопомоги в процесі психологічної практики. *Психологія і педагогіка: науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2023. № 1(32). С. 37–45.

4. Зоріна О. Психологічна самодопомога через письмо. *Психологічні техніки самодопомоги*. 2021. С. 56-62.

Науковий керівник: *В.О. Бикова, канд. пед. наук, доц.*

Д.В. Корибут
аспірант, 3-й рік навчання,
спеціальність 015 «Професійна освіта» (за спеціалізаціями)
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОГНОСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ

Прогностична компетентність має вирішальне значення у професійній підготовці сучасних спеціалістів у галузі банківської справи. Здатність передбачати перебіг подій та ухвалювати обґрунтовані рішення дає змогу ефективно функціонувати в динамічному фінансовому середовищі. У сучасному світі, де економічна ситуація може змінюватися стрімко, ці навички набувають особливої ваги. Постійні коливання валют, економічні кризи, геополітичні ризики та технологічні нововведення створюють потребу для банківських працівників швидко реагувати та адаптуватися до нових умов. Саме тому розвиток здатності до прогнозування має стати одним із пріоритетів у системі підготовки фахівців фінансового сектору [4].

Зокрема, у сфері банківської справи, де передбачення змін на фінансових ринках є критичним для стабільності та надійності установи, недостатньо мати лише теоретичні знання. Важливо формувати здатність до аналізу поточних тенденцій, виявлення потенційних ризиків та розробки стратегічних сценаріїв розвитку [1]. Такі вміння дають змогу не лише запобігти фінансовим втратам, а й виявити нові можливості для розвитку. Вміння працювати з великою кількістю даних, аналізувати економічні показники та будувати логічні висновки є складовими цієї компетентності.

У процесі професійної підготовки важливо забезпечити умови, які сприятимуть всебічному розвитку цієї компетенції. Це стосується не лише когнітивної сфери, а й емоційної. Адже ухвалення рішень у фінансовій сфері часто супроводжується високим рівнем стресу, невизначеністю та тиском часу. Тому майбутні фахівці повинні мати навички емоційної саморегуляції, вміння зберігати спокій у складних ситуаціях і приймати рішення без емоційного впливу [2].

Емоційний інтелект, як складова прогностичної компетентності, дозволяє краще розуміти себе та інших, що є особливо важливим у командній роботі та під час взаємодії з клієнтами. Він сприяє не лише збереженню внутрішньої рівноваги, а й ефективному спілкуванню, здатності чути інших та знаходити компроміси. Це надзвичайно актуально в умовах, коли банківська діяльність пов’язана з інтенсивною взаємодією з людьми, ухваленням рішень у складних емоційних обставинах, управлінням персоналом та клієнтськими очікуваннями [3].

Важливо також наголосити на ролі інтуїції у процесі прогнозування. Хоча це поняття інколи вважається суб’єктивним, проте в умовах невизначеності інтуїтивні здогадки часто ґрунтуються на підсвідомому аналізі попереднього досвіду. Уміння поєднувати логічне мислення з інтуїтивним передбаченням підвищує точність прогнозів та дозволяє уникнути типових помилок.

До чинників, що сприяють формуванню прогностичної компетентності, належать:

– розвиток критичного мислення через навчальні дисципліни з аналітики, статистики та моделювання економічних процесів;

– залучення до симуляційних тренінгів та практичних кейсів, що моделюють реальні ситуації з банківської практики;

– запровадження групових форм роботи, які сприяють обговоренню альтернативних рішень, зважуванню ризиків і формуванню колективного бачення майбутнього розвитку подій [1].

Окрему увагу слід приділяти мотиваційному компоненту. Усвідомлене прагнення студента до особистого та професійного зростання є основою для розвитку будь-якої компетентності. Якщо навчальний процес побудовано таким чином, що студент розуміє значення кожної здобутої навички та бачить її прикладне значення, його залученість зростає, а рівень засвоєння знань значно підвищується.

Не варто ігнорувати можливі психологічні бар'єри, які можуть заважати формуванню цієї компетентності. Це можуть бути:

– страх помилки, який блокує ініціативність і знижує впевненість у власних прогнозах;

– шаблонне мислення, яке обмежує бачення альтернативних сценаріїв;

– тривожність, що заважає зосередитись на аналізі та ухваленні рішень.

Подолання таких бар'єрів можливе шляхом створення підтримуючого освітнього середовища, де допускаються помилки як елемент навчання, заохочується креативність та підтримується емоційний комфорт.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка авторських тренінгових програм, що об'єднують професійний і психологічний розвиток студентів. Такі програми можуть включати інтерактивні вправи на розвиток аналітичного мислення, роботу з прогнозуванням у команді, а також вправи з розвитку емоційного інтелекту та саморефлексії. Це дозволить майбутнім банківським працівникам не лише якісно підготуватися до професійної діяльності, а й навчитися зберігати стійкість у непередбачуваних умовах фінансового середовища.

Отже, прогностична компетентність є комплексною та багатовимірною характеристикою, що охоплює як інтелектуальні, так і особистісні якості. Її формування вимагає системного підходу, спрямованого на розвиток аналітичних навичок, емоційної зрілості та мотиваційної готовності до безперервного самовдосконалення. Врахування всіх цих аспектів у процесі підготовки фахівців банківської справи дозволить сформувати професіоналів, здатних ефективно діяти в умовах сучасного економічного середовища.

Список використаних джерел

1. Антонець А.В. Формування прогностичних умінь майбутніх менеджерів у вищих аграрних навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Черкаси, 2011. 19 с.

2. Бунас А. А. Особливості прогностичної компетентності осіб з різними рівнями схильності до ризикованої поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 19 с.

3. Гура Г. Н. Толерантність до невизначеності як чинник ухвалення рішень та стресової адаптації керівників бізнесу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2003. № 2, С. 39-49. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-6

4. Ставерська Т. О., Андрющенко І. С. Фінансове планування та прогнозування в підприємствах і фінансових установах : навч. посіб. Харків : Видавець Іванченко І. С., 2013. 146 с.

Науковий керівник: В.В. Осадчий, д-р пед. наук, проф.

А.О. Корольова
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Психологічні особливості проявів тривожності особистості в контексті гендерного аспекту становлять значний науковий інтерес у сучасній психологічній науці, оскільки рівень тривожності в суспільстві продовжує зростати, а форми її прояву є надзвичайно варіативними залежно від особистісних характеристик, соціального контексту та статевої належності людини [1, 6 та ін.].

Тривожність як емоційне і когнітивне утворення має складну природу, яка охоплює як фізіологічні реакції організму на загрозу або небезпеку, так і індивідуальні особливості сприйняття, мислення та поведінки, що формуються протягом життя людини під впливом соціального середовища, виховання, культурних норм і особистого досвіду [4; 7 та ін.].

У цьому контексті гендерний підхід дозволяє розглядати тривожність не лише як універсальну людську характеристику, а як феномен, який набуває специфічних рис у чоловіків і жінок, що відображає соціалізацію особистості, формування гендерної ідентичності, очікування суспільства щодо ролей та поведінки кожної статі [1; 5; 7 та ін.].

Психологічні дослідження свідчать, що жінки загалом частіше демонструють вищі рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності, що може бути пов’язано з більшою емоційною чутливістю [1], схильністю до самоаналізу, переживаннями щодо міжособистісних стосунків, а також з особливостями гормонального фону, який безпосередньо впливає на емоційний стан [2].

З іншого боку, чоловіки можуть не менш гостро переживати тривогу, однак соціальні норми, що заохочують стриманість, силу та контроль над емоціями, нерідко спонукають їх до пригнічення емоційних реакцій або використання захисних механізмів, зокрема раціоналізації, заперечення або уникнення [3; 5 та ін.].

Проведене теоретичне дослідження показало сутність тривожності, її види, форми прояву, механізми виникнення, а також специфіку реагування у чоловіків та жінок у різних вікових категоріях [4]. Особливу увагу приділено класичним теоріям тривожності, запропонованим такими вченими як Зигмунд Фрейд, який розглядав тривогу як сигнал про внутрішній конфлікт між інстанціями психіки, Карен Хорні, яка пов’язувала її з почуттям базової тривоги через нестабільність стосунків у дитинстві, а також Чарльзом Спілбергером, який запропонував концепцію розмежування тривожності на ситуативну та особистісну, що стало основою для багатьох сучасних досліджень у цій сфері [7].

Нами здійснене практичне вивчення зазначених аспектів, що жінки частіше демонструють відкриті прояви тривожності, схильні до вербалізації власних переживань, шукають соціальної підтримки, тоді як чоловіки мають тенденцію до внутрішньої напруги, що не завжди супроводжується очевидними емоційними реакціями [4]. У контексті міжособистісних стосунків це може призводити до непорозумінь, оскільки емоційна експресія та потреба в підтримці у різних статей відрізняються [5]. Варто також зазначити, що у жінок тривожність частіше проявляється у формі страхів, емоційної нестабільності, підвищеної уваги до деталей, сумнівів у власних діях, тоді як у чоловіків вона може проявлятися у вигляді агресії, дратівливості, уникання відповідальності або надмірного самоконтролю [3]. Отримані результати підтверджують гіпотезу про наявність гендерних відмінностей у структурі та динаміці тривожності, що зумовлює необхідність застосування диференційованого підходу у психологічній практиці.

Знання про ці відмінності може бути корисним у роботі практичного психолога, психотерапевта, соціального працівника або педагога, оскільки дозволяє краще розуміти індивідуальні особливості клієнтів, адаптувати стратегії втручання відповідно до їхніх потреб та знизити ризики емоційного вигорання, депресивних станів та порушень адаптації [6]. Крім

того, результати дослідження можуть бути використані для розробки профілактичних програм з формування стресостійкості, розвитку емоційного інтелекту, підвищення самооцінки та зміцнення психологічного благополуччя як серед чоловіків, так і серед жінок [7; 8 та ін.].

Таким чином, усвідомлення гендерних особливостей у переживанні тривожності сприяє формуванню більш чутливого ставлення до себе та до інших, зменшенню рівня конфліктності у стосунках та створенню гармонійного психоемоційного клімату в різних соціальних групах. Поглиблене вивчення цього феномену також відкриває перспективи для подальших досліджень, зокрема щодо взаємозв'язку тривожності з іншими психологічними чинниками, такими як самооцінка, мотивація, тип темпераменту, життєві сценарії та стиль виховання у дитинстві, що може розширити уявлення про внутрішню картину світу особистості і сприяти підвищенню ефективності психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Міхеєва Л., Кулешова О. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. Psychology Travelogs. 2023. № 3. С. 28–41.

2. Ткалич А. О. Гендерні особливості переживання страху під час війни: кваліфікаційна робота. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 45 с. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/19745/1/Ткалич%20A.O..pdf.

3. Марциняк-Дорош О., Рудницька Ю. Прояв агресивності у тривожних підлітків – порівняння гендерного аспекту. *Scientific Collection «InterConf».* 2023. № 157. С. 170–173. URL: https://archive.interconf.center/index.php/conferenceproceeding/article/view/3776.

4. Григор'єва Ю. С. Гендерний аспект індивідуально-особистісних відмінностей стресостійкості: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2024. 54 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11344.

5. Гребінчук Д. В. Гендерні особливості соціальної взаємодії підлітків: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2024. 66 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/10338.

6. Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю), м. Київ, 12 квітня 2024 р. / редкол.: Ю.О. Бохонкова (голова) та ін. Київ: СНУ ім. В. Даля, 2024. 357 с. URL: https://deps.snu.edu.ua/media/filer_public/51/81/51810ec6-b4d6-4cf6-82d8-e66fec1e9bcd/materiali_xvi_vseukrayinskoyi_naukovopraktichnoyi_konferentsiyi_gender_2024.pdf.

7. Психологія гендеру: навчальна програма. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2024. URL:https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/Psykholohiiagenderu-2024-2025.pdf.

8. Акопян А. Психологічні особливості тривожності у підлітків: кваліфікаційна робота. Ніжин: Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2024. URL: https://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2081/1/Акопян.pdf.

Науковий керівник: Г.Ю. Вошколуп, канд. пед. наук

С.А. Костіна
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФАКТОРИ РОЗВИТКУ УВАГИ У ДІТЕЙ

Увага є фундаментальним психологічним процесом, який забезпечує ефективне навчання та особистісний розвиток дитини. Сучасні дослідження у галузі дитячої психології свідчать про складну, багаторівневу природу процесу розвитку уваги, в якій значну роль відіграють як біологічні, так і соціальні чинники.

Згідно з висновками Л. Виготського, увага розвивається в контексті спільної діяльності

дитини з дорослими та однолітками, а її становлення відбувається від мимовільних форм до довільних, які формуються через навчання, гру та соціальну взаємодію [1].

Розвиток уваги через гру. У дошкільному віці провідною діяльністю дитини є гра, яка виступає основним засобом розвитку уваги. Сюжетно-рольові ігри навчають дитину зосереджуватись на ролі, змінювати дії відповідно до обставин, в яких вона опиняється та дотримуватись умов гри, формує здатність до концентрації. Ігри, які викликають позитивні емоції, не лише утримують увагу дитини, а й підвищують зацікавленість у грі, сприяючи формуванню стійкості та обсягу уваги. Також важливою особливістю гри є зниження внутрішнього опору до зосередження, під час гри дитина не сприймає її як примусову діяльність, це дозволяє їй з легкістю підтримувати увагу та брати участь у процесі.

Другим не менш важливим фактором розвитку уваги є використання спеціальних вправ. Це можуть бути вправи на пошук відмінностей, повторення ряду слів, проходження лабіринтів, пошук зайвого на зображеннях, і т.д. Такі завдання активізують зорову, слухову, тактильну увагу, розвивають спостережливість та вміння утримувати увагу протягом певного часу. Дослідження О. Федоренко свідчать про ефективність впровадження вправ на розвиток уваги у структурі навчального процесу, зокрема у першому класі, коли дитина вперше стикається з потребою тривалого зосередження [2].

Взаємодія з оточуючими. Також велике значення у процесі формування уваги відіграє соціальна взаємодія, а саме спілкування з дорослими. Адже саме дорослі створюють середовище в якому дитина навчається керувати своєю увагою. Навколишнє середовище має значний вплив на здатність дитини до концентрації уваги. Важливо щоб простір дитини був організований та був без надлишку стимулів. Часта зміна діяльності, велика кількість іграшок та інші візуальні подразники сприяють розсіюванню уваги. Під час спільної діяльності дорослий виступає регулятором уваги дитини: він вказує на важливі деталі, допомагає зосередитися, м’яко коригує відволікання, тим самим розвиваючи здатність дитини до саморегуляції. Діалог з дитиною, стимулювання її до самоспостереження за своєю діяльністю також позитивно впливає на розвиток уваги [3]. Також на здатність до концентрації дитини впливає емоційний клімат в родині. В сім’ях, які створюють для дитини почуття емоційної безпеки, ресурси дитини спрямовуються на пізнавальну діяльність та розвиток уваги.

Розвиток уваги у дітей є дуже важливим чинником успішного навчання та соціалізації. Діти, які мають добре розвинену увагу, легше адаптуються до шкільного середовища та виконують навчальні завдання. Це відбувається тому, що вони можуть краще концентруватися на матеріалі та виконувати завдання з більшою точністю. Діти з високим рівнем уваги можуть швидше та ефективніше обробляти інформацію, що сприяє їхньому академічному успіху [4].

Таким чином, увага є ключовим елементом у розвитку дитини, що безпосередньо впливає на її навчальні досягнення та соціальну адаптацію. Розвиток уваги у дітей є результатом взаємодії низки чинників: ігрової та навчальної діяльності, спеціальних вправ, соціальної взаємодії та організації середовища. Комплексний підхід до стимулювання уваги сприяє її ефективному формуванню та закладає підґрунтя для успішного пізнавального розвитку дитини.

Список використаних джерел

1. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Київ : Основи, 2000. 352 с.

2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

3. Кононко О. Л. Психологічні особливості формування довільної уваги в дошкільному віці. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 45–51.

4. Федоренко О. В. Методика розвитку уваги молодших школярів у процесі навчання. *Психолого-педагогічні проблеми*. 2019. № 1(11). С. 34–38.

Науковий керівник: Байєр О.О., канд. психол наук, доц.

А.С. Кочерга
бакалаврант, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ТА ҐЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ

Сучасна сім'я знаходиться у стані трансформації під впливом численних соціокультурних факторів та змін у суспільних парадигмах. Традиційні ролі чоловіка та жінки, які колись були чітко визначені патріархальними нормами, зазнають суттєвих змін, що призводить до виникнення нових психологічних проблем та викликів для сімейної системи. Процес демократизації сімейних стосунків часто супроводжується посиленням внутрішніх конфліктів, пов'язаних з перерозподілом обов'язків та владних повноважень [3].

Дослідження вказують на те, що сучасні сім'ї стикаються з проблемою балансу між роботою та сімейним життям, що особливо гостро постає для жінок, які традиційно виконували основну роботу з догляду за дітьми та домогосподарством, а тепер активно реалізують себе у професійній сфері. Жінки витрачають в середньому на 15-20 годин більше на домашні справи щотижня, ніж чоловіки, навіть у сім'ях, де обидва партнери працюють повний робочий день [5]. Така асиметрія призводить до емоційного виснаження та зниження задоволеності шлюбом у жінок.

Проблема розподілу ролей у сучасній сім'ї тісно пов'язана з ґендерними стереотипами, які, незважаючи на суспільні зміни, продовжують впливати на формування очікувань щодо поведінки партнерів. Чоловіки, які дотримуються традиційних поглядів на ґендерні ролі, демонструють нижчий рівень емоційної залученості у виховання дітей, що негативно впливає на їхні стосунки з дітьми та створює додаткове навантаження на жінку [4]. Водночас, сучасні чоловіки, які прагнуть до більш активної участі у сімейному житті, часто стикаються з тиском соціальних очікувань щодо їхньої ролі як головного годувальника родини.

Цікавим є те, що проблеми комунікації між партнерами часто мають ґендерне забарвлення. Жінки та чоловіки демонструють різні стилі спілкування та вирішення конфліктів: жінки більше схильні до вербалізації емоцій та пошуку компромісу, тоді як чоловіки частіше використовують стратегії уникнення або домінування. Ці відмінності можуть призводити до непорозумінь та ескалації конфліктів у сімейній сфері [1].

Сучасні дослідники відзначають тенденцію до розмивання чітких ґендерних ролей у сім'ї, що, з одного боку, створює можливості для більш гнучкого розподілу обов'язків та відповідальності, а з іншого – може викликати тривогу та дезорієнтацію у партнерів, які не мають чітких моделей для наслідування. Невизначеність ґендерних ролей у сучасному суспільстві створює простір для індивідуального конструювання сімейних взаємин, проте вимагає від партнерів високого рівня рефлексії та комунікативних навичок [2].

Економічні фактори також суттєво впливають на психологічний стан сучасної сім'ї та поглиблюють ґендерні відмінності. В Україні зберігається суттєвий розрив в оплаті праці чоловіків і жінок, що становить близько 20-25% [5]. Ця різниця підкріплює економічну залежність жінок у сім'ї та ускладнює досягнення рівноправних стосунків. Водночас, економічна нестабільність створює додатковий тиск на чоловіків, які відчувають відповідальність за матеріальне забезпечення родини, що може призводити до психологічних проблем, пов'язаних з професійною самореалізацією та відчуттям власної значущості.

Трансформація інституту сім'ї супроводжується зростанням кількості розлучень, що стає додатковим викликом для суспільства. Близько 40% шлюбів в Україні завершуються розлученням, причому ініціаторами розлучення частіше виступають жінки [3]. Серед основних причин розлучень дослідники відзначають комунікативні проблеми, невідповідність очікувань щодо сімейних ролей та незадоволеність емоційними аспектами стосунків. Цікаво, що чоловіки та жінки по-різному переживають розлучення: жінки частіше відчувають економічні труднощі, але легше адаптуються емоційно, тоді як чоловіки демонструють вищий рівень емоційної дезадаптації та схильності до деструктивних способів подолання стресу.

Особливої уваги заслуговує проблема насильства в сім'ї, яка має виражений ґендерний аспект. Жінки становлять близько 90% жертв фізичного насильства в сім'ї [1]. Психологічне насильство, яке часто залишається непоміченим, також має ґендерну специфіку: чоловіки частіше використовують економічний контроль та ізоляцію, тоді як жінки – емоційний тиск та маніпуляції. Ці форми насильства негативно впливають на психологічне благополуччя всіх членів сім'ї, включаючи дітей, які засвоюють деструктивні моделі ґендерної взаємодії.

Сучасні підходи до психологічної допомоги сім'ям враховують ґендерну специфіку проблем та спрямовані на формування егалітарних стосунків, заснованих на взаємоповазі та розподілі відповідальності. Також є важливим розвиток ґендерної чутливості у психологів, які працюють з сімейними проблемами, та необхідність впровадження освітніх програм з ґендерної рівності на всіх рівнях соціалізації [2].

Таким чином, психологічні проблеми сучасної сім'ї тісно пов'язані з трансформацією ґендерних ролей та стереотипів у суспільстві. Розуміння ґендерних відмінностей у сприйнятті сімейних стосунків, комунікативних стилях та стратегіях подолання стресу є важливим для розробки ефективних підходів до психологічної допомоги сім'ям та профілактики сімейного неблагополуччя.

Список використаних джерел

1. Васильченко О. М. Ґендерні аспекти комунікації в сучасній українській сім'ї. *Психологічний журнал*. 2023. №2. С. 45-57.

2. Гончаренко Ю. В. Трансформація сімейних ролей в умовах соціокультурних змін. *Соціальна психологія*. 2022. №3. С. 112-124.

3. Захарченко В. Є. Причини та наслідки руйнування шлюбу: ґендерний аспект. *Український психологічний вісник*. 2023. №1. С. 78-92.

4. Кравченко О. П. Батьківство в сучасному суспільстві: психологічні аспекти. *Науковий вісник психології.* 2021. №4. С. 23-36.

5. Мельник Т. М. Економічні фактори ґендерної нерівності в сучасній українській сім'ї. *Соціально-психологічні студії.* 2022. №2. С. 67-81.

Науковий керівник: С.В. Дубінський, канд.економ.наук, доц.

І.І. Кускова
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ МІГРАНТІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Міграція є одним із найважливіших соціально-демографічних процесів та невід'ємною частиною сучасного світу, що охоплює мільйони людей. Вони залишають свої рідні домівки у пошуках кращих умов життя, безпеки чи професійного розвитку. Після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну у 2022 році мільйони українців були змушені залишити свої домівки в пошуках безпеки та кращих умов життя. Вимушена міграція стала масштабним соціальним явищем, яке кардинально змінило соціально-психологічний стан людей, які опинилися в чужих країнах.

Соціально-психологічна адаптація мігрантів в умовах війни набула особливої актуальності. Розглянемо ключові аспекти адаптації та чинники, що впливають на психологічний стан мігрантів, особливо в умовах вимушеної міграції.

Психологічна адаптація мігрантів є багатогранним процесом, що охоплює як індивідуальні, так і соціальні аспекти життя особистості. Одним із головних викликів для мігрантів є культурний шок – стан емоційної дезорієнтації та напруження, спричинений

різницею між культурою країни походження та новим середовищем.

Вимушена міграція, спричинена війною, відрізняється від трудової або економічної міграції не лише мотиваційною базою, але й емоційним забарвленням. Українці, які покинули країну через загрозу життю, часто стикаються з важкими емоційними переживаннями: тривогою, стресом, почуттям втрати та провини перед тими, хто залишився.

Адаптація до нових умов включає основні компоненти [1]:

– когнітивний компонент – усвідомлення нових соціальних реалій та норм поведінки;

– емоційний компонент – управління емоціями, задоволеність життям; опрацювання важких емоцій, пов'язаних з війною та втратою дому;

– поведінковий компонент – формування нових соціальних навичок для взаємодії з місцевим населенням;

– ціннісний компонент – зміни у системі цінностей та переконань, формування нових життєвих орієнтирів.

Міграція впливає не лише на окрему особистість, але й на громаду, до якої потрапляє мігрант. Місцеве населення часто виявляє упереджене ставлення та дискримінацію, що ще більше ускладнює процес адаптації. Важливо відзначити, що на відміну від економічних мігрантів, вимушені переселенці не завжди мають можливість підготуватися до адаптації.

Чинники, що сприяють успішній соціально-психологічній адаптації мігрантів:

1) соціальні – наявність дружніх зв’язків та контактів з місцевими жителями, друзі в новому оточенні, соціальна підтримка, добробут сім’ї мігранта, державна політика [1];

2) індивідуальні включають вік, стать, освіту, соціальний статус та особистісні характеристики; важливими є самоконтроль, пристосування до нових умов, гнучкість мислення, комунікативна компетентність та готовність до змін [1];

3) комунікативні та культурні – знання мови, звичаїв, традицій та готовність до прийняття культури країни [2].

Для успішної адаптації мігрантів в умовах війни необхідно враховувати специфічні соціально-психологічні аспекти. Важливу роль при цьому відіграє соціальна підтримка, яку надають громадські організації та волонтери в європейських країнах, сприяючи зниженню стресу та збереженню національної ідентичності через спілкування з іншими українцями. Психологічна допомога також є ключовою складовою, оскільки багато біженців потребують професійної підтримки та групової терапії для подолання наслідків травматичного досвіду. Особлива увага приділяється дітям, які є найбільш вразливими до наслідків війни, і для їх інтеграції освітні заклади забезпечують спеціальні програми підтримки.

Варто зазначити, що міграційний процес супроводжується низкою труднощів:

– мовний бар’єр – ускладнює соціалізацію та взаємодію;

– культурний шок – викликає відчуття ізоляції, безпорадності, дезорієнтованості [2];

– толерантність з боку нового оточення – дискримінація та упередження негативно впливають на психоемоційний стан [2];

– політика приймаючої держави – міграційні умови, можливість працевлаштування, питання реєстрації місця проживання.

– криза ідентичності – зміна уявлення особистості про себе та своє місце в системі життєвих відносин; у вимушених мігрантів ця криза може бути настільки глибокою, що ідентичність перестає виконувати свої основні функції: на рівні групи та на рівні особистості [1].

Соціально-психологічна адаптація мігрантів – це процес, що вимагає значних зусиль та підтримки як з боку громади, так і від фахівців психологічної сфери. Важливо створювати умови для соціальної підтримки, сприяти розвитку комунікативних навичок та зменшувати негативний вплив культурного шоку.

Актуальною все ще залишається адаптація українських мігрантів у 2025 році, як для самих переселенців, так і для приймаючих країн. Важливо забезпечити надання комплексної психологічної підтримки та створити умови для збереження культурної ідентичності при одночасному сприянні інтеграції у нове соціокультурне середовище. Психологічна допомога має бути спрямована не лише на подолання стресу, але й на формування нових соціальних компетенцій та підтримку культурної ідентичності. Лише через гармонійне поєднання

внутрішніх та зовнішніх ресурсів можна досягти успішної адаптації мігрантів у новому середовищі.

Список використаних джерел

1. Блинова О.Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика:* монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Книга 2. Суми : Вид-во СумДРУ ім. А.С. Макаренка. 2017. С. 1, 5, 10, 18, 19, 162-180.

2. Слюсаревський М.М., Блинова О.Є. Психологія міграціїї : навч. посібн. Київ, ТОВ «Імекс ЛТД». 2013. 244 с. С. 168, 174, 180.

Науковий керівник: Олійник І.В. канд. пед. наук, доц.

Л.І. Куценко
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Самостійність є визначальним чинником особистісного розвитку, адже сприяє відповідальності, впевненості в собі та здатності адаптуватися до середовища, водночас не означаючи ізоляцію, а формуючи вміння діяти автономно під впливом зовнішніх факторів, що розвиває наполегливість, самоповагу та терпіння до труднощів. Дитинство є критичним періодом становлення самостійності, коли формуються поведінкові моделі та набуваються інтелектуальні, соціальні й емоційні навички, необхідні для подальшого розвитку, причому цей процес відбувається поступово: спочатку дитина демонструє ініціативу у виконанні простих дій, а згодом набуває вміння організовувати діяльність, взаємодіяти з однолітками та відстоювати власну позицію.

Основними видами самостійності є:

- емоційна (контроль почуттів),
- поведінкова (здатність діяти без сторонньої допомоги),
- когнітивна (самостійне мислення й ухвалення рішень)
- соціальна (ефективна комунікація й адаптація в суспільстві).

Емоційна самостійність визначає здатність контролювати почуття, зменшувати вплив зовнішніх факторів і протистояти емоційному тиску, що сприяє стресостійкості, швидкому відновленню після невдач і загальному життєвому благополуччю. Її розвиток залежить від раннього досвіду та виховання: демократичний стиль батьківства, що поєднує підтримку й заохочення самостійності, сприяє формуванню здатності регулювати емоції без зовнішнього схвалення, а стабільне сімейне середовище формує впевненість у собі [1].

У підлітковому віці емоційна регуляція критично важлива для психологічного здоров'я, адже сприяє кращим соціальним зв'язкам, знижує рівень тривожності, депресії та схильність до ризикованої поведінки, тоді як незалежність у прийнятті рішень зміцнює соціальну компетентність [2]. Водночас цифрове середовище може як підтримувати самовираження, так і посилювати залежність від зовнішнього схвалення, що збільшує рівень тривожності та ізоляції через прагнення відповідати ідеалізованим образам, що негативно впливає на розвиток емоційної самостійності.

Поведінкова самостійність відображає здатність особистості ініціювати власні дії, приймати рішення та протистояти надмірному зовнішньому впливу, водночас залишаючись вірною своїм переконанням навіть за умов соціального тиску. Її формування зумовлене поєднанням особистісних рис і соціального оточення, а розвиток значною мірою залежить від підтримки батьків, педагогів та інших дорослих, які сприяють вихованню ініціативності й

відповідальності. Наукові дослідження підтверджують, що поведінкова самостійність тісно пов’язана з розвитком виконавчих функцій мозку, зокрема оперативної пам’яті, що забезпечує утримання та обробку інформації, когнітивного гальмування, яке допомагає контролювати імпульсивні реакції, а також когнітивної гнучкості, необхідної для адаптації до нових або непередбачуваних ситуацій [3]. Саме ці функції відіграють основну роль у формуванні навичок самостійного планування, організації діяльності та визначення пріоритетів, що є ключовими складовими поведінкової незалежності.

Когнітивна самостійність – це здатність людини мислити автономно, критично аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення без впливу зовнішнього тиску. Формування цієї навички пов’язане з дозріванням префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за прийняття рішень і самоконтроль. Дослідження показують, що діти, які мають свободу вибору та відповідальність за власні рішення, швидше розвивають когнітивну самостійність, що підвищує їхню самооцінку та впевненість у собі [2]. Освіта також відіграє важливу роль: викладачі, які заохочують учнів до аналізу, критичного мислення та пошуку альтернативних рішень, сприяють формуванню незалежності у мисленні [3].

Окрім зовнішніх факторів, значний вплив має внутрішня мотивація: діти, які виявляють допитливість і прагнення до самостійного навчання, швидше розвивають когнітивну самостійність, тому важливо підтримувати їхню ініціативу та заохочувати пошук нових знань.

Соціальна самостійність – це здатність людини будувати стійкі та гармонійні взаємини, зберігаючи при цьому власну незалежність та право на особисті кордони; вона виявляється у вмінні ефективно взаємодіяти з іншими, відстоювати свої інтереси та приймати самостійні рішення в соціальних ситуаціях. Особливо важливою ця навичка стає тоді, коли дитина стикається з конфліктами чи необхідністю знаходити компроміс між власними бажаннями та очікуваннями оточення. Наукові дослідження свідчать, що більшість дошкільнят уже володіють базовими соціальними навичками, такими як співпраця та самостійність у прийнятті рішень. Проте розвиток цих якостей триває, і деяким дітям потрібна додаткова підтримка, тому важливу роль у цьому процесі відіграє саморегуляція – здатність контролювати власні емоції, поведінку та реакції у взаємодії з іншими людьми. Вона сприяє розвитку соціальної зрілості, кращій адаптації до змін та успішній підготовці до навчання.

З віком соціальна самостійність набуває більшої виразності, особливо в старшому дошкільному та молодшому шкільному віці, оскільки у цей період діти починають краще розуміти соціальні норми, вчаться знаходити спільну мову з однолітками та дорослими, ефективно розв'язувати конфлікти та відстоювати свою точку зору, не порушуючи меж інших.

Формування соціальної незалежності відображено на рисунку 1, де представлено процес розвитку цієї навички залежно від віку дитини.

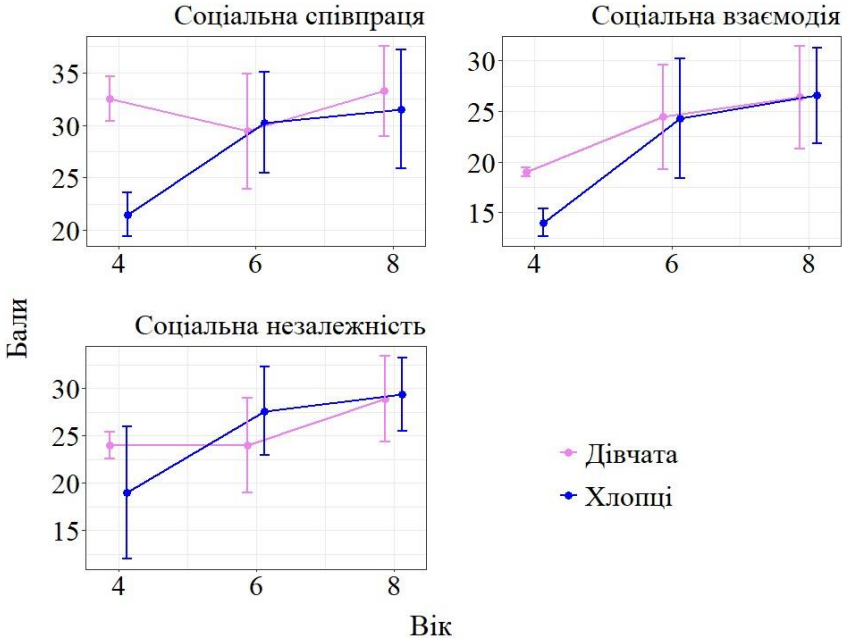


Рис. 1. Розвиток соціальної самостійності з віком [4]

Самостійна мобільність дітей – здатність вільно пересуватись без постійного нагляду дорослих – має важливе значення для гармонійного розвитку самостійності, оскільки сприяє формуванню просторової орієнтації, зміцненню фізичного здоров'я, розвитку самостійного мислення, комунікативних навичок і соціальної інтеграції; завдяки самостійному пересуванню діти вчаться приймати рішення, оцінювати ризики та відповідати за свої дії, що підготовлює їх до дорослого життя. Дослідження показують, що самостійна мобільність позитивно впливає як на фізичний, так і на когнітивний розвиток: покращується серцево-судинна витривалість, розвиваються стратегічне мислення та навички навігації [2]. На відміну від структурованих занять спортом, самостійна мобільність у природному соціальному середовищі стимулює розвиток емоційної зрілості та відчуття належності до спільноти. Проте важливу роль відіграє і фізичне середовище: безпечна інфраструктура є передумовою для вільного пересування дітей.

За останні десятиліття рівень дитячої самостійної мобільності знизився, зокрема у Франції, Португалії та Італії. Серед причин – скорочення вільного простору для ігор, побоювання батьків щодо безпеки, урбанізація, зміни в структурі сімей. Частіше діти залишаються під наглядом, що призводить до зменшення фізичної активності, втрати досвіду ризикованих ігор і обмеження соціального розвитку [5]. На формування самостійної мобільності впливають також стиль виховання, кількість дітей у родині та рівень згуртованості громади: батьки, які практикують демократичний стиль і мають більше дітей, зазвичай дозволяють дитині більшу свободу. Водночас у згуртованих сусідствах дорослі частіше дозволяють дітям самостійно грати надворі чи подорожувати на певну відстань.

Розширення можливостей дітей у прийнятті рішень щодо власної мобільності сприяє розвитку їх самостійності, незалежного мислення та поведінки: соціально збагачувальні ситуації, як-от пересування з однолітками або родичами, допомагають дітям адаптуватися до змінного середовища й приймати власні рішення. При цьому культурні відмінності мають значення, і дослідження показують різний рівень очікувань автономії в різних країнах, що впливає на виховні підходи (наприклад, у Німеччині та Італії) [7]. Разом з цим, сприйняття батьками небезпек і соціальні уявлення про «хороше батьківство» значною мірою визначають, наскільки вони заохочують самостійність дітей, і ефективною стратегією є поєднання інформування батьків про користь самостійної мобільності з поліпшенням міського середовища: зменшення автомобільного трафіку, безпечні шляхи до школи тощо. Проте ключовим чинником залишається саме батьківське ставлення до ризиків і соціальні норми відповідального виховання.

Розвиток автономії можна підтримувати з раннього віку через надання дитині вибору в повсякденних справах, як-от вибір одягу чи участь у домашніх завданнях. Важливо поєднувати це з передбачуваністю та гнучкістю розпорядку дня, що формує у дітей відчуття стабільності та впевненості без надмірного контролю. Ще один важливий чинник – це завдання із помірною складністю, які дитина може виконати з мінімальною допомогою. Такі дії розвивають навички вирішення проблем і стійкість до невдач, і, крім того, дозвіл переживати наслідки власних рішень (наприклад, забути взяти теплий одяг) формує відповідальність і допомагає дитині краще усвідомлювати зв'язок між діями та їх результатами [8].

Таким чином, самостійність є ключовим чинником розвитку особистості, що включає емоційну, поведінкову, когнітивну та соціальну складові. У дитинстві формуються основи самостійності, що з часом переходять у здатність організовувати діяльність, взаємодіяти з оточенням та приймати рішення. Важливою складовою є самостійна мобільність, що розвиває фізичні та когнітивні навички, сприяє соціальним зв'язкам і формує відповідальність. Разом із тим, фактори, як надмірна опіка батьків чи обмеження в навколишньому середовищі, можуть знижувати рівень автономії і тому підтримка самостійності у дітей, наприклад, через надання вибору та завдань з помірною складністю є важливими для розвитку їхнього незалежного мислення та поведінки.

Список використаних джерел

1. Bernier A., Beauchamp M. H., Carlson S. M., Lalonde G. A secure base from which to regulate: Attachment security in toddlerhood as a predictor of executive functioning at school entry. *Developmental Psychology*. 2010. Vol. 46, № 5. P. 1179–1190.

2. Best J. R., Miller P. H. A developmental perspective on executive function. *Child Development.* 2010. Vol. 81. P. 1641–1649.

3. Charilaos Z., Anastasia C., Artemis G., Dimitrios S. The Relationship Between Performance of Neuromuscular Junction and Social Skills (Co-Operation, Interaction, Independence). *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2018. Vol. 4, № 12. P. 1–20.

4. Kaya Å., Deniz M. Engin The effects of life skills education program on problem behaviors and social skills of 4-year-old preschoolers. *Elementary Education Online*. 2020. Vol. 19, № 2. P. 612–623.

5. Jones D. E., Greenberg M., Crowley M. Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health.* 2015. Vol. 105, No 11. P. 2283–2290.

6. Kirby J., Levin K., Inchley J. Parental and peer influences on physical activity among Scottish adolescents: A longitudinal study. *Journal of Physical Activity and Health*. 2011. Vol. 8. P. 785–793.

7. Konca A. S. Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families. *Early Childhood Education Journal*. 2022. Vol. 50. P. 1097–1108.

8. Lengua L. J., Moran L., Zalewski M., Ruberry E., Kiff C., Thompson S. Relations of Growth in Effortful Control to Family Income, Cumulative Risk, and Adjustment in Preschool-age Children. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2015. Vol. 43, № 4. P. 705–720.

Науковий керівник: С.В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

А.В. Лаврова
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна створює безпрецедентні психологічні виклики для населення. Повномасштабні бойові дії та пов’язані з ними стресові події призводять до значного зростання випадків депресії, тривожних розладів і гострих стресових реакцій [1]. Особливо гостро проблема постала нині, оскільки більшість українців не мали досвіду переживання війни і стикаються зі страхом невідомості, втратою близьких та звичного способу життя [2]. У таких умовах здатність людини адаптуватися до радикальних змін і зберігати психологічну стійкість набуває вирішального значення. Вивчення феномену резилієнтності є актуальним через необхідність підтримки ментального здоров’я населення та підвищення спроможності суспільства протистояти травматичним подіям війни.

У психології резилієнтність розуміється як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлювати нормальне функціонування після пережитих травматичних подій [2]. Цей феномен інколи описують як «психологічну пружність», що дозволяє людині «відскочити» назад до норми після значного стресу. Важливо підкреслити, що резилієнтність – це не просто пасивна стійкість чи «міцність», а динамічна властивість, яка означає здатність не лише виживати, але й розвиватися за умов великого навантаження [3]. Різні науковці трактують резилієнтність як особистісну рису або як процес/результат адаптації. Попри дискусії щодо природи цього поняття, усі визначення сходяться на тому, що резилієнтність передбачає позитивну адаптацію індивіда у відповідь на труднощі та стрес, збереження психічного здоров’я та цілісності особистості після потрясінь. Таким чином, резилієнтність відображає внутрішній ресурс психіки, який забезпечує швидку адаптацію до змін та відновлення без довготривалих негативних наслідків для психологічного стану людини [4].

На розвиток резилієнтності впливають як особистісні характеристики, так і зовнішні обставини. Дослідження показують, що резилієнтність значною мірою корелює з такими

індивідуальними якостями, як емоційний інтелект, адекватна самооцінка та впевненість у власних силах [5]. До внутрішніх потенціалів особистості, що підсилюють стійкість, належать оптимізм і позитивне мислення, навички ефективного подолання стресу (копінг-стратегії), здатність до саморегуляції, гнучкість мислення та наявність почуття мети. Важливу роль відіграють і зовнішні чинники: міцні соціальні зв'язки та підтримка з боку родини, друзів, громади, наявність довірливих стосунків і відчуття належності. За даними фахівців, ключовими компонентами резилієнтності в умовах війни є саме позитивне мислення, реалістична оцінка обставин, готовність до змін та надійна соціальна підтримка [6]. Сприятливе соціальне середовище – підтримуюча спільнота, доступність допомоги, приклади успішного подолання труднощів – значно полегшує розвиток резилієнтності у травматичних обставинах. Наукові спостереження також вселяють надію: приблизно 80% людей природно відновлюються після навіть сильних стресових навантажень без серйозних наслідків [2]. Це свідчить, що більшість індивідів мають базовий потенціал резилієнтності, який, утім, потребує цілеспрямованого розвитку в умовах екстремального стресу війни. В умовах війни особливо важливо виявляти і зміцнювати захисні фактори (особистісні ресурси та соціальні «буфери»), одночасно мінімізуючи вплив факторів ризику (травматичний досвід, ізоляція, недовіра тощо) на психологічний стан людини.

Українське суспільство виявляє численні приклади колективної та індивідуальної резилієнтності перед обличчям воєнних викликів. Одним із яскравих проявів є феномен масового волонтерства та взаємодопомоги: волонтерство стало невід'ємною частиною життя українців і потужним інструментом підтримки постраждалих [2]. Попри небезпеку і хронічний стрес, тисячі людей добровільно об'єднуються, щоб допомагати армії та цивільним – це свідчить про високий рівень соціальної згуртованості та спільні цінності, які підсилюють стійкість спільноти. У повсякденному житті багато українців демонструють здатність швидко адаптуватися: перебудовують побут під час відключень електрики, продовжують навчання і роботу в укриттях або онлайн, знаходять нові способи вести бізнес і підтримувати родини в умовах невизначеності. Важливою особливістю є перефокусування на позитивні смисли: спостерігається зростання патріотизму, переоцінка життєвих цінностей та поява відчуття спільної мети – захистити країну та близьких. Це надає багатьом відчуття мети і значущості, що є потужним психологічним ресурсом і підґрунтям для посттравматичного зростання [7].

Водночас резилієнтність у різних груп населення проявляється по-різному, залежно від віку, досвіду та соціальної ролі. Дослідження української молоді під час війни виявило, що рівень резилієнтності обернено пов'язаний із рівнем дистресу: молоді люди з високою резилієнтністю демонструють значно менше симптомів тривоги й депресії та вищу якість життя [1]. Натомість найуразливішими виявляються ті, хто має менше соціальної підтримки або додатковий тягар відповідальності (наприклад, молодь старшого віку, обтяжена піклуванням про родину, мала дещо нижчий рівень резилієнтності [1]. Ці особливості свідчать, що прояви стійкості зумовлені як внутрішніми ресурсами, так і ситуаційними факторами. В українському суспільстві під час війни яскраво проявилися такі риси, як солідарність, взаємопідтримка, здатність до швидкої мобілізації зусиль на подолання криз. Разом із тим спостерігаються і негативні наслідки тривалого напруження – наприклад, емоційне вигорання у волонтерів та медиків, випадки апатії чи агресивних реакцій у деяких людей. Ці явища вказують на межі резилієнтності та необхідність системної психологічної підтримки. Загалом, український досвід війни підтвердив, що резилієнтність є важливою характеристикою, яка допомагає суспільству вистояти: завдяки внутрішній стійкості окремих людей і мережам соціальної підтримки вдається зберігати функціонування громад та прагнення до майбутнього [6]. Психологічні особливості резилієнтності українців проявляються у поєднанні індивідуальної мужності (стресостійкості, адаптивності) та колективної єдності (спільні цінності, культура взаємодопомоги), що разом підвищує опірність суспільства до травмуючих чинників війни.

Висновки**.** Резилієнтність є ключовим психологічним явищем, яке забезпечує успішну адаптацію особистості до екстремальних умов війни. Теоретичний аналіз показує, що резилієнтність охоплює здатність відновлюватися після стресу без руйнування психічного здоров'я та може розглядатися і як риса, і як процес. В умовах війни розвиток резилієнтності залежить від комплексу чинників: особистісних (оптимізм, саморегуляція, самооцінка тощо) і

соціальних (підтримка, згуртованість, довіра). Українське суспільство продемонструвало високий рівень психологічної стійкості завдяки масовій взаємодопомозі, гнучкості у пристосуванні до нових реалій та збереженню позитивного мислення навіть у надзвичайно важких обставинах. Разом із цим, досвід війни висвітлив і важливість цілеспрямованих зусиль для підтримки резилієнтності – освітніх та психологічних програм, що зміцнюють навички подолання стресу та сприяють посттравматичному зростанню. Розуміння природи резилієнтності та чинників її розвитку дозволяє фахівцям розробляти ефективні інтервенції для допомоги населенню у кризових ситуаціях. Відтак, резилієнтність виступає не лише запорукою індивідуального благополуччя в часи випробувань, але й важливим чинником стійкості всього українського суспільства, що допомагає пройти через тяжкі часи та закласти основу для відновлення і розвитку в майбутньому [3].

Список використаних джерел

1. Содолевська В. Психологічна дезадаптація та резилієнтність: досвід української молоді під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Т. 10, № 1. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/585 (дата звернення: 08.04.2025).
2. Резильєнтність волонтерів в умовах війни: психологічні техніки для відновлення та продуктивної роботи. *Громадський простір* : веб-сайт. URL: https://www.prostir.ua/?library=rezyljentnist-volonteriv-v-umovah-vijny-psyholohichni-tehniky-dlya-vidnovlennya-ta-produktyvnoji-roboty (дата звернення: 08.04.2025).
3. Резильєнтність – це не просто сила духу: пояснення, техніки, приклади. *МБФ «Фундація друзів України»* : веб-сайт. URL: https://uafriendsfoundation.org/psykholohichna-dopomoha/rezylientnist/ (дата звернення: 08.04.2025).
4. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
5. Марців М.-В. Резильєнтність як запорука адаптації особистості до війни в Україні: кваліфікаційна робота. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 45 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6028/1/Марців%20Марія-Вероніка.%20Кваліфікаційна%20робота.%20ДФН.%20Бакалавр.%202022-2023%20н.р..pdf (дата звернення: 08.04.2025).
6. Грішин Є. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Серія «Психологія».* 2021. Вип. 64. С. 62–81.
7. Басенко О. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5, Т. 2. С. 14–19.

Науковий керівник: О.О. Байєр, канд. психол. наук, доц.

К.Є. Лебідь
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Проблема самотності посідає одне з центральних місць у сучасних психологічних дослідженнях, особливо в контексті підліткового віку як періоду інтенсивного психосоціального розвитку. Підлітки стикаються зі складними викликами ідентичності, необхідністю емоційного відокремлення від батьків, інтеграції в нові соціальні групи та формування близьких стосунків. Ці процеси супроводжуються підвищеною вразливістю до переживання самотності, що, у свою чергу, може спричинити низку негативних психологічних наслідків [1].

У психологічній науці самотність не зводиться лише до фактичної ізоляції; вона є внутрішнім переживанням, яке відображає незадоволеність якістю міжособистісних стосунків. За класифікацією Р. Вайса, існує два основні типи самотності: соціальна, пов’язана з недостатністю кількісних контактів, і емоційна, яка виникає через відсутність значущих, глибоких стосунків [2]. Саме емоційна самотність найбільш часто трапляється серед підлітків, оскільки у цьому віці зростає потреба у прийнятті, підтримці, довірі з боку однолітків та близьких дорослих.

Дослідники наголошують, що самотність у підлітковому віці тісно пов’язана з низкою індивідуально-психологічних особливостей, таких як самооцінка, рівень тривожності, емпатійні здібності, навички соціальної взаємодії. Низька самооцінка часто зумовлює очікування відторгнення, що сприяє униканню контактів та поглиблює ізоляцію. Натомість позитивне самосприйняття асоціюється з відкритістю, здатністю встановлювати взаємодію, що знижує рівень самотності.

Суттєвий вплив мають і особливості комунікативної компетентності. Підлітки, які не володіють ефективними способами встановлення і підтримки міжособистісних стосунків, часто стають об’єктами соціального відторгнення або залишаються осторонь групових процесів [5].

Сучасні технології, зокрема активне використання соціальних мереж, створюють парадоксальну ситуацію: збільшуючи кількість контактів, вони не завжди забезпечують якісну емоційну взаємодію [6]. Багато підлітків мають десятки віртуальних друзів, але при цьому відчувають глибоку самотність у реальному житті. Це явище отримало назву «цифрової самотності».

Варто зазначити, що у контексті самотності важливо розрізняти внутрішню ізоляцію, що має суб’єктивний характер, і фактичну соціальну ізоляцію. Деякі підлітки, навіть маючи широке коло знайомств, усе ж відчувають себе самотніми через брак емоційної глибини у стосунках.

Дослідження західних науковців, зокрема Роберта Вайса та Деніела Рассела, підкреслюють роль так званого когнітивного спотворення у формуванні самотності: підлітки, схильні до інтерпретації соціальних сигналів у негативному ключі, частіше повідомляють про хронічну самотність [5].

Не можна залишити поза увагою і соціокультурні аспекти. У сучасному суспільстві, яке висуває високі вимоги до зовнішності, успіху та соціального схвалення, підлітки можуть відчувати сильний тиск.

Окремо слід розглянути важливість шкільного середовища як потенційного ресурсу психологічної підтримки. Запровадження програм соціально-емоційного навчання (SEL) сприяє формуванню навичок емпатії, емоційного самовираження та підтримуючих взаємин [8].

Зважаючи на актуальність теми, доцільно звернути увагу на профілактичні заходи. Ефективними є тренінгові програми, спрямовані на розвиток соціальних навичок, зниження тривожності, покращення образу «Я» [7].

Становлення підлітка як особистості супроводжується численними психологічними труднощами, зокрема питаннями самоідентифікації, формування соціальних зв'язків та побудови власної ціннісної системи. У цьому контексті самотність може бути як ситуативним, так і стійким емоційним переживанням, що виникає внаслідок незадоволення потреби у соціальній взаємодії. Особливо актуальною є диференціація між емоційною та соціальною самотністю, яка була запропонована Р. Вайссом. Емоційна самотність пов'язана з відсутністю глибоких емоційних зв’язків, тоді як соціальна – із браком відчуття належності до соціальної групи.

На особливу увагу заслуговує взаємозв’язок між самотністю і типом прив’язаності, сформованим у дитинстві. Згідно з теорією прив’язаності Дж. Боулбі, діти, які мали небезпечний або дезорганізований стиль прив’язаності, у підлітковому віці більш схильні до відчуття самотності через невміння ефективно вибудовувати міжособистісні стосунки. У свою чергу, позитивний досвід взаємодії з дорослими та однолітками у дитинстві виступає чинником стійкості до ізоляції.

Не менш важливим є і вплив сімейного мікроклімату на переживання самотності. Дослідження вказують, що авторитарний стиль виховання, емоційна холодність або ж надмірна

контрольованість з боку батьків можуть призводити до емоційного відчуження у підлітків. Натомість підтримуюча і відкрита модель взаємодії сприяє формуванню довіри до світу, що знижує ймовірність глибоких переживань самотності.

Сучасні технології, попри їх потенціал для комунікації, також виступають парадоксальним чинником, який може посилювати відчуття ізольованості. Участь підлітків у соціальних мережах не завжди компенсує реальну емоційну взаємодію, а навпаки, у деяких випадках спричиняє розвиток так званої «цифрової самотності». Це особливо проявляється, коли підлітки порівнюють себе з ідеалізованими образами в Інтернеті або ж стають жертвами кібербулінгу, що, в свою чергу, поглиблює почуття відчуження.

З точки зору превенції, надзвичайно важливим є раннє виявлення схильності до ізоляції через спостереження за поведінковими проявами: уникненням контактів, зниженим настроєм, тривожністю, агресивністю або надмірною замкнутістю. Психологічна підтримка у вигляді групової роботи, тренінгів соціальних навичок, а також індивідуального консультування здатна покращити якість соціальної взаємодії та зменшити рівень переживання самотності.

Отже, аналіз проблеми самотності у підлітковому віці вимагає комплексного підходу, що включає вивчення не лише особистісних і соціальних чинників, а й впливу медіа, стилів батьківського виховання, особливостей прив'язаності та рівня емоційного інтелекту. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми виникнення почуття самотності та розробити ефективні стратегії його подолання.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: монографія. Київ : Академвидав, 2012. 272 с.

2. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning, 2016.

3. Завгородня О. А. Психологія підлітка. Київ : Академвидав, 2010.

4. Perlman D., Peplau L. A. Toward a Social Psychology of Loneliness. *Personal Relationships*. 1981. No 3. С. 31–56.

5. Russell D., Peplau L. A., Cutrona C. E. The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980. No 39(3). С. 472–480.

6. Heinrich L. M., Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*. 2006. No 26. С. 695–718.

7. Савчин М. В. Емоційна самотність як феномен психології особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. № 4. С. 52–59.

8. Чистякова С. Н. Соціально-психологічні особливості самотності в юнацькому віці. *Наукові записки кафедри психології і педагогіки*. 2021. № 39. С. 81–85.

Науковий керівник: М.Є. Карпова, PhD з педагогіки

О.В. Лебідь
докторка педагогічних наук, професорка,
професорка кафедри психології та педагогіки
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

НАУКА VS. ПЕРЕКОНАННЯ: ЧОМУ ЛЮДИ ІГНОРУЮТЬ ФАКТИ?

У сучасному інформаційному середовищі, де доступ до знань є майже необмеженим, багато людей залишаються вірними своїм переконанням, навіть коли вони вивчають науково підтверджені факти. Це явище є предметом дослідження в когнітивній, соціальній та емоційній психології. Розуміння того, чому аргументи не завжди змінюють думку, є місцем для ефективної наукової комунікації, подолання дезінформації та формування критичного мислення.

Однією з основних причин опору аргументам є *когнітивні упередження*. Зокрема, ефект підтвердження (confirmation bias) проявляється в тому, що люди шукають, сприймають та інтерпретують інформацію таким чином, щоб вона підтверджувала їх наявні переконання, водночас ігноруючи або спотворюючи наявні дані.

Приклад: Психолог припускає, що пацієнт страждає на депресію. Під впливом ефекту підтвердження фахівець може звернути увагу переважно на симптоми, які мають цей діагноз (наприклад, пригнічених настрій, апатія), ігноруючи інші можливості пояснення, такі як тривожний розлад або тимчасові стресові фактори. Це може призвести до хибної діагностики, оскільки інформація, надана клієнтом, не відповідає початковому уявленню, тому несвідомо відкидається або сприймається як менша значимість.

Ще одним механізмом є захисна мотивація (motivated reasoning), яка змушує людей аналізувати інформацію упереджено, аби вона відповідала їх переконанням. Це пояснює, чому люди можуть безумовно приймати слабкі аргументи, якщо вони підтримують їхню думку, і відкидати сильні аргументи, якщо вони її заперечують.

Приклад: Людина переконана в ефективності гомеопатії. Під впливом захисної мотивації вона хоче сприймати історії про «чудесне зцілення» після прийому гомеопатичних препаратів, навіть якщо вони не мають наукового обґрунтування. Водночас, ця людина може відкидати результати ґрунтовних наукових досліджень, які доводять неефективність гомеопатії, пояснюючи це змовою фармацевтичних компаній або недоліками досліджень.

Ще одним когнітивним механізмом, що впливає на сприйняття інформації, є ефект зворотного результату (backfire effect), який демонструє, що наявність контраргументів не лише змінює переконання людини, а й може ще більше їх зміцнити. Коли людина стикається зі знанням, що не підтримують її погляди, вона може сприймати це як загрозу своїм переконанням, що активізує захисні механізми мислення. У результаті людина підсвідомо починає ще наполегливіше відстоювати свої знання. Цей ефект особливо помітний у дискусіях на теми вакцинації, зміни клімату, політичних ідеологій тощо.

Приклад: Коли людям, які переконані в небезпеці вакцини, надавали науково підтверджені докази їхньої безпечності, то реакція часто була неочікуваною. Замість того, щоб змінити свою думку, деякі з них почали ще більше переконуватися у своїй правоті. Вони відкидали наукові факти, сприймаючи їх як елемент глобальної змови фармацевтичних компаній або уряду. Це лише посилювало їхню недовіру та зміцнювало початкові переконання, демонструючи, що безпосереднє спрощення хибних уявлень може мати зворотний ефект і зробити їх ще стійкішими.

Іншим важливим механізмом є *роль емоцій у сприйнятті інформації.* Раціональні аргументи не завжди є ефективними, часто процес прийняття рішень пов'язаний з емоціями. Люди можуть відкидати докази, якщо вони викликають страх, когнітивний дисонанс або становлять загрозу для їхньої особистої ідентичності. Віра та переконання часто загрожують їх особистій ідентичності, тому їх зміна може потребувати переосмислення власного світогляду та самосприйняття. Це викликає психологічний дискомфорт, відомий як когнітивний дисонанс, який може спонукати людей підтримувати своє звичне переконання навіть перед фактами, що їм суперечать.

Приклад: Політичні та ідеологічні переконання впливають на те, як люди інтерпретують наукову інформацію. Люди, які ідентифікують себе з певною політичною ідеологією, можуть відкидають докази зміни клімату, якщо вони суперечать позиції їхньої політичної спільноти. Це демонструє, що інформація, яка сприймається як загроза для ідентичності, може чинити значний опір незалежно від її раціональної обґрунтованості.

Наголосимо на тому, що зміна переконань не є суто індивідуальним процесом – вона відбувається в соціальному контексті та значною мірою залежить від *групової належності*. Люди прагнуть узгоджувати свої погляди з переконаннями свого соціального оточення. Одним із бар'єрів для зміни переконань є ризик соціального відторгнення. Прийняття нової точки зору може загрожувати внутрішній підтримці, викликати осуд або навіть ізоляцію від соціального середовища. Наприклад, людина, яка змінює політичні погляди, може зіткнутися з критикою чи відчуженням з боку родини, друзів або колег. Це пояснюється феноменом соціального конформізму, коли окремі індивіди підтримують погляди, що відповідають нормам їхньої

групи, навіть якщо вони не приймають цю інформацію.

Приклади:

– ефект «спіраль мовчання» – люди можуть уникати вираженості своєї думки, якщо вона суперечить домінуючим переконанням у групі, щоб уникнути ізоляції. Так, працівник у колективі з певними політичними поглядами може не висловлювати своє переконання, побоюючись негативної реакції колег;

– люди, які змінюють релігійні чи політичні погляди, часто переживають втрату соціальних зв'язків, оскільки їхнє оточення може сприймати таку зміну як зраду групової ідентичності.

Таким чином, соціальні фактори можуть як сприяти зміні переконань, так і перешкоджати їй, що залежить від рівня групового тиску, страху ізоляції та значимості соціальних зв'язків для людини.

Також велике значення має *автентичність джерел інформації*. Люди можуть довіряти аргументам лише тоді, коли їх повідомляють авторитетні особи. Це пояснює, чому одні й ті самі факти можуть сприйматися по-різному залежно від того, хто їх озвучує – науковець, релігійний лідер чи публічна особа.

Зміна переконань є поступовим процесом, що проходить через декілька етапів. Спочатку людина може *заперечувати* нову інформацію, сприймаючи її як неправдиву або незначущу, що часто пов'язано з когнітивними упередженнями, зокрема ефектом підтвердження. Якщо чиниться *опір*, то людина намагається знайти контраргументи для захисту власної позиції, які можуть супроводжуватися ефектом зворотного результату (backfire effect), при цьому додаткова інформація лише зміцнює початкове переконання. Наступним етапом є *поява сумнівів*, що відбувається внаслідок особистого досвіду або повторного зіткнення з альтернативними точками зору. Якщо нова інформація залишається особисто значущою та отримується з різних джерел – здійснюється її *поступове прийняття*.

Отже, зміна переконань є складним, багаторівневим процесом, що залежить від когнітивних, емоційних та соціальних факторів.

Д.В. Левченко
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПІВРОБІТНИКІВ АГРОБІЗНЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентну психологічну кризу, що впливає на всі сфери життя, зокрема й на аграрний сектор. За оцінками експертів, до завершення війни близько 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної підтримки. Особливо гостро проблема стоїть у зоні бойових дій, де кожна п'ята особа страждає на психічний розлад [2]. Аграрний бізнес, будучи однією з основ української економіки, зазнав суттєвих потрясінь: війна порушила виробничі процеси, зруйнувала інфраструктуру та поставила під загрозу продовольчу безпеку [7]. Зміни у психічному стані працівників уже відчутні на рівні організацій: 76% керівників українських підприємств назвали погіршення психологічного стану співробітників головним викликом воєнного часу [1]. Така ситуація обумовлює високу актуальність теми психологічного супроводу співробітників агросфери, адже від їхньої стійкості та добробуту залежить відновлення галузі та продовольча безпека країни.

Поняття «психологічний супровід» це процес організації та проведення комплексу заходів з метою подолання ускладнень, підвищення рівня загальної та ситуативної психологічної стійкості і сприяння ефективному виконанню завдань в різних умовах діяльності [3].

Співробітники агробізнесу в умовах воєнного стану стикаються з унікальним поєднанням стрес-факторів. Війна принесла в їхнє життя постійне відчуття небезпеки, страх за власне життя

та життя близьких, тривогу за майбутнє господарства. Багато українців, у тому числі аграрії, переживають такі психологічні проблеми, як відчай, депресія, панічні атаки, страх, нервові розлади, горювання через втрати [5]. Для сільських громад праця на землі традиційно була джерелом стабільності й способом подолання труднощів, адже сільське господарство слугує не лише економічною діяльністю, а й своєрідним механізмом психологічного виживання. Однак війна порушила цей уклад: заміновані поля, зруйновані постачальні ланцюги та окупація окремих територій позбавили багатьох фермерів можливості нормально працювати. Психічне навантаження на працівників ферм є надзвичайно високим – люди змушені підтримувати виробництво під звуки обстрілів, турбуючись одночасно про врожай і про власну безпеку [6]. Постійний стрес, фізична перевтома та емоційне виснаження призводять до зниження концентрації, проблем зі сном, втомлюваності, а отже – і до падіння продуктивності праці [1]. Все це визначає необхідність цільової психологічної підтримки саме для працівників агросектору, враховуючи специфіку їхнього становища під час війни.

Ефективний психологічний супровід працівників агробізнесу в умовах війни має базуватися на поєднанні кількох підходів та методів, адаптованих до сільського контексту. Принцип системності означає, що підтримка повинна надаватися регулярно і охоплювати різні рівні: індивідуальний, груповий та організаційний. Насамперед важливо забезпечити доступ до базової психологічної допомоги. На практиці це може означати організацію психологічної підтримки на робочому місці (консультації, тренінги зі стрес-менеджменту), створення гарячих ліній чи пунктів психологічної допомоги в сільських громадах, а також виїзні сесії психологів у віддалені райони. Дієвим підходом є метод «рівний-рівному» – взаємопідтримка в колективі: колеги, які пройшли спеціальні тренінги, можуть надавати першу психологічну допомогу один одному. В аграрних спільнотах уже виникають осередки взаємодопомоги: взаємна підтримка всередині фермерських громад, локальні ініціативи психологічної допомоги та телемедичні сервіси стали справжніми рятівними колами для працівників. При цьому неурядові організації та волонтери долучаються, надаючи травма-орієнтовану допомогу і проводячи заходи з розвитку резилієнтності (психологічної стійкості) [6].

Не менш важливим є принцип культурної та професійної адекватності: психологам слід враховувати специфіку сільського способу життя і праці на землі. Дослідження показують, що стандартні міські моделі психотерапевтичної допомоги можуть не повністю відповідати потребам фермерів. Сільські працівники часто ізольовані, їм притаманні сильні зв’язки у громаді та консервативні погляди на звернення по допомогу. Тому практичні аспекти організації супроводу мають включати *«йти до людей»*: проводити групові зустрічі у звичних для села місцях (будинки культури, місцеві адміністрації), залучати авторитетних членів громади (наприклад, ветеранів, священнослужителів) до підтримки ініціатив з психічного здоров’я. Також слід застосовувати гнучкі формати роботи, як-от телефонні або онлайн-консультації, щоб охопити тих, хто не може відволіктися від господарства чи фізично виїхати до міста. Принцип конфіденційності та безоціночності є наріжним каменем: працівники повинні відчувати, що звернення по допомогу не зашкодить їхній репутації в колективі. В цілому, організація психологічного супроводу аграріїв під час війни має бути максимально наближеною до них – і географічно, і ментально, – аби подолати бар’єри у доступі до психологічної допомоги [7].

Висновок. Психологічний супровід співробітників агробізнесу під час війни є критично важливим напрямом роботи, що поєднує теоретичні знання та практичні дії. Актуальність теми обумовлена значними психотравмуючими чинниками, з якими стикаються аграрії, та впливом їхнього психічного здоров’я на стійкість продовольчої системи. Теоретичний аналіз поняття супроводу дозволив окреслити його зміст як системної підтримки, а дослідження психологічного стану агропрацівників виявило специфічні проблеми, що виникають під час війни. Поєднуючи різні методи – від взаємопідтримки в громадах до професійної терапії – та дотримуючись принципів доступності й культурної адекватності, можна вибудувати ефективну систему психологічної допомоги в агросекторі. Виконання наведених рекомендацій сприятиме збереженню психічного здоров’я працівників, підвищенню їхньої витривалості та, як наслідок, успішній відбудові аграрної галузі у післявоєнний період.

Список використаних джерел

1. Війна та психічне здоров'я персоналу: нові виклики для роботодавців / Робота.ua. URL: https://robota.ua/ukraine/articles/psykhichne-zdorovia-pid-chas-viiny (дата звернення: 05.04.2025).
2. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни: Аналітична доповідь / Національний інститут стратегічних досліджень. 2023. URL: https://niss.gov.ua/doslidzhennya/gromadyanske-suspilstvo/mental-health-war (дата звернення: 05.04.2025).
3. Пономаренко О. О**.** Психологічний супровід дітей із підвищеним рівнем тривожності в умовах загальноосвітнього навчального закладу : навч.-метод. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. 78 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1338/3/pon_suprov.pdf (дата звернення: 09.04.2025).
4. Силка І. Психологічний стан людей під час війни: ключові проблеми та способи допомоги / Agravery. 2023. URL: https://agravery.com/uk/posts/show/psihologicnij-stan-ludej-pid-cas-viini (дата звернення: 05.04.2025).
5. Living Amid Conflict: The True Stories of Ukrainian Dairy Farmers During War. *The Bullvine.* 2023. URL: https://www.thebullvine.com/news/ukrainian-dairy-farmers-war/ (дата звернення: 05.04.2025).
6. Mental Health and Psychosocial Support in Ukraine. ARQ International. 2024. URL: https://www.arq.org/en/news/mental-health-and-psychosocial-support-in-ukraine (дата звернення: 05.04.2025).
7. Mental health support for farmers needs radical overhaul, say researchers / University of Exeter. 2022. URL: https://www.exeter.ac.uk/news/research/title_891701_en.html (дата звернення: 05.04.2025).

Науковий керівник: О.В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

І.М. Лемішко
бакалавр, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасних умовах збройних конфліктів, зокрема війни в Україні, вивчення ціннісних орієнтацій стає особливо важливим. Війна є екстремальним соціальним явищем, яке суттєво впливає на всі аспекти життя, особливо на систему цінностей, яка формує основні життєві орієнтири людини. Сучасна жінка, опинившись у воєнних умовах, стикається з новими викликами, що зумовлюють трансформацію її особистісних і соціальних пріоритетів.

На перший план виходять такі цінності, як безпека, сім'я, соціальна підтримка та психологічна стійкість. Водночас війна змінює традиційні гендерні ролі, що може впливати на переоцінку моральних норм, самореалізацію та соціальну активність жінок. Крім того, жінки часто виступають як носії сімейних і соціальних функцій, виконуючи водночас роль опікунів, захисників і моральних лідерів у своїх родинах та громадах. Це створює додатковий тиск і потребує психологічної адаптації, що впливає на їхні цінності.

В умовах війни жінки часто стикаються з новими викликами: потреба займатися вихованням дітей, підтримувати сімейний бюджет, долати психологічний стрес, іноді втрачаючи близьких або стаючи вимушеними переселенками. Ці фактори змушують переосмислювати пріоритети, а сім'я стає ще більш важливою структурною одиницею в житті жінок.

Таким чином, вивчення ролі сім'ї в структурі цінностей сучасної жінки під час війни є надзвичайно актуальним, оскільки воно висвітлює важливі аспекти трансформації жіночих цінностей у періоди криз. Розуміння цих змін дозволить глибше вивчити механізми адаптації жінок до нових умов, а також допоможе у розробці соціальних стратегій підтримки родин у

воєнний час.

Ціннісні орієнтації є важливим компонентом структури особистості, що відображає життєвий досвід індивіда та визначає його ставлення до навколишнього світу. Вони формуються в процесі соціалізації та впливають на мотивацію поведінки, визначаючи спрямованість діяльності особистості.

У науковій літературі існує різноманіття підходів до визначення поняття «ціннісні орієнтації». Деякі дослідники розглядають їх як систему ціннісних смислів, що утворюють внутрішню позицію та спрямованість особистості. Інші визначають ціннісні орієнтації як вибіркову, відносно стійку систему спрямованості інтересів і потреб особистості, націлену на певний аспект соціальних цінностей.

Структура ціннісних орієнтацій є багаторівневою та включає різні типи цінностей. Формування ціннісних орієнтацій відбувається через процеси інтеріоризації та екстеріоризації культурного досвіду суспільства, де особистість вибірково засвоює соціальні норми та цінності, визначаючи власні пріоритети та ієрархію цінностей.

Таким чином, ціннісні орієнтації є складним соціально-психологічним феноменом, що характеризує спрямованість і зміст активності особистості, визначає її відносини з дійсністю та впливає на всі аспекти діяльності.

Формування ціннісних орієнтацій особистості відбувається під значним впливом соціокультурного середовища, в якому вона перебуває та соціалізується. Особливості українського соціокультурного контексту визначають специфіку ціннісних орієнтацій сучасних українських жінок, впливаючи на їхню поведінку, життєві вибори, соціальні та особистісні пріоритети.

В українському суспільстві історично склалися стереотипні уявлення про роль жінки як матері, берегині домашнього вогнища, відповідальної за виховання дітей та ведення домашнього господарства. Ці стереотипи формують ціннісні орієнтації, спрямовані на сімейні цінності, підпорядкування особистих та професійних амбіцій родинним обов’язкам [3].

Варто зазначити, що засоби масової інформації та культурні наративи часто підсилюють гендерні стереотипи, що може обмежувати можливості жінок у виборі професії, участі в суспільному житті та самореалізації поза межами сім’ї [1].

Окремо слід зазначити вплив кризових соціальних умов на формування ціннісних пріоритетів жінок в Україні. Особливо значущими є наслідки російсько-української війни, які зумовлюють переоцінку цінностей та зміщення акцентів у ціннісних орієнтаціях сучасних жінок. В умовах війни та соціальної нестабільності посилюється значущість таких цінностей, як безпека, стабільність, родинна згуртованість, взаємопідтримка. Як зазначають Є. Потапчук та Н. Потапчук, саме в кризові періоди спостерігається активізація сімейних та колективістських цінностей як механізму психологічного захисту та адаптації до нових реалій життя [2].

Війна як потужний стресогенний чинник призводить до переоцінки цінностей та визначення нових пріоритетів, орієнтованих на виживання, безпеку, підтримку близьких та збереження родини.

У період воєнного конфлікту сімейні цінності та емоційна близькість у родині стають ключовими для жінок. Значущість родинної підтримки, турботи про дітей та близьких переважає над прагненням до професійного розвитку або матеріальних благ, які раніше могли бути пріоритетними. Це свідчить про посилення ролі родини як основного ресурсу психологічної підтримки й адаптації в кризових умовах життя.

Серед сучасних українських жінок під час війни також значно зростає пріоритетність цінностей безпеки та стабільності. Ця тенденція є закономірною реакцією на високий рівень невизначеності, загрози життю та психоемоційного напруження. У цьому контексті безпека членів родини, особливо дітей, виходить на перший план, домінуючи над іншими соціальними й особистісними прагненнями.

Водночас українські дослідники зазначають, що війна посилює ціннісну орієнтацію жінок на соціальну солідарність, волонтерську діяльність та взаємодопомогу. Такі цінності як громадянська активність, відповідальність за долю країни, бажання допомагати іншим людям набувають особливого значення. Це зумовлено необхідністю спільного протистояння кризовим

викликам та активною участю жінок у різних формах соціальної допомоги і волонтерства.

Таким чином, ціннісні орієнтації сучасних українських жінок формуються під значним впливом гендерних стереотипів, соціокультурного контексту та кризових ситуацій, серед яких війна є особливо потужним фактором. У кризових умовах у структурі цінностей українських жінок відбувається переорієнтація на сімейні, гуманістичні та безпекові цінності. Сімейні цінності, такі як взаємодопомога, родинна солідарність, турбота про дітей та близьких, займають центральне місце у їх ціннісній системі.

Список використаних джерел

1. Литвинчук О. В. Вплив гендерних стереотипів на формування ідентичності жінки. *Актуальні проблеми філософії та соціології: Науково-практичний журнал*. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 61–64.

2. Потапчук Є., Потапчук Н. Психологічні ресурси родини в умовах війни. *Psychology Travelogs.* 2024. № 1. С. 190–199.

3. Синякова В. Гендерні стереотипи та цінності сучасного українського суспільства. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2016. № 2(5). С. 72–74.

Науковий керівник: М.Є. Карпова, PhD з педагогіки

Л.О. Лісовець
бакалаврантка, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасному інформаційному суспільстві інтернет став невіддільною частиною життя молоді. Попри позитивні можливості, його надмірне використання нерідко призводить до формування інтернет-залежної поведінки. Особливої уваги потребують психологічні чинники, що можуть сприяти цьому процесу, зокрема — тривожність, яка є поширеним явищем серед студентів. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості молоді з ознаками інтернет-залежності на тлі підвищеної тривожності, що негативно впливає на їх емоційне благополуччя та соціальну адаптацію.

Психоемоційний стан тривожності проявляється через внутрішній дискомфорт, латентні фобії та тенденцію до відсторонення від складних життєвих обставин. Студентська молодь часто звертається до цифрового простору як інструменту ситуативного зниження психологічної напруги — своєрідного механізму ескапізму від повсякденних викликів, соціальних інтеракцій та академічного навантаження. Онлайн-середовище надає особам з підвищеною тривожністю відчуття керованості власного досвіду, психологічного захисту та соціальної інтегрованості, яких їм бракує в реальній комунікації.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв’язок між рівнем тривожності та інтернет-залежністю студентської молоді.

Ступінь вивченості теми. Питання інтернет-залежності та тривожності досліджувались у працях як вітчизняних, так і зарубіжних психологів, зокрема К. Янга, Ч.Д. Спілбергера, А.М. Прихожан, І.Д. Беха. Вивчено особливості тривожних станів, механізми формування залежної поведінки та вплив цифрового середовища на психіку. К. Янг запропонувала типологію інтернет-залежності, а Ч.Д. Спілбергер — методику вимірювання рівня тривожності.

Аналіз теоретичних джерел показав, що тривожність є значущим чинником розвитку інтернет-залежності серед студентів. Вона ускладнює подолання стресу, посилює потребу в емоційній розрядці та сприяє уникненню проблем шляхом занурення у віртуальний простір. Молодь з підвищеною тривожністю частіше демонструє ознаки дезадаптивної онлайн-

поведінки.

Проте, незважаючи на теоретичну опрацьованість окремих аспектів, питання взаємозв'язку тривожності та інтернет-залежності саме у студентському середовищі залишається недостатньо вивченим, що визначає актуальність подальших досліджень у цьому напрямі.

Основні положення дослідження:

1. Тривожність є одним із ключових психологічних чинників, що стимулює використання інтернету як способу емоційного уникнення.
2. У студентів із вищим рівнем тривожності частіше спостерігаються ознаки інтернет-залежної поведінки.
3. Дослідження засвідчило наявність статистично значущого позитивного кореляційного зв'язку між тривожністю та інтернет-залежністю.
4. Віртуальне середовище для тривожної молоді виконує компенсаторну функцію, але посилює уникнення реальних труднощів.

Висновок. Результати дослідження підтверджують гіпотезу про вплив тривожності на формування інтернет-залежної поведінки. Це зумовлює необхідність профілактичної роботи та психологічної підтримки студентів із метою зниження рівня тривожності та формування усвідомленого ставлення до цифрового простору.

Список використаних джерел

1. Янг К. Інтернет-залежність: клінічні аспекти, стадії, причини. *Журнал психічного здоров'я*. 2020. № 2. С. 45–53.
2. Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л. Методика визначення рівня тривожності. Київ : Наукова думка, 2001. 34 с.
3. Фролова Н. В. Характер міжособистісної взаємодії інтернет-залежних підлітків. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2019. № 4. С. 145-151.
4. Бех І.Д. Особистість в контексті виховного процесу: монографія. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук., доц.

А.І. Лобанова
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ

Наразі людей, що стикаються з розладами харчової поведінки стає все більше. Розлади харчової поведінки (РХП) зазвичай не виникають без зовнішніх або внутрішніх чинників. Найчастіше вони є відповіддю на психологічний, соціальний чи фізичний стрес. У періоди війни та криз такі фактори набувають ще більшого значення.

Харчова поведінка людини є системою взаємодій із середовищем, спрямованою на задоволення потреби в їжі, і визначається єдністю біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Вона має соціальний характер, адже виникає на перетині вітальних потреб і соціального оточення. Харчова поведінка включає ставлення до їжі, стереотипи харчування, зв'язок із образом тіла та може бути гармонійною або девіантною залежно від особистісних цінностей та впливу культури. Особливу роль у її формуванні відіграють етнокультурні чинники, особливо в умовах стресу [1], [3].

Розлади харчової поведінки – це сукупність поведінкових особливостей, пов'язаних із прийомом їжі, які негативно впливають на повноцінне функціонування людини через надмірне або недостатнє споживання їжі, спричиняючи фізичні та психологічні проблеми. Вони є складною медико-психологічною проблемою [2].

Порушення харчової поведінки – це сукупність поведінкових звичок, пов’язаних із прийомом їжі, які заважають нормальному функціонуванню людини через надмірне або недостатнє споживання їжі, проте не вважаються захворюванням [2], [3].

Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я (КХСПОЗ, НК 025:2021, МКХ-10-АМ, англ. ICD-10-AM) визнає розлади харчової поведінки, як поведінковий синдром, пов’язаний з фізіологічними порушеннями та фізичними факторами (F50) [5].

Розлади харчової поведінки мають найвищий показник смертності серед усіх психічних захворювань. Зокрема, кожен п’ятий пацієнт з анорексією помирає через неконтрольовану втрату ваги [3, с.93].

До основних симптомів розладів харчової поведінки відносять [3]:

– самооцінка залежить від ваги та форми тіла, інші сфери життя відходять на другий план;
– надмірна зосередженість на раціоні та ритуалах, пов’язаних із їжею;
– поділ продуктів на «здорові» й «нездорові», відмова від певних без медичних показань;
– відчуття провини або огиди після споживання «неправильної» їжі;
– уникнення подій через страх з’їсти «небажані» продукти;
– часті перевірки ваги, вимірювання тіла, розглядання себе в дзеркалі;
– ейфорія від голоду та огиду до власного відображення;
– постійне споживання контенту про схуднення та «ідеальні» тіла;
– використання методів очищення організму (блювання, проносні, надмірний спорт);
– напади неконтрольованого переїдання.

Своєчасна діагностика та ефективне лікування РХП ускладнюються через різноманітність симптомів, високу поширеність коморбідних станів, а також труднощі у визначенні та класифікації виявлених проявів і синдромів [2], [3].

Зазвичай для терапії використовують різні методики, але когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) вважаться найбільш ефективною і спрямована безпосередньо на корекцію когнітивних спотворень у сприйнятті власного тіла та самооцінки. Для дітей та клієнтів підліткового віку сімейна терапія також може бути важливим і ефективним видом лікування.

Отже, розлади харчової поведінки є складною проблемою, що виникає під впливом психологічних, соціальних і культурних чинників, особливо в умовах стресу. Вони мають високий рівень смертності та потребують своєчасної діагностики та втручання особливо у роботі з дітьми та підлітками.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз причин виникнення порушень харчової поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 3, Т. 1. С. 8–13. Режим доступу: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/822/777

2. Абсалямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 19–33. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pspl_2014_25_4

3. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 398 с. Режим доступу: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_absalyamova_1576661218.pdf

4. Кокашинський В. О. Лікування та реабілітація хворих на тривожно-депресивні розлади з порушеннями харчової поведінки : дис. ... канд. мед. наук. 2024. 189 с.

5. Міністерство охорони здоров’я України. Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров’я (НК 025:2021, МКХ-10-АМ) / МОЗ України. Київ, 2021. 1670 с. С. 17 Режим доступу: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2021/11/naczionalnyj-klasyfikator-nk-025.pdf

Науковий керівник: Н.В. Грисенко, канд. психол. наук, доц.

Д.В. Лобойко
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ НА РОЗВИТОК ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження впливу дитячих психологічних травм на розвиток психосоматичних розладів у дорослому віці зумовлена значним зростанням кількості людей, які страждають від тривожних, депресивних і соматичних розладів. Численні дослідження показують, що дитячі психологічні травми, такі як емоційне, фізичне та сексуальне насильство, емоційне нехтування, мають тривалі наслідки для фізичного і психічного здоров'я людини. Увага до цієї проблематики спрямована на те, щоб не лише зменшити негативні наслідки дитячих травм у житті дорослих, але й розробити ефективні методи профілактики і терапії, що можуть зменшити соціальну та економічну вартість хронічних захворювань, пов'язаних із травматичним досвідом.

Дослідження в галузі психосоматичних розладів показують, що психосоматичні реакції організму, які виникають як відповідь на хронічний стрес, можуть бути причиною розвитку широкого спектру захворювань, серед яких серцево-судинні та аутоімунні хвороби, розлади травлення, хронічний біль та навіть онкологічні захворювання. Зокрема, під впливом дитячих травм у багатьох людей формується підвищена схильність до соматизації – психічного стану, коли емоційні переживання проявляються у формі тілесних симптомів.

Одним із ключових факторів, що обумовлюють розвиток психосоматичних розладів, є надмірна активність системи гіпоталамус-гіпофіз-надниркові залози (HPA). Дослідження Мічела та колег підтверджують, що у дітей, які зазнали травмуючих подій, спостерігається гіперактивація HPA-системи, що викликає хронічний підвищений рівень кортизолу [11]. Кортизол – це гормон, який організм виділяє у відповідь на стрес і який у невеликих кількостях корисний для адаптації, але у великих – стає руйнівним. Дослідження Міллера та Блеквелла демонструє, що гіперактивація HPA-системи, яка зберігається протягом тривалого часу, впливає на імунну систему, роблячи організм більш вразливим до інфекцій і запальних процесів [9]. У свою чергу, цей стан призводить до виникнення автоімунних захворювань, таких як ревматоїдний артрит, псоріаз, а також сприяє розвитку захворювань шлунково-кишкового тракту.

Розлади травлення, такі як синдром подразненого кишківника (СПК), можуть мати зв'язок із дитячими психологічними травмами. Дослідження Льоренти та Вітті показало, що у людей, які пережили емоційне насильство чи нехтування в дитинстві, є високий ризик розвитку СПК у дорослому віці [10]. СПК є класичним психосоматичним розладом, оскільки його симптоми, такі як біль у животі, спазми, здуття і запори або діарея, часто погіршуються у відповідь на стрес. Цей розлад, як правило, не має видимих фізичних причин, але посилюється у відповідь на психологічні тригери. Виявлено, що хронічний стрес у дитинстві впливає на склад мікрофлори кишківника і порушує зв'язок між шлунково-кишковим трактом і мозком, що може бути однією з причин розвитку СПК.

Значний вплив дитячих травм спостерігається у розвитку серцево-судинних захворювань. Дослідження Фелмана показало, що дорослі, які зазнали травматичного досвіду в дитинстві, мають значно підвищений ризик розвитку артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця та інших серцево-судинних розладів [7]. Цей зв'язок пояснюється підвищеним рівнем кортизолу та адреналіну, які тривалий час впливають на судини, сприяючи підвищенню артеріального тиску і зносу стінок судин. У тих, хто пережив травматичні події, часто формується хронічна тривожність і схильність до розвитку депресивних станів, що лише погіршує стан серцево-судинної системи [8].

Розлади психосоматичного характеру включають хронічний біль, наприклад, фіброміалгію. Цей стан характеризується стійким болем у м'язах, який не має очевидної фізичної причини. Дослідження Сінклера та його колег довели, що у пацієнтів з фіброміалгією

часто присутній значний емоційний досвід дитинства, зокрема емоційне чи фізичне насильство [6]. Наявність цих травм може призвести до гіперчутливості нервової системи до болю, коли тіло надмірно реагує навіть на незначні подразники.

Ще одним важливим аспектом є психотерапевтична допомога, яка включає такі підходи як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), травмофокусована терапія (ТРФ) та емоційно-фокусована терапія (ЕФТ). Когнітивно-поведінкова терапія допомагає пацієнтам змінити негативні переконання і мислення, які сприяють психосоматичним проявам. ТРФ дозволяє пацієнтам безпечно переглядати травматичні спогади, змінюючи їхній вплив на психіку [2]. У роботі з травмованими пацієнтами важливо застосовувати техніки стабілізації та заземлення, які дозволяють регулювати емоційні реакції і запобігати соматизації емоцій.

Більше того, роль соціальних інтервенцій важлива у попередженні розвитку психосоматичних розладів. Програми з підтримки сімей та дітей, наприклад, включення консультантів у школи, підвищують обізнаність про емоційні та психологічні потреби дітей. У багатьох країнах існують програми з навчання батьків, які вчать їх відповідально реагувати на емоційні потреби дитини.

Підвищення обізнаності та підтримка з боку суспільства й держави є ключовими аспектами у профілактиці дитячих травм та їх довготривалих наслідків. Дослідження показують, що у громадах, де існують програми підтримки для дітей та молоді, рівень дитячих травм значно нижчий, а психосоматичні розлади в дорослому віці виникають рідше [5]. Зокрема, у таких програмах важлива роль належить профілактиці насильства, створенню безпечного середовища для розвитку дитини та наданню психологічної підтримки сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах. На додаток до психологічної допомоги, ці ініціативи сприяють формуванню здорового способу життя та підвищують рівень соціальної інтеграції.

Важливим напрямком профілактичної роботи є інформування батьків та педагогів про вплив дитячих травм на психічне і фізичне здоров'я дитини. Значна кількість батьків не усвідомлюють, що навіть мінімальні випадки емоційного нехтування можуть мати значні наслідки для розвитку дитини. Розробка освітніх програм для батьків, що акцентують на потребах дитини в підтримці, безпеці та емоційній увазі, може зменшити кількість випадків емоційного нехтування. Крім того, навчальні програми для педагогів допомагають вчасно помічати ознаки психологічної травми у дітей та надавати необхідну підтримку.

Дослідження ACE (Adverse Childhood Experiences) стало одним із найважливіших у цій сфері. Воно проводилося центром з контролю та профілактики захворювань (CDC) та Kaiser Permanente [3]. Це дослідження охопило понад 17 000 учасників і показало, що наявність принаймні одного травматичного досвіду в дитинстві суттєво підвищує ризик розвитку психосоматичних і психічних розладів у дорослому віці. Згідно з даними дослідження, особи, які зазнали чотирьох або більше типів дитячих травм, мають вчетверо вищий ризик розвитку хронічних захворювань, таких як діабет та серцево-судинні захворювання. Це дослідження стало основою для подальших робіт та розробки програм підтримки на основі доказів, орієнтованих на мінімізацію наслідків дитячих травм [4].

Ще один напрямок досліджень – це вивчення ролі соціальних чинників та соціального середовища у впливі дитячих травм на психосоматичне здоров'я. Психосоціальна підтримка, яку дитина отримує від батьків, педагогів та громади, може суттєво зменшити негативний вплив травм. Дослідження показують, що діти, які мають хоча б одну стабільну підтримуючу особу в своєму житті, менш схильні до розвитку психосоматичних розладів. У цьому контексті особливу роль відіграють такі програми, як наставництво для підлітків, підтримка молодіжних клубів та групова терапія [1].

Інший цікавий аспект, що вивчається останнім часом, – це вплив культурних та етнічних факторів на сприйняття травми та психосоматичні прояви. Культура, в якій зростає дитина, впливає на її емоційне сприйняття та методи подолання стресу. Наприклад, у деяких культурах прийнято стримувати емоції та приховувати біль, що може сприяти розвитку психосоматичних проявів, оскільки пригнічені емоції не мають можливості вийти на поверхню і проявляються через фізичні симптоми.

Отже, подальші дослідження у сфері впливу дитячих травм на психосоматичне здоров'я

спрямовані на те, щоб створити більш комплексний підхід до вивчення цієї проблематики. Важливим є аналіз взаємодії біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів, що сприяють розвитку психосоматичних розладів. Такий міждисциплінарний підхід дозволить розробити нові ефективні методи профілактики, що враховують індивідуальні особливості пацієнта і забезпечують найбільш точну та персоналізовану допомогу.

Список використаних джерел

1. Мазурець В.Ю. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 1. С. 170-173.
2. Мироненко О.С. Психологічні чинники формування особистісної «Я-концепції» у пацієнтів з психосоматичними порушеннями. *Актуальні проблеми психології*, 2019, Вип. 9, С. 124-133. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/14.pdf
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), & Kaiser Permanente. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. 1998. P. 35. URL: https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html
4. Feldman, R. The Relationship of Adverse Childhood Experiences to Adult Medical and Psychosocial Outcomes: *Turning Gold into Lead. Permanente Journal*, 2010. 14(3), P. 74-84, 112. DOI: 10.7812/TPP/10-124
5. Haviland MG, Morton KR, Oda K, Fraser GE. Traumatic experiences, major life stressors, and self-reporting a physician-given fibromyalgia diagnosis. *Psychiatry Res.* 2010. P. 43. doi: 10.1016/j.psychres.2009.08.017.
6. Häuser W, Hoffmann EM, Wolfe F, Worthing AB, Stahl N, Rothenberg R, Walitt B. Self-reported childhood maltreatment, lifelong traumatic events and mental disorders in fibromyalgia syndrome: a comparison of US and German outpatients. *Clin Exp Rheumatol*. 2015. P. 86-92.
7. Kaleycheva N, Cullen AE, Evans R, Harris T, Nicholson T, Chalder T. The role of lifetime stressors in adult fibromyalgia: systematic review and meta-analysis of case-control studies. *Psychol Med.* 2021. P. 177-193. doi: 10.1017/S0033291720004547.
8. Llorente M.D., Witty T. The Link Between Childhood Abuse and Psychosomatic Disorders: Evidence and Implications for Practice. *Advances in Psychosomatic Medicine*, 2014, 33: P. 43-58. DOI: 10.1159/000360573.
9. Miller, G.E., Blackwell, E. (2006). Turning Up the Heat: Inflammation as a Mechanism Linking Stress to Affective Disorders. *Psychological Bulletin*, 132(6), P. 944-968. DOI: 10.1037/0033-2909.132.6.944
10. Mitchell O., Perez N. The Path to Violent Behavior: The Harmful Aftermath of Childhood Trauma. *Dissertation. University of South Florida*, 2016. P. 50.
11. Sinclair S. Exploring the Impact of Early Trauma on Adult Physical and Mental Health Outcomes. *Journal of Traumatic Stress*, 2012, 25(3): P. 11, 303-310. DOI: 10.1002/jts.21715.

Науковий керівник: Олійник І.В., канд. пед. наук, доц.

С.І. Москаленко
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ВИБІР ПРОФЕСІЇ УЧНІВ 11 КЛАСУ: РОЛЬ СІМ'Ї, ОДНОЛІТКІВ ТА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Вибір професії є однією з ключових подій у житті кожної людини, особливо у підлітковому віці, коли учні 11 класу стоять на порозі дорослого життя і мають визначити напрямок своєї майбутньої кар'єри. Психологічні чинники, які впливають на цей вибір, мають велике значення для формування не лише професійної ідентичності, але й загального емоційного благополуччя молодої людини. Роль сім'ї, однолітків та освітнього середовища в

цьому процесі є надзвичайно важливою, оскільки вони створюють соціальну та емоційну підтримку, впливають на самооцінку, ціннісні орієнтири та інтереси учнів. Зрозуміти, як саме ці фактори взаємодіють та формують професійні вибори молоді, є актуальним завданням для сучасної психології та педагогіки. Це дозволяє не лише підвищити ефективність кар'єрного консультування, а й забезпечити молодим людям більш осмислений та успішний старт у професійному житті.

Питання вибору професії було досліджено багатьма науковцями в різних підходах. Зокрема, важливий внесок зробили Г. Боген, Ф. Парсонс, Е. Бордін та Дж. Холланд та інші, які розглядали це питання через різні теоретичні рамки, такі як диференційно-діагностичний, психоаналітичний та типологічний підходи [1].

Одним із найважливіших факторів, що впливають на вибір професії, є сім'я. Її вплив можна розглядати через кілька основних аспектів: по-перше, це роль старших членів сім'ї, які забезпечують матеріальні умови життя підлітка та впливають на формування його особистості, смаків і вподобань. Визначальними проявами впливу старших членів сім'ї є, по-перше, особистий приклад батьків чи інших родичів. По-друге, авторитет батьків може бути настільки сильним, що це пригнічує бажання дитини і змушує її слідувати обраному батьками шляху. По-третє, інколи успіхи батьків та їхнє захоплення власною професійною діяльністю можуть надихнути підлітка на наслідування їхнього прикладу. По-четверте, важливим є рівень доходів сім'ї, адже у випадку, коли випускник бажає навчатися в недержавному навчальному закладі або не може пройти конкурс на бюджетну форму навчання, батьки не завжди мають можливість фінансово підтримати його навчання на контрактній основі. У такому разі підлітку може доведеться переглянути свій професійний вибір [1].

Тому, аналізуючи наукові джерела, можемо зазначити, що вплив сім'ї на вибір професії є одним із ключових чинників, який визначає не лише професійну орієнтацію підлітка, але й його особистісний розвиток. Роль старших членів родини, зокрема батьків, у формуванні кар'єрних уподобань молоді проявляється через особистий приклад, авторитет, емоційну підтримку та фінансові можливості. Важливо зазначити, що підтримка з боку сім'ї може як сприяти вибору професії, так і обмежувати його, особливо у випадках фінансових труднощів або тиску на дитину з боку батьків. Таким чином, вибір професії є складним і багатогранним процесом, в якому сім'я відіграє важливу роль у підтримці, мотивації та обмеженнях молодої людини.

Також, важливо підкреслити, що одним із важливих факторів у виборі професії є вплив однолітків, друзів, однокласників та наставників, які можуть надавати інформацію, підтримку та сприяти формуванню професійних уподобань підлітка через спільні інтереси та обговорення можливих кар'єрних шляхів. Соціальне середовище, включаючи контакти з іншими людьми та інформацію з соціальних мереж і медіа, також відіграє значну роль у формуванні уявлень про професії, створюючи певні стереотипи та впливаючи на вибір майбутньої професійної діяльності [2].

Необхідно зазначити, що освітнє середовище має значний вплив на вибір професії, оскільки воно формує уявлення підлітка про різні професії, надає знання та навички, а також сприяє розвитку інтересів та здібностей. Вчителі, кар'єрні консультанти та навчальні програми допомагають учням орієнтуватися у виборі майбутнього професійного шляху.

Навчально-виховний процес, як система, має забезпечувати інтеграцію ключових компонентів: психологічного, змістового, практичного та техніко-технологічного аспектів, які, у свою чергу, підтримують ефективність навчально-виховного середовища. Це середовище повинно створювати атмосферу цінності, значущості та престижності знань, сприяти розвитку мотивації до навчання та формуванню пізнавальних інтересів (психологічний аспект); забезпечувати можливість здобуття знань відповідно до інтересів і потреб учнів (змістовий аспект); надавати можливості для практичного застосування здобутих знань і навичок, сприяючи самореалізації (практичний аспект); а також створювати сучасні умови для навчання через використання підручників, методичних матеріалів, лабораторного обладнання та новітніх технологій (техніко-технологічний аспект) [3].

Науковці підкреслюють важливість проведення професійного діагностування в загальноосвітніх навчальних закладах, зокрема через бесіди та тестування, оскільки це дозволяє педагогам отримати цілісне уявлення про інтереси та здібності кожного учня. За допомогою

такого підходу можна виявити сильні та слабкі сторони підлітків, а також визначити напрямки, на які варто звернути більшу увагу. Окрім цього, важливими є психолого-педагогічні тренінги, що допомагають учням усвідомити свої здібності, оцінити, наскільки обрані професії відповідають їхнім потребам та інтересам, і визначити, над чим ще варто працювати для досягнення професійної мети [4].

Отже, можемо зазначити, що вибір професії учнів 11 класу є складним і багатогранним процесом, на який впливають різноманітні психологічні чинники. Роль сім'ї, однолітків та освітнього середовища є вирішальними в цьому процесі, оскільки вони формують інтереси, мотивацію, самооцінку та професійні уподобання молоді. Сім'я надає емоційну підтримку, впливає на професійні орієнтації через приклади та авторитет, а також може обмежувати вибір через фінансові можливості. Однолітки, друзі та соціальне середовище загалом також відіграють важливу роль, надаючи інформацію, підтримку і формуючи уявлення про різні професії. Освітнє середовище, своєю чергою, допомагає учням орієнтуватися в професійному світі, забезпечуючи необхідні знання, навички та можливості для самореалізації. Важливим є також проведення професійного діагностування та психолого-педагогічних тренінгів, які допомагають підліткам зрозуміти свої здібності, оцінити відповідність обраних професій своїм інтересам та розвивати потрібні навички для успішного старту в професійному житті.

Список використаних джерел

1. Кравченко О. Фактори вибору професії сучасною молоддю в Україні. *Актуальні питання права та соціально-економічних відносин*: збірник наукових статей. 2021. 419 с.

2. Бербец, В., & Ясінська, Т. (2024). Factors and risks in the formation of professional self-determination in high school students. *Modern Engineering and Innovative Technologies, 3*(34-03), P. 66–72. https://doi.org/10.30890/2567-5273.2024-34-00-030.

3. Кремінський Б. Г. Функції освітнього середовища з точки зору створення умов для роботи з обдарованою молоддю. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи:* зб. наук. пр. Київ, 2016. Вип. 53. С. 102–108.

4. Агалець Інна Вплив соціально-педагогічного середовища на професійне самовизначення старшокласників. [Електронний ресурс] Режим доступу: https://doi.org/10.24919/2308-4634.2018.152101.

Науковий керівник: М.Є. Карпова, PhD з педагогіки

Ю.М. Натрошвілі
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, Україна

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ЯК ПРОЯВ РЕАЛІЗАЦІЇ ЦІЛЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Прийняття рішень є невід'ємною частиною людського існування та важливим етапом у процесах самореалізації та досягнення життєвих цілей. Однак, на відміну від уявлення про рішення як кінцеву мету, різні психологічні теорії підкреслюють, що рішення є лише засобом для досягнення глибших, більш значущих цілей, що кореняться в самопізнанні та взаємодії з навколишнім світом. Таке бачення процесу прийняття рішень розглядає його не як ізольовану дію, а як складову ширшого контексту життєвих обставин, внутрішніх мотивацій та особистих цілей.

Процес прийняття рішень у більшості випадків реалізується не як самоціль, а лише як засіб досягнення інших важливих цілей, що лежать поза ним самим [1]. Саме це розуміння дозволяє подивитися на процес прийняття рішення, як такий, що інтегрований у ширший контекст діяльності людини, її цілей, мотивів і життєвих обставин та підпорядкований їм.

Видатний філософ Г. Сковорода [2] вважав, що людина постійно стоїть перед вибором

між свободою та залежністю, духовними і матеріальними цінностями. Він розглядав дві людські природи: видиму, яку він називав тваринною, та невидиму – божественну і справжню. Людина може діяти, спираючись на свій внутрішній поклик серця (духовну природу), або ж піддаватися впливу видимої, матеріальної натури.

Учений наголошував, що свобода можлива лише за умови розвитку критичного мислення та здатності долати потяг до тілесного, зовнішнього. Самопізнання, за його словами, є ключем до свободи, оскільки воно дозволяє людині зрозуміти себе, свої життєві пріоритети, схильності та цілі.

Філософ виділяв дві складові внутрішнього світу людини:

–перша – психологічна – це поверхневий рівень духовного й інтелектуального життя, який значно залежить від соціальних умов і буденності;

–друга – кордоцентрична – це глибока духовна сутність, яку він асоціював із «серцем», це сфера божественного розуму, самозанурення і справжнього внутрішнього життя.

Г. Сковорода стверджував, що рішення, які приймає людина, орієнтуючись на свою духовну природу, завжди будуть правильними і не можуть бути помилковими [2].

Таким чином, прийняття рішень стає не самоціллю, а частиною глибшого процесу, спрямованого на реалізацію життєвих цілей, які кореняться в самопізнанні та розумінні власної сутності.

Основне положення у динамічній теорії психіки З. Фрейда говорить, що основою людського існування є конфлікт. Психічне життя людини є внутрішньо суперечливим і наповнене боротьбою між різними, часто несвідомими, потребами, бажаннями, прагненнями та сенсами [3]. Таким чином, процес прийняття рішень не є самоціллю, а виступає способом врівноваження цих внутрішніх конфліктів для досягнення більш важливих цілей.

Дослідниця Карен Хорні вважає, що здатність приймати рішення є як привілеєю, так і тягарем для людини. Це зумовлено тим, що людина, як свідома істота, змушена обирати між суперечливими бажаннями, обов'язками, цінностями та переконаннями [4]. Це свідчить про те, що рішення людини не є ізольованими, а формуються в контексті її внутрішніх конфліктів і взаємодії з життєвими обставинами. Таким чином, здатність приймати рішення виступає способом узгодження різних аспектів життя і досягнення цілей, які виходять за межі самого процесу вибору.

Теорія поля К. Левіна описує прийняття рішень через аналіз життєвого простору людини, який складається з різних елементів, таких як сектори, кордони, дії та валентності, що впливають на її поведінку. Валентність є ключовим елементом, який визначає здатність об'єкта притягувати чи відштовхувати людину.

Згідно з К. Левіним [5], якщо людина одночасно стикається з двома позитивними валентностями, їй доводиться обирати між двома привабливими варіантами. Однак вибір може викликати внутрішній конфлікт, оскільки після прийняття рішення обрана мета може здаватися менш привабливою, ніж до вибору. Це відбувається через зміну психологічного простору під час процесу вибору.

Крім того, рішення в умовах конфлікту залежать не лише від привабливості об'єктів, а й від змін у самій структурі ситуації та в особистості людини. Таким чином, прийняття рішення пов'язане з динамікою психологічного простору і впливом вибору на саму людину [5]. Прийняття рішення в теорії К. Левіна є інтегрованим у ширший контекст діяльності людини, її життєвих цілей та мотивацій. Цей процес підпорядковується внутрішнім змінам і зовнішнім умовам, що підтверджує ідею про те, що вибір не є кінцевою метою, а лише засобом досягнення інших важливих цілей.

Д. Келлі, засновник психології особистісних конструктів, значно сприяв вивченню процесу прийняття рішень, розробивши модель поведінки людини, зокрема цикл «О-В-В». Цей цикл складається з трьох етапів: орієнтація (аналіз можливих варіантів вибору), вибір найбільш підходящого варіанту на поточний момент і виконання вибраного рішення з подальшим контролем його реалізації. На першому етапі людина розглядає різні способи трактування ситуації, намагаючись вибрати найбільш конструктивний варіант. Потім з усіх альтернатив вона обирає один вимір, який є найбільш корисним в конкретній ситуації, і фокусується на ньому. Якщо не обрати хоча б один варіант, людина може застрягти в безкінечних роздумах.

Вибір між полюсами одного і того ж виміру дозволяє сформулювати стратегію прийняття рішення.

Д. Келлі [6] підкреслював важливість креативності в процесі прийняття рішень, вважаючи її основою для продуктивного вибору. Процес креативності починається з неясної, вільної конструкції і завершується впорядкованою, підтвердженою конструкцією. Він також зазначав, що прийняття рішень є способом зменшення невизначеності та підвищення свободи особистості через імпульсивність і креативність. Це дозволяє не тільки оцінити значущість варіантів, але й долати їх обмеження. Використання креативності як інтелектуальної та особистісної здатності допомагає людині бути більш гнучкою та адаптивною в прийнятті важливих рішень.

Таким чином, у процесі прийняття рішень важливими є активність людини в оцінці варіантів і творча активність при виборі рішення. Важливим є зв'язок між цією активністю та відповідальністю за прийняття рішення [6]. Д. Келлі вказує на важливість активності особистості та її здатності вибирати серед альтернатив, щоб знайти найбільш конструктивний варіант, який сприяє досягненню особистісних цілей. Рішення в його моделі не є кінцевою метою, а є частиною процесу адаптації до ситуації, зміни і вдосконалення особистості. Вибір – це не лише досягнення конкретної мети, а частина більшого процесу, що забезпечує розвиток особистості, її гнучкість та креативність у відповіді на різні життєві ситуації.

Процес прийняття рішень є не просто логічним вибором, а складним інтеграційним процесом, який формується під впливом внутрішніх переконань, мотивацій та життєвих цілей особистості. Вибір є динамічним процесом, в якому поєднуються різні рівні самопізнання, внутрішніх конфліктів, соціальних умов та емоційних реакцій. Крім того, важливою є роль творчості й гнучкості у вирішенні, що дозволяє людині адаптуватися до нових ситуацій і зберігати внутрішню цілісність.

Прийняття рішень, таким чином, стає не лише способом досягнення зовнішніх цілей, але й важливим етапом внутрішнього розвитку, що веде до глибшого саморозуміння і досягнення справжньої свободи та гармонії. Це підтверджує думку, що рішення є не кінцевим результатом, а важливим інструментом для подолання труднощів, розвитку особистості й гармонійного поєднання внутрішнього світу та зовнішніх прагнень.

Список використаних джерел

1. Артемов В.Ю., Сингаївська І.В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки університету "Крок"* №1 (65), 2022.

2. Сковорода Г. Повне зібрання творів: У 2-х т. Київ : Наукова думка, 1973. Т. 1. 532 с. Т. 2. 576 с.

3. Laplanch J., Pontalis J.-B. Vocabulaire de la psychanalyse. Paris : Presses Universitaires de France, 1967. 813 p.

4. Horney, K. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis. New York : W.W. Norton & Company, 1945.

5. Lewin, K. Field Theory in Social Science. New York : Harper & Row, 1951.

6. Kelly G. A. The psychology of personal constructs. A theory of personality. Vol. 1. New York : Norton, 1955.

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

Д.В. Немеш
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля. м. Дніпро

УСВІДОМЛЕННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ В УМОВАХ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНИ

Призначення людини, сенс її життєдіяльності завжди турбували людство. Мабуть, не існує на світі людини, яка б не замислювалась над цим питанням. Ще античні філософи стверджували, що сенс облагороджує та підносить людину над її природним існуванням. В ті давні часи цінувався розум, знання, здатність творити добро. Сократ вважав сенсом життя дотримання доброчесності, освітлене людським розумом, а Платон визначає сенс людського існування у злитті людини з Богом як творцем світу. В середні віки цінності життя людини пов'язували з потойбічним, божественним світом і сенс життя почали вбачати у служінні Всевишньому, недопущенні гріховної поведінки та досягненні високоморального буття [1].

В епоху Відродження з'явилась думка, що людина повинна бути такою, якою забажає сама, віталися прояви творчості та індивідуальності. Як наслідок, ми можемо бачити велику кількість чудових творів митців, художників та музикатів тих часів.

Усвідомлення сенсу свого життя зумовлене потребою людини орієнтуватися у власному світі, що є особливою умовою самореалізації особистості. Він має тісний зв'язок з головною метою життя людини та виражає корінні інтереси особистості, слугує провідним орієнтиром в діяльності. Тому визначення мети свого життя є одним із способів усвідомлення його сенсу.

Зміни життєвих сенсоутворень тісно пов'язані з пережитим досвідом, тому сенс теж може змінитись. Зі зміною соціальних ролей в процесі життя (чоловік, дружина, мати, батько, син або дочка, студент або працівник) людина осмислює свій досвід та ставить нові пріоритети, які визначають її подальшу діяльність [1].

Отже, сенс життя визначається як стійка спрямованість свідомості людини, зумовлює провідні ціннісні орієнтації та визначає головні цілі в житті. Сенс є індивідуальним вибором кожної особистості, його не можна позичити або приховати. Усвідомлення свого особистого сенсу в житті є суб'єктивним. Та наявність його можна помітить по тому, яке місце людина займає у суспільному житті, будує плани на майбутнє, долає перешкоди у житті та порається з його викликами.

Психологам різних напрямків часто доводиться мати справу з запитами, які так чи інакше пов'язані з сенсом життя, його відсутністю, пошуком або усвідомленням. Але особливо знається на цьому питанні логотерапія, що походить від грецького слова «логос», що означає «сенс». Головною ідеєю цього напрямку є твердження, що людиною рухає саме «прагнення до сенсу», бажання його знайти і усвідомити. На думку засновника логотерапії Віктора Франкла, сенс можна знайти за будь-яких обставин, навіть у стражданнях та смерті.

Згідно теорії психосоціального розвитку Е.Еріксона, замислюватись над сенсом свого існування людина починає на стадії підліткового віку, коли починається пошук свого місця в житті [2].

Ми розглядаємо усвідомлення сенсу життя студенською молоддю тому, що ця категорія людей, головним чином, співпадає з періодом юності (від 17-до 23 років) та періодом дорослішання (віковий відрізок від 23 до 30 років). В психології студентський вік ще називають "юнацьким", "ранньою зрілістю" або "пізньою юністю". На думку Г.Абрамової саме цей період є сенситивним для свідомого замислення над сенсом свого життя, адже головною проблемою юності є самоідентичність та існування власного «Я». Саме в чей час відбувається інтесивне дозрівання особистості, це час для вироблення свого, індивідуального стилю життя, окреслення духовних, моральних та культурних цінностей особистості, знаходження індивідуальних сенсів життя і прагнення до їх реалізації.

Таким чином, можемо стверджувати, що перше, свідоме усвідомлення сенсу життя відбувається у молодих людей, які навчаються у закладах вищої освіти. Але в наше життя карколомно вдерлася війна. Втрутившись в усі сфери людського існування, вона вносить свої

корективи на всіх етапах розвитку людини.

Беззаперечно, війна є невичерпним джерелом тотальної травматизації для людини, оскільки вона підступно руйнує фундамент особистісного буття, примусово вносячи у життя кожної людини свої зміни.

Під час надання допомоги, психологи використовують переважно ресурс людини, її життєві цінності, які є потенціалом для подолання несприятливих життєвих подій. Їх наявність надає впевненості людині, підтримує її самоідентичність, таким чином сприяє адаптації до нових умов існування в середовищі, що склалося. Так, усвідомлення сенсу свого існування може бути ресурсом для зниження травматизації.

Важливо зазначити, що для періоду пізньої юності або раннього дорослішання, на який припадає студентський період, характерна часта зміна соціальних ролей людини, відбувається включення в усі види соціальної активності, чому сприяє здобуття вищої освіти та опанування професією. В цей час розширюються з'язки з наколишнім світом, у молодих людей з'являється почуття вітчизни та приналежності до своєї країни, вони свідомо ототожнюють себе частиною того суспільства, де вони проживають [4] (А. Маслоу: «Самоактуалізовану людину відрізняє найглибше почуття ідентифікації з людством»).

Так, науковці впевнені, що війна беззаперечно чинить вплив на психіку та для людей, які не мають достатньо ресурсу для подолання таких перешкод може нести руйнівні наслідки. Додається і той факт, що молоді люди не мають ще достатньо життєвого досвіду, на відміну від старшого покоління. Але науковці впевнені, що переживаючи складні життєві ситуації, скрізь біль та страждання, окреслюються справжні життєві цінності, що, в свою чергу, сприяє винайденню сенсу життя та формуванню життєстійкості особистості. Такі навички сприяють розвитку здатності долати перешкоди, знаходити переваги у будь-якій ситуації. З приводу цього цікаву думку має Л. Степаненко, яка вважає, що складна життєва ситуація, не лише забезпечує особистісне зростання, а й відкриває індивідуальність особистості, яка переломлюється через унікальний досвід вирішення проблеми [3].

Аналізуючи наукову літературу, можна стверджувати, що жорсткі вимоги, яким має відповідати людина у воєнні часи, інколи обертаються несподівано щедрими перспективами. Саме тому психологічна травматизація особистості зовсім не обов'язково і далеко не завжди має виражені негативні наслідки. Пережиті випробування загартовують людей, підвищують їхню життєстійкість, не рідко стають стимулом для особистісного зростання [4].

Отже, життя кожної людини має свій, особистий, індивідуальний, сенс. Він є унікальним, адже у кожного з нас свій досвід та переконання. Віднайти і усвідомити його є метою кожної особистості. Сприятливим періодом для усвідомлення сенсу свого існування є період пізньої юності або раннього дорослішання, який співпадає з періодом студентства. Основним психологічним здобутком періоду юності є відкриття для себе внутрішнього світу.

Тож сенс життя не просто дозволяє людині знизити рівень стресу під час травмуючих обставин, він також сприяє успішному доланню перешкод на життєвому шляху. Таким чином, відчуття усвідомлення наявності сенсу життя в людини позитивно впливає на її резильєнтність під час стресових ситуацій та сприяє посттравматичному зростанню.

Список використаних джерел:

1. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, Київ, 2006. 280 с.

2. Воєводіна О.Я. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, Проблеми сучасної психології. 2011. Випуск 14.

3. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 68-72.

4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук, доц.

Ю.М. Ненахова
бакалаврант, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Війна в Україні спричинила значні психологічні та емоційні випробування для громадян, що потребує негайного реагування з боку фахівців у сфері психічного здоров'я. Постійні обстріли, втрати близьких, вимушене переміщення та невизначеність майбутнього призводять до зростання рівня стресу, тривожних розладів та посттравматичних реакцій. Дослідження свідчать, що 71% українців перебувають у стані стресу, 42% потребують психологічної підтримки, але лише 5% отримали кваліфіковану допомогу, що вказує на значний дефіцит спеціалістів у сфері психічного здоров'я [1; 3].

Найважливішою проблемою є негативна асоціація, пов'язана з проблемами психічного здоров'я. У багатьох країнах не є доречним говорити про психологічний дискомфорт, і культура змушує багатьох людей відмовитись від психологічної допомоги. Цей культурний аспект може призвести до невиліковності захворювань. Ситуація ще більше погіршується через брак кваліфікованих спеціалістів із психічного здоров'я [2].

Потреба в послугах є більшою, ніж пропозиція, що призводить до тривалого очікування та обмеженої доступності спеціальної допомоги. Особливо доступ до спеціалістів складно отримати не в обласних центрах, які постраждали від конфлікту. Доступні послуги психічного здоров'я ще більше обмежуються економікою. Недостатнє фінансування гальмує розвиток інфраструктури, створення навчальних форумів та включення психічного здоров'я до первинної медичної допомоги. Інвестиції в розвиток освіти та точкові гранти університетам, які спеціалізуються на освіті спеціалістів цього напряму є вкрай важливим особливо зараз [2].

Характер переміщення осіб по країні додає то проблеми ще один рівень складності. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) досить часто стикаються з нестабільністю в своєму житті, і це перешкоджає встановленню довгострокових терапевтичних зв'язків і легкому доступу до безперервності догляду. Непослідовна мережа безпеки може перешкоджати загоєнню та створювати ізоляцію.

Конфлікт в Україні затягується, що є живильним середовищем для травми. Триваюче насильство та відсутність безпеки можуть призвести до хронічного стресу та погіршити вже наявні психічні розлади. Таке налаштування применшує звичайні терапевтичні підходи та вимагає нових концептуальних втручань, які відповідають середовищу. Подолання цих перешкод є складною вправою, яка об'єднує сторони допомоги як пропозиції, так і попиту з довгою грою. [4]

Доступ до психіатричної допомоги можна покращити та зменшити стигматизацію, перемістивши психіатричну допомогу до первинних медичних послуг. Медичне навчання для постачальників первинної медичної допомоги щодо розпізнавання та лікування типових психічних розладів може допомогти заповнити цю прогалину, коли необхідні більш спеціалізовані послуги.

Широко розповсюджені цифрові служби психічного здоров'я надають цінну можливість обслуговувати більшу кількість населення. Телемедичні портали та мобільні додатки забезпечують дистанційне консультування та підтримку, завдяки чому відстань і мобільність не є проблемою. Ці послуги також мають бути доступними та враховувати культурні особливості, що є ключовим для результатів.

Зменшення стигматизації можна досягти за допомогою точкових кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності громадськості про природу хвороби та свого психічного стану. Громадські семінари з підвищення грамотності щодо психічного здоров'я можуть дозволити громадам підтримувати одне одного та виявляти поведінку, пов'язану з емоційним стресом. Співпраця з лідерами думок та особами, що впливають на суспільство може допомогти донести повідомлення та створити спільноту підтримки. Кошти мають бути використані для підготовки

та утримання персоналу з питань психічного здоров'я. Заходи з розвитку робочої сили, такі як створення програм заохочення для знаходження професіоналів у громадах, які недостатньо обслуговуються, та постійні можливості професійного розвитку можуть зміцнити робочу силу.

Міжнародна співпраця та фінансування можуть доповнювати національні зусилля, надаючи навички та ресурси, необхідні для підтримки існуючих послуг. По-перше, забезпечення того, щоб кожна послуга, від надання послуг людям до програм харчування та/або притулку, втілювала в собі підхід з урахуванням травми, гарантувала б, що послуги або підтверджують, або, принаймні, не травмують людей повторно. Цей метод охоплює усвідомлення масштабів травми, розуміння того, як травма може вплинути на надання послуг, і застосування цих знань до всіх аспектів надання послуг. Політику та процедури слід постійно оцінювати та коригувати відповідно до мінливих потреб людей, які обслуговуються [2; 3].

Отже, ці зміни допоможуть Україні розвинути більш стійку систему психічного здоров'я, щоб відповідати поточним вимогам і передбачати майбутні потреби. Це вимагає єдиного підходу за участю державних установ, медичних працівників, організацій громадянського суспільства та зовнішніх зацікавлених сторін для створення цілісної системи догляду за кожною особою, яка постраждала від бойових дій.

Список використаних джерел

1. Близнюк Є. (2022). Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Міністерство охорони здоров'я України. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research___Mental_Health_Report_full_version.pdf.

2. Зеленська про програму ментального здоров'я: Виявилося, що «сильні не ходять до психологів». Укрінформ. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-pro-programu-mentalnogo-zdorova-viavilosa-so-silni-ne-hodat-do-psihologiv.html.

3. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny.

4. Mental health and psychosocial support. Ukrainian Red Cross Society. URL: https://redcross.org.ua/en/mhpss.

Науковий керівник: І. В. Гаркуша, PhD з соц. ком. доцент

Є.М. Новицька
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА

Активне користування соціальними мережами стало невід'ємною частиною життя сучасної студентської молоді. Практично кожен молодий українець зареєстрований щонайменше в одній соціальній мережі, що забезпечує йому постійне спілкування, обмін інформацією та інші форми соціальної взаємодії онлайн. Водночас, широка доступність і привабливість цих платформ несуть певні ризики: надмірне занурення у віртуальне життя може призводити до розриву реальних соціальних зв'язків та формування шкідливої залежності від соціальних мереж. Студенти є особливо уразливою групою щодо розвитку такої адикції, адже навчальний процес пов'язаний із тривалим перебуванням в інтернеті, а брак часу на реальні контакти підсилює спокусу компенсувати їх онлайн-спілкуванням [4].

Паралельно із цифровізацією життя спостерігається зростання проблем психічного здоров'я молоді. Дослідження фіксують почастішання випадків стресових і депресивних станів серед студентів [3]. Тривога як емоційний феномен все частіше відзначається у молоді, зокрема в умовах сучасних соціальних викликів.

Залежність від соцмереж – це особливий стан особистості, для якого характерне

нав’язливе прагнення постійно взаємодіяти в соціальній мережі (оновлювати свою сторінку, переглядати стрічку новин, спілкуватися з онлайн-друзями тощо) та нездатність контролювати тривалість і інтенсивність цієї активності. В результаті формується стійка надмірна емоційна прив’язаність до такої діяльності, що витісняє інші важливі заняття і відбувається незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. До характерних ознак залежності від соцмереж належать: постійне відчуття піднесення або збудження перед входом у мережу та під час онлайн-спілкування, та дискомфорт і неспокій при вимушеному виході чи неможливості зайти в мережу; втрата контролю над часом, проведеним у мережі (неодноразові невдалі спроби скоротити цей час); продовження надмірного користування соцмережами попри виникнення проблем в реальному житті (конфлікти з близькими, невиконання навчальних або робочих обов’язків, погіршення самопочуття тощо). Якщо така деструктивна модель поведінки зберігається тривалий час і призводить до соціальної дезадаптації особистості, можна говорити про сформовану залежність від соціальних мереж як про психологічний розлад адиктивного характеру [4].

Соціальні мережі – це спеціалізовані інтернет-сервіси (веб-сайти або додатки), що надають користувачам можливість для комунікації, обміну інформацією та контентом, підтримання соціальних зв’язків онлайн [5; 7]. Користувачі створюють персональні профілі, додають друзів або підписників, публікують повідомлення, фотографії, відео тощо. Популярні платформи (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok та ін.) стали віртуальним простором для самовираження молоді, пошуку однодумців, підтримки стосунків з однолітками і спільнот за інтересами. Таким чином, соціальні мережі виступають новим соціальним середовищем, яке доповнює реальну взаємодію, але має свої особливості – віртуальність, інтерактивність, доступність 24/7, що зумовлює і специфіку їх впливу на особистість.

Залежність від соціальних мереж (соціальна медіа-адикція) визначається як різновид поведінкової адикції, пов’язаної з неконтрольованим використанням соцмереж. У психологічній літературі її розглядають в контексті інтернет-залежності як окремий підтип, що стосується саме онлайн-взаємодії [4].

Залежність від соціальних мереж викликає тривогу підчас занурювання в них.

Тривога – це негативно забарвлений емоційний стан, що характеризується внутрішнім неспокоєм і очікуванням потенційної небезпеки або негативних подій [6]. На психологічному рівні тривога проявляється почуттям напруженості, хвилювання, невизначеності та передчуттям загрози.

Дія соціальних медіа на психологічне благополуччя молодої людини є неоднозначною, але низка факторів негативного впливу достатньо добре окреслена дослідниками. Передусім, феномен соціального порівняння: соцмережі створюють можливість постійно порівнювати себе з іншими людьми, що часто зумовлює у користувачів почуття незадоволеності власним життям, зовнішнім виглядом чи досягненнями [1].

Регулярна перевірка повідомлень та реакцій у соцмережах стає пріоритетною поведінкою, а відсутність очікуваної уваги може викликати емоційний дискомфорт. За даними психологічних досліджень, для багатьох студентів отримання вподобань і коментарів пов’язане з відчуттям задоволення та підвищення настрою, тоді як брак такої зовнішньої оцінки призводить до занепокоєння щодо власної значущості [1].

Соціальні мережі стали майданчиком для нових форм цькування: образливі коментарі, приниження, погрози й поширення чуток в інтернеті здатні завдати серйозної психологічної травми. Молоді люди, які стають мішенню кібербулінгу, часто відчувають підвищений рівень стресу, тривоги, можуть впадати в депресивні стани [1].

Також варто відзначити ефект надлишку інформації. Постійний потік новин і контенту у соцмережах створює підвищене навантаження на психіку. Стрімке надходження великої кількості – часто тривожних або шокуючих – повідомлень (особливо в періоди суспільних потрясінь) може викликати стан хронічного напруження і тривоги у користувачів [4]. Молодь, яка безперервно моніторить стрічку новин, ризикує переживати так зване “інформаційне перевантаження”, що проявляється у підвищеній дратівливості, тривожності, порушеннях концентрації уваги та сну. Дійсно, дослідження підтверджують, що надмірна частота та тривалість використання соціальних медіа асоціюється з підвищеним рівнем психоемоційної

напруги, тривожності та погіршенням сну [2].

Варто зазначити, що не всі аспекти впливу соціальних медіа є негативними. Помірковане користування ними може мати і позитивний ефект, наприклад, задовольняти потребу у спілкуванні та підтримці, полегшувати обмін емоціями з друзями, допомагати подолати самотність. Деякі юнаки і дівчата знаходять у віртуальному спілкуванні джерело соціальної підтримки та емоційного розвантаження (скажімо, отримують пораду або співчуття у важкій ситуації) [1].

Між рівнем тривожності особистості та її поведінкою в соціальних мережах існує складний двосторонній зв'язок. З одного боку, підвищена тривожність як особистісна риса може стати чинником, що спонукає молодь до надмірного онлайн-перебування. Психологи відносять тривожність до індивідуальних особливостей, які підвищують вразливість до розвитку інтернет-адикції [4].

З іншого боку, сама залежність від соцмереж породжує тривогу, особливо у ситуаціях, коли доступ до улюбленого онлайн-середовища обмежений. Поведінкові прояви такої адикції часто включають симптоми, подібні до абстинентного синдрому: відчуття неспокою, роздратування, «ломки» у разі неможливості зайти в мережу чи потреби на деякий час припинити користування гаджетом [4]. Емпіричні дані підтверджують, що студенти, які мають виражену залежність від соціальних медіа, переживають значне занепокоєння, коли залишаються офлайн [2].

Низка досліджень вказує на кореляцію між інтенсивністю користування соцмережами та рівнем тривоги. Зокрема, у 2017 році було опубліковано результати, що користувачі, залучені одразу в багатьох соцмережах (7 і більше платформ), мають загальний рівень тривожності в три рази вищий, ніж ті, хто обмежується однією-двома. Така статистика свідчить: чим більша і сильніша залученість у онлайн-середовище, тим вищий ризик тривожних розладів. Водночас кореляційні дані не завжди одностайні. Окремі дослідження не виявляють прямого лінійного зв'язку між часом, проведеним у соцмережах, і самопочуттям: наприклад, в опитуванні студентів НаУКМА підвищений рівень суб'єктивного стресу слабо залежав від частоти користування соцмережами [3]. Це підкреслює, що взаємозв'язок тривожності та соціально-медійної активності опосередковується багатьма додатковими факторами (індивідуальними, ситуаційними).

Отже, соціальні мережі, будучи важливим елементом життя сучасних студентів, з одного боку можуть погіршувати емоційний стан при неадекватному, надмірному використанні – викликати або підсилювати тривожність, стрес, незадоволеність собою. З іншого боку, підвищена тривожність особистості робить її більш схильною до адиктивної поведінки в онлайн-середовищі, адже тривожні студенти частіше шукають емоційного полегшення та втечі від реальності у соцмережах. Встановлено, що у залежних від соцмереж молодих людей спостерігаються характерні прояви тривожності (занепокоєння, напруга) у разі неможливості користуватися інтернетом або необхідності перервати онлайн-сесію [1; 4]. Надмірна залученість у віртуальне життя пов'язана з погіршенням психологічного благополуччя: зростанням рівня тривоги, апатії, пригніченого настрою та порушеннями сну [3].

Список використаних джерел

1. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія* : наук. журн. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60-66. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf.

2. Гудімова А. Г. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та під час пандемії COVID-19 : дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2021. 218 с. URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df41051014/diss_GudimovaAH.pdf.

3. Любенко Р., Мальцева К. Користування сайтами соціальних мереж та рівень стресу: дослідження серед студентів НаУКМА. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг.* 2019. № 3. С. 159-178. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/be2d35fc-f96f-4d2c-bfcc-d7b8716f4de9/content.

4. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. 2014. № 3-4. С. 6-12. URL: https://www.researchgate.net/publication/335240597_Zaleznist_vid_socialnih_merez_ak_problema_sucasnih_studentiv_Lutij_VP_Kolomiec_KS_Visnik_Akademii_praci_i_socialnih_vidnosin_Federacii_profspilok_Ukraini_-_2014_-_No3-4_-_S_6-12

5. Тищенко О. Найпопулярніші соціальні мережі: повний список 2023 року. WeDex. URL: https://wedex.com.ua/blog/najpopulyarnishi-sotsmerezhi/

6. Соціальна мережа. Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Соціальна_мережа

7. Передчуття. Українська мала енциклопедія : 16 кн. : у 8 т. проф. Є. Онацький. Буенос-Айрес, 1962. Т. 5, кн. X : Літери Ол. Пер. С. 1323-1324. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0

Науковий керівник: І.В. Гаркуша, PhD з соц. ком., доц.

О.О. Олешко
бакалаврант, 4 й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФУНКЦІЇ СПІЛКУВАННЯ МІЖ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

Повномасштабна агресія Російської Федерації у бік нашої країни зумовила велику кількість українців встати на захист нашої Батьківщини. Професія військового – це не тільки виконання бойових завдань та присвоєння звання «героя», але й переживання постійної небезпеки для свого фізичного та психологічного здоров'я.

Статистичні дані на лютий 2025 року вказують на те, що за час українсько-російської війни спостерігалося понад 390 тисяч випадків поранень різноманітної тяжкості у військових ЗСУ під час виконання бойових завдань [4].

Військовослужбовці, які отримали фізичні ушкодження проходять лікування у спеціальних реабілітаційних центрах серед інших представників своєї професії. Під час реабілітації та відновлення досить важливо мати психологічну підтримку та можливість повноцінно спілкуватися з людьми, які мають схожу життєву ситуацію та також переживали стрес війни, знаходження на фронті.

Військовослужбовці становлять особливу категорію громадян України, яку можна схарактеризувати як вразливу. Людина, яка глибоко відчула на собі стрес перебування у постійній небезпеці для свого життя має специфічні психологічні ознаки, зокрема, у спілкуванні.

У психологічній науці проблема комунікації між військовослужбовцями, особливостей їх спілкування вивчена недостатньо. Досить стисло розкриті специфічні риси комунікації між військовослужбовцями різних звань та посад, визначені певні гендерні особливості спілкування військових ЗСУ.

Особливості комунікації між військовослужбовцями були висвітлені у роботах таких науковців у галузі психології як: A. Bjornestad, M. Lewinska, A. Logan-Terry, S. Olson, R. Rubin Damari, L. Weidauer, В. Алещенко, О. Андріянова, С. Балашова, С. Липова, Т. Лосюк, В. Малімон, О. Парахоня, В. Паун, Д. Покидін, О. Пустовий, О. Селіванова, Л. Сінна, О. Філатова та інші. Науковці дотримуються думки, що комунікативний процес між представниками військової професії характеризується наявністю специфічних рис, які виявляються у формальних та неформальних формах спілкування.

На думку Т. Гармаша, під спілкуванням варто розуміти складний, багатогранний процес встановлення контакту між людьми, який зумовлений суспільством або окремою потребою особистості та передбачає забезпечення комунікації та здійснення обміну інформацією

пізнавального або афективно-оціночного характеру [2, с. 2230].

Погоджуємося з думкою О. Авраменко, що спілкування має змогу виконувати спектр функцій у житті особистості. До основних авторка відносить наступні:

1) інформативна (передача інформації);

2) інтерактивна (здійснення впливу);

3) перцептивна (зумовлює адекватне сприйняття);

4) експресивна (передача емоцій, вплив на емоційні стани) [1, с. 27].

Досить цікавими та корисними, у контексті теми нашого дослідження, є результати емпіричних досліджень таких іноземних вчених у галузі психології як – S. M. Sharkiya, L. Kourkouta та I. Papathanasiou.

Так, зарубіжна вчена-психологиня S. M. Sharkiya, за результатами власного практичного дослідження впливу спілкування на стан здоров'я пацієнтів похилого віку, зробила висновок, що ефективне спілкування між пацієнтами та пацієнтами і медичним персоналом позитивно впливає на перебіг лікування, їх емоційний та фізичний стан [6, с. 27].

Поділяють зазначену думку й іноземні вчені у галузі психології L. Kourkouta та I. Papathanasiou. Ними було організовано та проведене емпіричне дослідження щодо впливу активного та позитивного спілкування медичного персоналу з пацієнтами в умовах лікарні. Вченими встановлено, що зазначений характер спілкування між медсестрами та пацієнтами має важливе значення для успішного результату індивідуального догляду за кожним пацієнтом. L. Kourkouta та I. Papathanasiou запевняють, що спілкування може виконувати терапевтичну функцію та покращувати стан фізичного та психологічного здоров'я пацієнтів [5].

Таким чином, результати емпіричних досліджень вище зазначених науковців засвідчують, що спілкування, окрім своїх загальних функціональних можливостей, може виконувати й терапевтичну функцію.

С. Липова повідомляє, що комунікація військовослужбовців в умовах своєї професійної діяльності здійснюється у двох формах – формальній та неформальній. Перша грунтується на наявних законах, інструкціях, статутах. Щодо неформальної форми комунікації представників військової професії, вона не регламентується та будується на особистих особливостях сприйняття військовослужбовцями один одного, у рамках військового колективу [3, с. 16].

В умовах реабілітаційного центру, спілкування військовослужбовців має неформальний характер, тому його перебіг та впливи можуть відрізнятися, залежно від індивідуальних психологічних характеристик людей, схожості їх ціннісної сфери, показників їх моральної вихованості, товариськості тощо.

Здійснивши теоретичний аналіз наукових психологічних джерел щодо особливостей спілкування військовослужбовців, були виокремлені його певні функціональні можливості.

Дотримуємося думки С. Липової, яка стверджує, що спілкування між військовослужбовцями має змогу виконувати такі функції як:

1) інформаційна – за допомогою спілкування, військовослужбовці мають змогу отримувати певну корисну інформацію, яка допоможе продуктивно виконувати бойові завдання;

2) виховна – спілкування має змогу надавати виховний вплив в умовах колективу військових. Зазвичай, окреслений вплив надається з боку військового керівництва, командира;

3) навчальна – за допомогою спілкування, військовослужбовці можуть набувати корисних професійних навичок та умінь, постійно навчатися;

4) функція емоційного зараження – спілкування здатне надавати вплив на емоційну сферу військовослужбовців, дозволяє відчути окремі емоції, набути певні емоційні стани;

5) мотиваційна – спілкування в умовах військової професії має змогу мотивувати військових до якіснішого виконання своїх професійних обов'язків, формувати у них мотивацію до успіху [3, с. 17].

Бачимо, що спілкування між військовослужбовцями може виконувати функцію емоційного зараження. Можемо припустити, що у контексті теми нашого дослідження, в умовах реабілітаційного центру, спілкування має змогу позитивно вплинути на емоційну сферу пораненого воїна. Тобто, спілкування має змогу надавати приємні емоції, зокрема, підтримки та розуміння, дозволяє набути позитивний емоційний стан. Окремо можна казати про

можливості спілкування виконувати мотиваційну функцію. Мова йде про мотивацію до одужання, підняття бойового духу, формування мотивації до успіху у подальшій професійній діяльності військового. Усе це, в свою чергу, буде зумовлювати надання терапевтичного ефекту, що прискорить одужання та підвищить показники не тільки фізичного, але й психологічного здоров'я.

Висновки. Отже, в результаті здійснення огляду наукових розвідок і проведення теоретичного аналізу літератури присвяченої даній тематиці, можна зробити наступні висновки.

1. Спілкування між військовослужбовцями в умовах реабілітаційного центру може виконувати терапевтичну, мотиваційну та функцію емоційного зараження. Задля практичного підтвердження зазначених припущень, вважаємо за потрібне організувати емпіричне дослідження психологічних особливостей спілкування між пораненими військовослужбовцями в умовах реабілітаційного центру на базі «Міської багатопрофільної клінічної лікарні № 4», відділення фізичної реабілітації «Recovery» м. Дніпро.

2. Отримані результати можуть надати можливість зробити висновки щодо специфічних рис спілкування поранених військовослужбовців, залежно від їх віку, сімейного стану, терміну служби та ступеня поранення.

Список використаних джерел

1. Авраменко О. О., Яковенко Л. В., Шийка В. Я Ділове спілкування : навч. посіб. Івано-Франківськ : «ЛілеяНВ», 2015. 160 с.

2. Гармаш Т.А. Спілкування як базове поняття у формуванні культури професійного спілкування майбутніх фахівців із логістики. *Авіа-2017* : матеріали XIII МНТК (м. Київ, 19-21 квітня 2017 р.). Київ : НАУ, 2017 р. С. 2230–2232.

3. Липова С. В. Специфічні риси та напрями формування комунікативної культури у військовому колективі. *Інформаційні технології і системи в документознавчій сфері*. 2024. № 3. С. 16-18.

4. Марціян І. Розвідка Британії спрогнозувала кількість втрат російської армії на лютий. URL: https://24tv.ua/vtrati-rosiyi-viyni-britanska-rozvidka-sprognozuvala-tsifri-lyutiy_n2746058 (дата звернення: 10.03.2025).

5. Lewar E. S. B., Latifah A., Atoillah T. F. Effective Communication in Social Life. *Journal of Community Engagement in Health*. 2023. № *6*. P. 79–82.

6. Sharkiya S. M. Quality communication can improve patient-centred health outcomes among older patients: a rapid review. *BMC Health Services Research.* 2023. № 886. P. 23–28.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук

І.В. Олійник
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКИ КІНЦУҐІ В ЯКОСТІ ЛОГОАРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСНОГО СТАНУ В УМОВАХ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У сучасному світі психологічні травми стали невід'ємною частиною людського досвіду, впливаючи на емоційний стан, поведінку та світогляд особистості. Втрата близьких, війни, катастрофи та інші травматичні події можуть призводити до глибоких внутрішніх криз.

З одного боку травматичний досвід часто сприймається як руйнівна подія, що ламає звичний плин життя. Однак саме в момент найбільшої вразливості може бути прихована можливість для внутрішньої трансформації, оскільки, стикаючись з болем і втратою, людина

постає перед важливим життєвим вибором: залишитися в полоні цих подій чи спробувати знайти сенс.

Саме тому несприятлива подія може стати каталізатором трансформацій, бо те, що здавалося звичним, очевидним, перестає існувати і з'являється простір для переосмислення життєвого шляху, цінностей, переконань. Це момент, коли особистість може задати собі питання: Хто я? Чого я прагну насправді? У чому сенс мого життя?

На думку Р. Яноф-Бульман, авторки однієї з когнітивних теорій, біль, страждання, вразливість, втрати та інші основні переживання травмуючих подій можуть стати каталізаторами посттравматичного зростання. Адже, як зазначає психологиня, позитивне і негативне в людині нерозривно пов'язані. Якщо розглядати травму в довготривалій перспективі, то можна помітити, що вона завжди несе і втрати, і здобутки [4].

Війна залишає глибокі сліди в душах людей, викликаючи гостру травму та екзистенційну кризу. Проте у процесі зцілення від болісного досвіду може народжуватися новий сенс життя.

Дослідниця Р. Яноф-Бульман у своїй теорії «зламаного світу» [5] описує, як травма руйнує базові припущення людини про безпеку та справедливість.

Ю. Козловський на сторінках своєї книги зазначає, що ми розвиваємося в дискомфорті; саме виклики дискомфорту, саме ці ризики так чи інакше спонукають нас до подальшого розвитку [1, с. 13]. Описаний у його праці феномен екзистенційного інтелекту перегукується з ідеями В. Франкла, який, цитуючи Ф. Ніцше, зазначав, що той, хто знає, навіщо жити, може витримати будь яке як [2]. Подібно до цього, люди з розвиненим екзистенційним інтелектом мають здатність ставити собі питання й знаходити сенс навіть у найбільш темні часи, рефлексуючи над складною ситуацією й інтегруючи травматичний досвід у свою життєву історію. Цей вид інтелекту постає особливо цінним у моменти кризи та після травматичних подій, коли людина стикається з руйнуванням звичних опор і потребує внутрішньої сили для відновлення.

Одним із ефективних інструментів, що сприяє посттравматичному зростанню, є логоарттерапія з використанням техніки кінцуґі – старовинного японського мистецтва, яке полягає в реставрації розбитої кераміки золотим лаком. Ця техніка може постати в якості аналогії подолання екзистенційної кризи: особистість прагне зцілення – набуття нової цілісності. Арттерапія поєднана з логотерапевтичними практиками, допомагає не просто пережити біль, а трансформувати його в джерело сили та нових сенсів.

Досвід показує, що поєднання логоарттерапії з технікою кінцуґі допомагає людям прийняти свою вразливість, знизити рівень посттравматичних симптомів та віднайти особистісне зростання, «зібрати себе в єдине ціле», усвідомлюючи, що тріщини стають частиною нового, цілісного образу себе.

Мистецтво кінцуґі запрошує нас рухатися далі, прийняти мінливість речей, відкритися несподіваному, недосконалому, проявам синхроністичності. Синхронія і синхроністичність – це одне й те саме. У цьому сенсі кінцуґі – чудова метафора, що часто відображає життєву ситуацію. Наше життя мінливе і непередбачуване. Досконалість та сталість – ілюзорні. І ми не можемо боротися ні з часом, ні зі змінами [3].

Кінцуґі символізує ідею прийняття недосконалості та перетворення тріщин на частину історії предмета. У логотерапевтичній перспективі це може стати потужною метафорою особистісного відновлення. За В. Франклом [2], пережита травма може стати точкою росту, якщо людина знаходить у ній сенс. Він зазначав, що сенс життя можна віднайти навіть у стражданні, якщо його інтегрувати у власну історію.

Золоті «шрами» виступають як символ трансформації: як і в логотерапії, де сенс народжується з подолання страждання, кінцуґі показує, що тріщини не знецінюють предмет, а роблять його унікальним і неповторним. Для клієнта це може стати способом переосмислення власного болю. Кінцуґі вчить, що зруйноване можна зібрати заново, і воно матиме ще більшу цінність.

Техніка кінцуґі допомагає особистості здійснити ефективну й безпечну роботу щодо відновлення ресурсного стану за допомогою метафоричності образу:

–прийняття «тріщин» як частини цілісного образу (у контексті логоарттерапії це означає, що травми і труднощі, які людина переживає, не повинні сприйматися як щось таке, що

необхідно приховувати чи забувати; навпаки, це частина її особистої історії, і, приймаючи ці «тріщини», можна рухатися до глибшого розуміння себе і свого життєвого сенсу);

–розвінчання міфу щодо бездоганності людського буття (техніка дозволяє усвідомити, що несприятлива ситуація може бути сприйнята як поштовх до розвитку особистості; бездоганності не існує, важливо навчитися знаходити позитивний досвід та сили, відкриваючи нові можливості);

–трансформація образу (техніка кінцуґі наочно дозволяє побачити, як «тріщини» можна перетворити на цілісність за допомогою додаткових матеріалів, перетворюючи негативний досвід у джерело сили та стійкості).

Техніка кінцуґі в логоарттерапії може допомогти клієнтам прийняти свої болісні моменти, інтегрувати травматичний досвід і віднайти новий сенс життя. Інтегруючи даний метод, ми використовуємо дану техніку в контексті ландшафтної арттерапії у поєднанні з сократівським діалогом. На першому етапі пропонуємо створити образ, вирізавши з картону символ, який є відображенням внутрішнього стану особистості (наприклад, дерево, серце, будинок, посуд, маяк тощо).

Далі пропонуємо розірвати створений образ на кілька частин, що є репрезентацією негативного досвіду, коли цілісність здається зруйнованою. Після сократівського діалогу та рефлексії пропонуємо склеїти фрагменти, обережно зібравши всі частини та розмістивши їх на аркуші паперу.

Наголошуємо на тому, що образ не має бути ідеальним. Після того, як робота з реставрацією завершена, запрошуємо клієнта до етапу створення «нового сенсу» – тріщини, перетини склеєних частин потрібно промалювати золотою фарбою або поверх клею посипати блискітками золотистого чи срібного кольору.

Тріщини на об’єкті є уособленням душевних ран, золотисті блискітки є метафорою сенсу. Таким чином дана робота символізує процес знаходження сенсу через трансформацію страждання (відповідно до логотерапевтичного підходу В. Франкла).

Далі в кожному секторі пропонуємо записати фрази, що символізують нові сенси, знайдені в процесі подолання негативного досвіду. За бажанням можна доповнити роботу додатковими декоративними елементами, які є символом внутрішніх ресурсів.

Таким чином на основі метафори клієнт вчиться приймати недосконаліть і трансформувати її в позитивний контекст. Травматичний досвід перестає бути лише джерелом болю, перетворюючись на поштовх до особистісного зростання.

Процес метафоричної реставрації постає як відображення особистісної трансформації, підкреслюючи цінність прийняття викликів життя та відновлення внутрішньої цілісності.

Логоарттерапія сприяє більш глибокому усвідомленню особистої відповідальності, пошуку нової екзистенційної опори та активізації прагнення до пошуку нових орієнтирів.

Таким чином, техніка кінцуґі в контексті логоарттерапії виступає не лише творчим методом, а й дієвим способом сприяння посттравматичному зростанню, допомагаючи особистості не просто відновитися, а віднайти нову, зміцнену і сповнену сенсу ідентичність у складних реаліях воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Козловський І. Людина на перехресті. Роздуми про екзистенційний інтелект. Київ: *Колесо Життя*. 2023. 120 с.

2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків. КСД, 2016. 160 с.

3. Céline Santini Kintsugi: Finding Strength in Imperfection. Andrews McMeel Publishing, LLC. 2019. 302 p.

4. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 1988. Vol. 7, P. 113–136.

5. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma». 2002. 272 с.

М.С. Орленко
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ ТА САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У сучасному світі питання формування здорової самооцінки підлітків набуває особливої ваги, оскільки цей вік є критичним для становлення особистості. Соціальне оточення – родина, школа, однолітки, медіа – має вирішальний вплив на психологічне самосприйняття підлітків. Нерозвинена або занижена самооцінка у цьому віці може призвести до порушень емоційного стану та соціальної адаптації.

Метою є теоретичне обґрунтування зв'язку між характеристиками соціального оточення підлітків і рівнем їхньої самооцінки.

Л.С. Виготський обґрунтував соціальну природу психічного розвитку, вважаючи, що формування самооцінки відбувається під впливом соціального середовища через інтеріоризацію зовнішніх взаємодій [1]. І.С. Кон дослідив процес становлення самоусвідомлення та уявлень особистості про себе у підлітковому віці, пов'язуючи динаміку самооцінки з соціальним статусом індивіда в референтних групах [2]. Л.І. Божович акцентувала на зв'язку між мотиваційною сферою особистості та її самооцінкою, визначаючи значення оцінок з боку значущих дорослих у формуванні уявлення про власні можливості [3]. В.В. Столін розробив структуру самооцінки, виокремивши її когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. У його працях простежується залежність рівня самооцінки від соціальних очікувань і міжособистісного контексту [4]. Е. Еріксон виокремив підлітковий вік як стадію розвитку, що пов'язана з конфліктом «ідентичність – рольова плутанина». Самооцінка розглядається як наслідок успішного формування цілісної ідентичності [5].

Г. Мід розглядав «Я-концепцію» як продукт соціальної взаємодії. Взаємне відображення себе через уявлення про те, як сприймає особу «узагальнений інший», стало підґрунтям для дослідження механізмів зовнішньої оцінки [6]. Ю.М. Швалб та І.А. Крижанівська вивчали значення сім'ї в соціалізації підлітків. Ними встановлено, що підтримувальні стосунки в сім'ї корелюють з більш стабільною і позитивною самооцінкою [7]. Д. Баумрінд емпірично досліджував стилі батьківського виховання. З'ясовано, що демократичний стиль асоціюється з високою самооцінкою, а авторитарний — із заниженою [8]. С. Кобб вивчав соціальну підтримку як змінну, що пом'якшує вплив психоемоційного навантаження на особистість. Його висновки стали основою для досліджень ролі підтримки в стабілізації самооцінки [9].

Р. Робінс та Д. Трейсі простежили вікову динаміку самооцінки. За їхніми даними, в ранньому підлітковому віці спостерігається тенденція до зниження рівня самооцінки, що змінюється її зростанням у пізніших вікових періодах [10]. Дж. Харріс сформулював теорію групової соціалізації, згідно з якою однолітки впливають на формування моделей поведінки та рівень самооцінки більшою мірою, ніж дорослі [11]. П. Бурдьє проаналізував соціальні структури, які впливають на доступ до символічного та соціального капіталу. Вплив шкільного середовища, як частини мезосоціального рівня, визначено як чинник, що формує у підлітків відчуття компетентності або її браку [12]. Г. Хофстеде розглянув культурні змінні як фактори, що визначають тип соціальної взаємодії. У його концепції індивідуалізм та колективізм асоціюються з різним підходом до самопозиціювання і, відповідно, самооцінки [13]. Е. Фардулі зосередив увагу на впливі соціальних мереж на самооцінку. Виявлено залежність між кількістю онлайн-контактів, контентом соціальних платформ і схильністю до зниження самооцінки через порівняння з ідеалізованими образами [14]. А. Гонсалес та Д. Хенкок вивчали позитивні ефекти електронної взаємодії. За їхніми даними, підтримувальні онлайн-комунікації можуть підвищувати рівень впевненості та зменшувати соціальну тривожність [15]. С. Хартер аналізувала структуру самооцінки в підлітковому віці, виокремлюючи академічну, соціальну, фізичну та емоційну складові. Рівень кожної зі складових залежить від впливу окремих елементів соціального оточення [16].

Соціальне оточення визначає характер соціалізації підлітків та їхнє самосприйняття. Воно включає взаємодію з батьками, однолітками, учителями, а також вплив культурних норм, медіа і соціального статусу [17]. Самооцінка у цьому віці є динамічною, змінюється відповідно до вікових особливостей і сильно залежить від соціального прийняття. Виявлено, що позитивне соціальне середовище сприяє стабільній та високій самооцінці, тоді як негативне – формує тривожність, ізоляцію, знижену впевненість у собі.

Висновки. Соціальне оточення є провідним фактором формування самооцінки підлітків. Його вплив реалізується через емоційну підтримку, соціальне схвалення, якість міжособистісних зв'язків. Сім'я, школа, однолітки та медіаформати задають основні рамки для оцінки себе. Для формування стабільної позитивної самооцінки необхідне безпечне, приймаюче та підтримуюче середовище. Це створює підґрунтя для ефективної соціалізації, самореалізації та психологічного благополуччя підлітків.

Список використаних джерел

1. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. К. : Видавництво «Радянська школа», 1984. 432 с.
2. Siegel, D. J. Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain. New York : TarcherPerigee, 2013. 336 p.
3. Dweck, C. S. Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development. Philadelphia : Psyhology Press, 1999. 214 p.
4. Neisser, U. The Concept of the Self // In: Neisser, U. (Ed.) The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-Knowledge. New York: Cambridge University Press, 1993. P. 3 – 21.
5. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза ; пер. з англ. Київ : Основи, 2002. 240 с.
6. Mead G. H. Mind, Self and Society. Chicago: University of Chicago Press, 1934. 400 p.
7. Швалб Ю. М., Крижанівська І. А. Психологія сімейного К.: Центр учбової літератури, 2013. 312 с.
8. Baumrind D. Parenting practices and their impact on child development. *Developmental Psychology*. 1991. No 3. P. 45–67.
9. Cobb S. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. 1976. Vol. 38, No. 5. P. 300–314.
10. Robins R. W., Trzesniewski K. H., Tracy J. L. Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*. 2002. Vol. 17(3). P. 423–434.
11. Harris J. R. The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do. New York: Free Press, 1998. 462 p.
12. Bourdieu P. The Forms of Capital. *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* / ed. by J. G. Richardson. New York: Greenwood, 1986. P. 241–258.
13. Hofstede G. Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2001. 596 p.
14. Fardouly J., Diedrichs P. C., Vartanian L. R., Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*. 2015. Vol. 13. P. 38–45.
15. Gonzales A. L., Hancock J. T. Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011. Vol. 14(1–2). P. 79–83.
16. Harter S. The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012. 384 p.
17. Сидоренко М. А. Роль соціалізації у формуванні особистості : thesis. 2017. URL: https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/8326 (дата звернення: 15.05.2024)

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук

К.М. Павелко
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ

У сучасному світі зростає кількість психосоматичних розладів, що зумовлено високим рівнем стресу, емоційним вигоранням та психотравматичними подіями протягом останніх років. За даними ВООЗ, значна частина хронічних захворювань має психосоматичний характер, що вказує на необхідність інтегративного підходу до лікування.

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) є ефективним методом психотерапії, що базується на розумінні взаємозв'язку між психікою та тілом. Вона спрямована на роботу з тілесними блоками, м'язовими затисками та емоційними травмами, які можуть провокувати розвиток психосоматичних розладів.

Незважаючи на зростаючу популярність цього підходу, його роль у подоланні психосоматичних розладів потребує подальшого дослідження та наукового обґрунтування. Саме тому вивчення ефективності тілесно-орієнтованої терапії як інструменту подолання психосоматичних проявів є актуальним завданням сучасної психології та психотерапії.

Тілесно-орієнтована терапія – напрямок психотерапії, який працює з психологічними проблемами через процедури тілесних вправ і тілесного контакту.

Однією з центральних ідей цього методу є постулат про функціональну єдність та рівність тілесного і психічного. Тіло є безпосереднім учасником і місцем розгортання психічних процесів.

Психосоматичні розлади є важливим напрямом дослідження в сучасній психології та медицині. Вони виникають через глибокий зв'язок між психікою та тілом, коли тривалий стрес, пригнічені емоції чи травматичний досвід призводять до розвитку фізичних симптомів. Тілесно-орієнтована терапія пропонує підхід, що дозволяє працювати з цими розладами через усвідомлення та роботу з тілом. Зокрема, методи біоенергетики, соматичних практик та тілесного усвідомлення допомагають знімати м'язові блоки, відновлювати психоемоційний баланс та покращувати загальний стан людини.

Психосоматичні розлади є однією з актуальних проблем сучасної медицини та психології. Вони виникають через взаємодію психологічних і фізіологічних процесів, коли тривалий стрес, пригнічені емоції чи психологічна травма проявляються у формі соматичних симптомів [3].

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) є методом, що дозволяє інтегрувати роботу з тілом та психікою для подолання цих розладів [1]. Основними підходами є біоенергетика та соматичні практики, які сприяють усвідомленню тілесних реакцій, зняттю м'язових блоків та регуляції нервової системи [2].

Наукові дослідження підтверджують, що емоційні переживання безпосередньо впливають на фізичне здоров'я людини. Постійний стрес викликає напругу в м'язах, змінює роботу нервової системи та сприяє розвитку психосоматичних захворювань, таких як: хронічна втома та порушення сну; головний біль, мігрень, напруженість у шиї та плечах; проблеми з травленням (синдром подразненого кишечника, гастрит, виразка); порушення серцево-судинної системи (гіпертонія, аритмія); панічні атаки, тривожні розлади, депресія [3].

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) дозволяє виявити та опрацювати ці проблеми шляхом роботи з тілом, що особливо ефективно у випадках, коли вербальні методи психотерапії не дають швидких результатів.

Біоенергетичний аналіз, розроблений О. Лоуеном [1], ґрунтується на концепції про зв'язок між тілесними блоками та емоційними травмами. Основна ідея біоенергетики полягає в тому, що негативні переживання зберігаються в тілі у вигляді хронічної напруги, що блокує природний енергетичний потік.

Основні техніки біоенергетики включають:

– дихальні вправи (глибоке дихання для вивільнення заблокованих емоцій);

– заземлення (вправи, спрямовані на відчуття зв’язку з тілом і простором);

– рухові практики (вправи для розслаблення м’язів і вивільнення напруги) [1].

Практика біоенергетичних технік допомагає зняти м’язові затиски, покращити самопочуття, зменшити рівень стресу та тривожності) [1].

Метод соматичного досвіду (Somatic Experiencing), розроблений П. Левіним [2], використовується для роботи з травмами та хронічним стресом. Він базується на розумінні того, що тіло «запам’ятовує» стресові події, навіть якщо людина не усвідомлює їх.

Основні принципи соматичного досвіду:

– фокус на тілесних відчуттях – уважне спостереження за реакціями тіла, пошук місць напруги;

– робота з мікрорухами – розслаблення через мінімальні рухи, що допомагають зняти блоки;

– інтеграція досвіду – повільне повернення до стану спокою після травматичних переживань.

Ці методи ефективно використовуються для роботи з панічними атаками, ПТСР, тривожними розладами, допомагаючи людині «перепрожити» травматичні події та зняти тілесні блоки.

ТОТ допомагає регулювати роботу вегетативної нервової системи, балансуючи її симпатичний (активуючий) і парасимпатичний (заспокійливий) відділи. Дихальні та рухові техніки сприяють зниженню рівня кортизолу (гормону стресу), розслабленню м’язових затисків дозволяє нормалізувати роботу серця та судин, практики заземлення допомагають вийти зі стану «замороження» (характерного для посттравматичних розладів).

Таким чином, тілесно-орієнтована терапія сприяє загальному покращенню психоемоційного стану та підвищенню стресостійкості.

ТОТ може застосовуватися як окремий метод або у поєднанні з іншими психотерапевтичними підходами, такими як когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія чи психоаналіз.

Також вона використовується у групових терапевтичних сесіях, реабілітаційних програмах для осіб з ПТСР, методах самодопомоги (йога, медитація, тілесне усвідомлення) [1].

Тілесно-орієнтована терапія є ефективним інструментом у роботі з психосоматичними розладами. Біоенергетика та соматичні практики допомагають людині усвідомити свій тілесний стан, позбутися хронічного напруження та відновити баланс у нервовій системі. Комплексний підхід, що включає роботу з тілом і психікою, дозволяє досягти стійких результатів у подоланні психосоматичних симптомів.

Список використаних джерел

1. Лоуен А. Біоенергетика: терапія тіла і духу. Київ: Основи. 2018. 357 с. С. 2,4,35,57,112.

2. Левін П. Пробудження тигра. Зцілення травми. Львів: Terra Incognita. 2021. 360 с. С. 8, 23.

3. Ван дер Колк Б. Тіло веде рахунок: мозок, розум і тіло у зціленні травми. Київ: Наш Формат. 2019. 624 с. С. 14, 37.

4. Ogden P., Fisher J. Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment. W.W. Norton & Company. 2015. 832 с.

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

Р.М. Парубець
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ЕМОЦІЙНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ У СУБ'ЄКТИВНІЙ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ІНФОРМАЦІЇ

Роль емоційних та соціальних факторів у суб'єктивній інтерпретації інформації є однією з основних тем, яка розглядається в психології, соціології та когнітивних науках. Важливість цієї теми зростає з розвитком сучасних досліджень, які вказують на значення емоцій як основного механізму, що впливає на прийняття рішень, формування переконань та оцінок, а також на соціальні чинники, які сприяють інтерпретації подій через призму групових норм та соціальних стереотипів.

Емоції є ключовим елементом у когнітивних процесах людини, оскільки вони безпосередньо впливають на сприйняття та обробку інформації. Багато теоретичних моделей підкреслюють, що емоції допомагають людині адаптуватися до навколишнього середовища, забезпечуючи швидкі рішення в умовах невизначеності. Як зазначає, зокрема, американський психолог Д. Канеман, емоційна реакція на інформацію може значно змінювати наше сприйняття і спрощувати процеси прийняття рішень, але водночас може сприяти перекручуванню реальності через суб'єктивні упередження [6].

Емоції можуть не тільки змінювати те, як ми інтерпретуємо інформацію, але й надавати перевагу певним типам інформації, роблячи їх більш запам'ятовуваними. Це дослідження підкреслює роль емоцій в процесах уваги, пам'яті і прийняття рішень, коли позитивні емоції можуть посилювати здатність фокусуватися на об'єктах, які нам приємні, а негативні — навпаки, змушують нас більше уваги приділяти потенційно загрозливим або несприятливим подіям [2].

Соціальні фактори також є важливим елементом у суб'єктивній інтерпретації інформації. Згідно з теорією соціального впливу, сприйняття інформації може залежати від того, чи підтримується вона соціальними групами, в яких знаходиться людина. Відомий психолог Соломон Аш у своїй роботі показав, як груповий тиск може впливати на інтерпретацію навіть об'єктивних даних, змушуючи індивідів приймати рішення, які суперечать їх власному переконанню [3]. Це явище, відоме як конформізм, вказує на сильний вплив групових норм на сприйняття та оцінку інформації.

Іншим важливим аспектом є соціальні стереотипи, які суттєво визначають, як ми інтерпретуємо інформацію про людей та події. Як зазначає в своїх дослідженнях П. Ф. Сміт, соціальні стереотипи можуть створювати перекручений образ соціальних груп, що обмежує об'єктивність сприйняття ситуації або особи. Людина, яка перебуває під впливом стереотипу, буде схильна інтерпретувати нову інформацію так, щоб вона відповідала існуючим переконанням, навіть якщо це суперечить реальним фактам [4].

Водночас, емоції та соціальні чинники не завжди працюють на шкоду об'єктивності. Вони можуть бути і корисними. Наприклад, дослідження В. Л. Максвелла показують, що емоційна залученість у сприйняття інформації може допомогти людині приймати важливі рішення в критичних ситуаціях, коли час обмежений і немає можливості для детального аналізу всіх фактів [5]. В таких випадках емоційний відгук на інформацію може бути ефективним інструментом для прийняття швидких рішень, що дозволяє зменшити когнітивне навантаження.

Емоційні та соціальні фактори взаємодіють між собою, створюючи складну систему впливу на сприйняття та інтерпретацію інформації. Одним із прикладів такої взаємодії є феномен соціальної підтримки. Дослідження показують, що емоційна підтримка, яку люди отримують від своїх соціальних груп, може допомогти їм краще справлятися зі стресом і більш об'єктивно оцінювати ситуацію [1]. Вплив соціальної підтримки може знижувати емоційний стрес і сприяти більш чіткій інтерпретації інформації, оскільки емоційна стабільність дозволяє людині краще орієнтуватися в складних ситуаціях.

Проте в деяких випадках соціальні фактори можуть посилювати емоційний стрес, зокрема в умовах соціального конфлікту або групового тиску. Наприклад, якщо індивід відчуває, що його особисті переконання не підтримуються його соціальною групою, він може змінити своє сприйняття інформації або відмовитися від її об'єктивної оцінки, щоб не порушувати групових норм. Це, в свою чергу, може призвести до прийняття рішень, що не відповідають реальним умовам.

Таким чином, емоційні та соціальні фактори мають суттєвий вплив на суб'єктивну інтерпретацію інформації. Емоції можуть як допомагати людині швидко реагувати на події, так і заважати прийняттю об'єктивних рішень, особливо коли вони спотворюють сприйняття подій. Соціальні фактори, включаючи груповий вплив і стереотипи, можуть як обмежувати, так і підсилювати сприйняття інформації, змушуючи індивідів адаптувати своє розуміння ситуацій до норм соціальних груп. Спільно емоційні і соціальні фактори створюють складну динаміку, що визначає, як люди сприймають і інтерпретують навколишній світ. Розуміння цієї взаємодії є важливим для вдосконалення когнітивних процесів людини та покращення її здатності до об'єктивного оцінювання ситуацій.

Список використаних джерел

1. Гончарук Т. В. Емоційний інтелект та його вплив на прийняття рішень в умовах стресу**.** Львів : Видавництво «Астролябія», 2020. 247 с.

2. Ковальчук І. В. Психологія стресу: теоретичні аспекти та практичні рекомендації**.** Київ : Вид-во «Ліра-К», 2019. 321 с.

3. Литвинова Л. О. Психологія стресу та копінг-поведінка: практичні аспекти**.** Одеса : Астропринт, 2021. 196 с.

4. Сидоренко О. М., & Сидоренко В. М. Соціальна психологія: теоретичні основи та застосування в організаціях**.** Київ : Академвидав, 2022. 320 с.

5. Шевчук М. С. Емоційна стабільність і її роль у професійній діяльності**.** Київ : Наукова думка, 2020. 278 с.

6. Яковлева, С. М. Соціальні впливи на когнітивні процеси: групові норми і стереотипи**.** Харків : Фоліо, 2021. 185 с.

Науковий керівник: С.В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

В.А. Петренко
магістрантка, 1 рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

НОВІ ВИКЛИКИ УКРАЇНСЬКИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Повномасштабна війна стала причиною масової вимушеної міграції українців. Вимушене переміщення створює низку викликів, пов'язаних з новими проблеми, з якими стикаються переселенці. Особливим чином вони проявляються саме у контексті психічного здоров'я, оскільки внаслідок необхідності адаптації до нових умов життя посилюються вже існуючі психологічні проблеми, які виникли до та у процесі переміщення. Дуже часто переселенці є особами, які пережили травматичний досвід та стали свідками бойових дій, також могли бути жертвами насильства з боку ворога. Крім того, вони можуть переживати роз'єднання з родиною, яка прийняла рішення залишитись в Україні, роз'єднання з близькими людьми та родичами, які перебувають у лавах ЗСУ, і, на жаль, втрату близької людини. Враховуючи це, можемо підкреслити, що українські переселенці стикаються з новими викликами, які стають причиною виникнення низки психологічних проблем. Тому важливо розглянути основні виклики та встановити, як саме вони впливають на стан переселенців у таких умовах.

У першу чергу, важливо відмітити, що від 24 лютого 2022 року в Україні утворилась велика кількість внутрішньо переміщених осіб (далі ВПО). На жаль, чимала площа України на

сьогодні є окупованою, велика частина щодня перебуває під постійними обстрілами різної інтенсивності. Усе це не дає можливість громадянам жити нормальним життям, тому створює усі умови для їх міграції у більш безпечні регіони нашої країни та закордон. Станом на 12 листопада 2023 року в Україні налічувалось близько 4,9 млн ВПО. При цьому близько 3,6 млн з них стали такими особами після початку російсько-української війни. Враховуючи те, що війна триває, а ворог окупує нові населені пункти, українці стають переселенцями й надалі [1; 2].

Слід зауважити, що одним із основних викликів, з яким стикаються українські переселенці – це психологічні виклики адаптації у новій країні. Процес адаптації вимагає значних психологічних ресурсів, оскільки переселенці мають адаптуватись до нових культурних, соціальних, політичних, психологічних та економічних умов. Життя у новій країні може суттєво відрізнятись від життя в Україні. І, хоча сьогодні у багатьох країнах, куди емігрують українці, вже є українські спільноти, які допомагають покращити та пришвидшити процес адаптації, уникнення психологічних проблем у такому випадку є особливо складним та майже неможливим. Адаптація до умов життя у новій країні відбувається поетапно та залежить від психічного стану переселенців, а також особливостей середовища країни, до якого вони адаптуються. Виникають складнощі, що пов'язані з неприйняттям українців представниками нової країни, складнощі, які пов'язані з вивченням нової мови та засвоєнням нових цінностей, працевлаштуванням тощо. Крім того, адаптація ускладняється переживанням розриву з рідними та близькими, а також загалом розриву з рідною країною, якщо переселенці емігрують за кордон. У такому випадку переселенці можуть стикатись з тим, що їх рідні залишились в Україні, у прифронтовому населеному пункті або навіть під окупацією ворога. Внаслідок чого, вони постійно турбуються про їх стан та безпеку, що викликає додаткові переживання, тривожність та погіршення психоемоційного стану. Особливим чином процес адаптації може погіршуватись, якщо близька людина перебуває у складі Збройних Сил, будучи у постійній небезпеці на фронті. Такі переживання суттєво погіршують стан переселенця [3].

Звертаючись загалом до проблем психічного здоров'я переселенців, як основної проблеми, з якою вони стикаються, важливо відмітити, що у дослідженнях, зокрема – В.М. Педоренко, емпірично було встановлено, що переселенці мають високий рівень тривожності, агресивності, ригідності, фрустрацію, почуття провини, сорому та страху. Окрім цього, також мають високий рівень емоційної напруги, роздратованості, нестриманості, проблеми з низькою самооцінкою. Крім того, для них характерними є нестриманість, труднощі у взаємодії з оточуючими, уникання труднощів, страх невдач тощо [3]. Деякі переселенці, які вимушено покинули рідні домівки, як вже зазначалось, могли пережити травматичні події, пов'язані з війною, через що їх психічний стан перебуває під загрозою. Згідно з дослідженнями вітчизняних науковців, які проводились серед переселенців (ВПО) в умовах повномасштабної війни, більша частина опитуваних зіткнулась з різними проявами гострого стресу, що також негативно впливає на їх психічний стан [4]:

−67,1% опитуваних пережили страх;

−47% пережили паніку;

−30,9% пережили шок;

−15,4% пережили апатію та депресію;

−6,0% втратили сенс життя.

Наявні проблеми свідчать про те, що пережитий травматичний досвід викликає психічні розлади, насамперед – посттравматичний стресовий розлад, який є дуже поширеним серед переселенців, які покинули прифронтові або окуповані території у першу чергу. Серед переселенців посттравматичний стресовий розлад та гостра клінічна депресія може проявлятись у 40-70% осіб [5]. Посттравматичний стресовий розлад (ПСТР) проявляється у вигляді повторюваних, нав'язливих спогадів про негативну травматичну подію. Це психічний розлад, який є різновидом неврозу, причиною якого є переживання однієї або декількох подій, які травмують психіку. Крім того, це – довготермінова реакція на стрес. Основними симптомами є: нав'язливі та повторювані спогади, уникнення подразників, які пов'язані з травматичною подією, нічні кошмари, ретроспекції тощо. ПТСР також можна вважати новим викликом для переселенців, адже серед тих, хто був емігрантом до початку повномасштабної

війни, поширення ПТСР було на вкрай низькому рівні. Переживання такого розладу може стати причиною ускладнення процесу адаптації та викликати нові проблеми, з якими вимушені боротись переселенці далі [4].

Нові виклики, з якими стикаються переселенці, пов'язані саме зі станом їх психічного здоров'я. Проте важливо розуміти, що вони також проявляються у контексті проблем у процесі вивчення нової мови, у процесі працевлаштування, здобуття освіти, взаємодії з представниками нових культур тощо. У такому випадку також можуть виникнути додаткові проблеми, які ускладняють адаптацію переселенців. Зокрема, через невизнання українських дипломів у ЄС переселенцям важко знайти високооплачувану роботу за фахом, тому, працюючи на підприємстві з несприятливими умовами роботи, вони можуть мати проблеми як з фізичним здоров'ям так і з фінансовими проблеми, що також погіршує їх психічний стан. Так само можуть виникати проблеми з соціалізацією.

Таким чином, сучасні українські переселенці стикаються з великою кількістю викликів, що особливо проявляється серед тих, хто вимушено емігрував до іншої країни. Характерними є проблеми, пов'язані зі складнощами адаптації, переживанням травматичного досвіду та ПТСР, проблеми психічного здоров'я, соціалізації, переживання розриву з близькими та низка інших. Тому, у будь-якому випадку переселенці потребують психічної допомоги та підтримки у процесі адаптації. Це допоможе полегшити процес адаптації до нових умов та покращити їх загальний стан, що на сьогодні є нагальною проблемою.

Список використаних джерел

1. Кузмич О. (2023). Стало відомо, скільки в Україні переселенців: URL: https://tsn.ua/politika/stalo-vidomo-skilki-v-ukrayini-pereselenciv-2448718.html#:~:text=Майже%20половина%20ВПО%20не%20отримують,після%2024%20лютого%202022%20року.

2. ХМ-Інсайд. Інформаційне агентство. За два роки кількість ВПО на Хмельниччині збільшилась у понад 20 разів, – дослідження. URL: https://www.xm-inside.com/news/za-dva-roky-kilkist-vpo-na-hmelnychchyni-zbilshylas-u-ponad-20-raziv-doslidzhennya/

3. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № (5). С. 5-10. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1.

4. Перепелиця А. В., Опанасюк О. Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія,* 2024. № 1. С. 148-151. URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/330/307.

5. Пиголенко І. В., Пиголенко Ю. А., Кукса К. М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Науковий журнал «Габітус».* 2023. № 45. С. 243-248. URL: https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/e9958a8b-9754-4335-96d5-216770c5a269/content.

Науковий керівник: І.В. Гаркуша, PhD з соц. ком., доц.

М.В. Пироговська
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ

У сучасному суспільстві, де інформаційні технології дедалі активніше проникають у різні сфери життя, все більше уваги привертає питання психоемоційного стану спеціалістів, зайнятих у цій галузі. Особливості їхньої професійної діяльності – високий ритм, постійна потреба в багатозадачності, необхідність безперервного саморозвитку, а також розмитість меж між роботою та особистим життям – створюють передумови для формування емоційного

виснаження. Щоденні дедлайни, велике навантаження, тривале перебування у стресових ситуаціях можуть поступово призводити до втрати мотивації, емоційної втоми, зниження продуктивності та байдужості до результатів власної праці. Саме тому проблема емоційного вигорання набуває особливої актуальності та потребує ґрунтовного аналізу.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати психологічні особливості прояву емоційного вигорання у фахівців ІТ-сфери та з'ясувати чинники, які сприяють його розвитку.

Соціокультурні зміни, які характеризуються стрімкими динамічними процесами, актуалізують поколінну проблематику в соціологічному дискурсі [2].

Поняття емоційного вигорання вперше було окреслене Х. Фрейденбергером, а подальший внесок у його вивчення зробила К. Маслач, яка виокремила основні компоненти цього синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття професійної ефективності. Особливості професійної діяльності працівників ІТ-сфери зумовлюють їхню підвищену чутливість до розвитку таких станів. Синдром емоційного вигорання (burn-out) являє собою стан емоційного, психічного, фізичного виснаження, розвивається як результат недозволеного хронічного стресу на робочому місці [1].

Огляд сучасної наукової літератури (праці В. Бойка, Н. Водоп'янової, К. Маслач, Л. Карамушки, О. Шнайдера та ін.) свідчить, що синдром емоційного вигорання негативно впливає не лише на психоемоційний стан працівника, а й на його професійну результативність, взаємини у колективі та загальне самопочуття.

Висновки**.** Аналіз теоретичних джерел дозволяє зробити висновок, що важливими умовами запобігання вигоранню є розвиток емоційної зрілості, використання конструктивних стратегій подолання стресу, підтримка здорового робочого клімату, грамотне планування часу та організація відпочинку. Психологічний супровід, зокрема тренінги, індивідуальні консультації, групова підтримка – можуть значно зменшити рівень емоційної втоми та підвищити загальну стійкість працівника до стресових впливів.

Отже, емоційне вигорання у працівників ІТ-сфери – складна й актуальна проблема, що вимагає ґрунтовного наукового вивчення та практичного реагування з боку фахівців-психологів.

Список використаних джерел

1. Бєляєва С. Професійне вигорання: шляхи запобігання. *Слово Національної школи суддів України*. 2014. № 3 (8). С. 121–146.

2. Бойко В. А. Феномен покоління: особливості соціологічної концептуалізації. *Соціологія*. 2014. №12 (116). С. 158–162.

3. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Міленіум. 2004. 264 с.

4. Слюсарчук Ю., Джавала Л., Угрин Л. Компетентнісний підхід до підготовки ІТ-фахівців на основі проектного навчання. *Вісник Національного 8 університету «Львівська політехніка». Інформатизація вищого навчального закладу*. 2015. № 831. С. 29–34.

5. Maslach, W. B. Schaufeli. Professional burnout : Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Shaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington D.C : Taylor & Francis, 1993. P. 1–16.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук

С.І. Постолакі
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, Дніпро

ВПЛИВ САМОКРИТИКИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Самокритика — важливий і часто невід'ємний елемент підліткового віку. Вона виступає як один із чинників формування особистості, та має суттєвий вплив на загальне психологічне благополуччя та психічне здоров'я.

Підлітковий вік — наповнений фізичними, емоційними, соціальними змінами період. У людини на цьому етапі життя формується самосвідомість, через що підліток стає особливо чутливим до змін, оцінок оточуючих, упереджень. У цьому віковому періоді самокритика набуває суттєвого загострення через біопсихосоціальні зміни, прагнення до автономності та формування ідентичності. [2,3]

Самокритику можемо розглядати у двох її проявах – позитивну та негативну. Позитивний, або, як ще називають, конструктивний вид самокритики, дозволяє людині більш об'єктивно оцінювати власні дії, вчинки, їх наслідки, бачити, визнавати та коригувати помилки, покращувати навички, що сприяє особистісному зростанню та оптимальному засвоєнню досвіду.

Негативний вид самокритики часто має деструктивний характер, оскільки засновується на власних негативних думках про себе, порівнянні себе з іншими та безпосередньому впливі оточення.

Надмірна самокритика може мати прояви у різних галузях підліткового життя і призвести до серйозних наслідків. Основними наслідками деструктивного виду самокритики можемо визначити наступні:

- Зниження самооцінки;
- Підвищення ризику тривожних та депресивних проявів;
- Зниження мотивації;
- Підвищення соціальної тривожності;
- Погіршення адаптації.
- Стрес
- Зниження продуктивності
- Зневіра у собі
- Погане фізичне та психологічне самопочуття [1]

Основними формами самокритики підлітків є:

- Когнітивна – постійне зосередження на власних помилках, недоліках, невдачах;
- Поведінкова – свідоме уникнення соціальних взаємодій через страх осуду, невдач тощо.
- Емоційна – ситуативне чи постійне почуття сорому, провини, незадоволення, самообвинувачень.

Найчастіше зустрічаються наступні причини самокритики у підлітків:

- Зовнішній вигляд — один з вагомих факторів самокритичного ставлення до себе. Така проблема може виникати через вплив соціальних медіа, моди, стандартів, а невідповідність до них призводить до зниження самооцінки, відкинутості, відстороненості, невпевненості в собі, зниження комунікації тощо [2,4];
- Завищені вимоги до себе — в певному розрізі прояв перфекціонізму та встановлення суворих стандартів по відношенню до себе. Даний аспект може стосуватись не лише питання зовнішності, а й успішності, навичок, відносин тощо.
- Проблеми у родині нерідко можуть призводити до самокритики та почуття провини через неможливість змінити певні умови чи обставини. Прикладом цього може виступати авторитарне виховання, наповнене критикою чи насиллям. Не менший негативний вплив мають власне моделі виховання – так, діти що зростають у сім'ї з вимогливими батьками з перфекціоністськими схильностями, або ж з емоційно холодними батьками, при яких у підлітка

формується упередження : «Я повинен бути ідеальним/ робити більше, аби бути прийнятим та поміченим».

Самокритика у підлітковому віці є певною мірою неоднозначним феноменом, і може відігравати як помічну, адаптивну, так і дезадаптивну роль у формуванні та становленні особистості.

Важливо зауважити, що самокритика може виступати у ролі прихованого механізму самозахисту, при якому людина намагається захистити себе від зовнішньої критики, при цьому принижуючи самого себе, керуючись деструктивним з точки зору психології виразом : «Краще я принижу себе сам, аніж це зробить хтось інший».

Для перетворення самокритики на ресурс для саморозвитку, влучно використовувати різносторонні підходи, проте основними рекомендаціями залишаються емпатичне ставлення та підтримка з боку батьків та інших значущих дорослих, навчання емоційній саморегуляції, розвиток критичного мислення [4].

Вивчення даної теми дозволить розширити знання про перебіг підліткового віку, надасть наукове і практичне розуміння цього процесу для важливих для підлітка фігур – батькам, вихователям, викладачам, психологам.

Ефективним інструментом для позбавлення від внутрішнього критика є самопідтримка. Сюди можна віднести як мінімум один важливий пункт – надання собі права на помилку без засудження.

Інструментальним методом для контролю та корекції проявів самокритики може бути метод ведення щоденника емоцій та думок – тобто записувати критичні думки та перефразовувати їх в підтримуючі та конструктивні.

Галуззю, що активно займається та вивчає питання самокритики є когнітивна психологія. Вищезгаданий метод ведення щоденника критичних думок перегукується з часто використовуваною у цій галузі технікою когнітивної реструктуризації. Даний підхід допомагає замінити самокритичні упередження та повинності, в установку «Я можу», «Я хочу», що можуть бути більш гнучкими, реалістичними та простішими у виконанні. Даний метод повертає відчуття контролю над власним життям і можливістю до змін у ньому. [4]

Враховуючи інші доступні та ефективні методи для корекції процесу самокритики, можна виділити роботу з внутрішнім критиком за допомогою технік арт-терапевтичного, психотерапевтичного пропрацювання, методики гештальт-терапії «Порожній стілець», техніки «Я-спостерігач», а також ведення щоденника досягнень та вдячностей [4,5].

Резюмуючи, можемо зазначити, що деструктивна самокритика зустрічається і проявляє себе частіше ніж конструктивна, тож важливо вчасно усвідомити та ідентифікувати її вид, аби вберегти себе чи близьких від можливих негативних наслідків. Проблема самокритики є невід'ємною частиною становлення свідомості підлітка, проте все ще потребує активного дослідження та створення сучасних рекомендацій для самостійної та терапевтичної корекції її негативних проявів та наслідків.

Список використаних джерел:

1. Бігун Н. І. Формування позитивного самоставлення як психологічна умова запобігання депресії у підлітків: *Науковий часопис Українського Національного університету імені Драгоманова. Серія «Психологічні науки».* Київ, 2015. №1. С. 11-17. Електронний репозиторій Українського Національного університету імені Драгоманова. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13168

2. Годинчук С. В. Чинники розвитку самооцінки в підлітковому віці: кваліф. робота бакалавра. Київ, 2023. С. 5-26.

3. Ткач Н. О. Психологічні засади формування адекватної самооцінки підлітків: кваліф.робота магістра. Біла Церква, 2023. 112 с.

4. Психологічна допомога підліткам з проблемами самокритики - ефективні методи та поради. Веб-ресурс: PSYCHOLOGIST. URL: https://psyhologist.com.ua/psixologichna-dopomoga-pidlitkam-z-problemami-samokritiki-efektivni-metodi-ta-poradi/

5. Танасійчук І. Як подолати самокритику та побачити позитивне в собі. 2024р. Веб-ресурс: ВІКНА. URL: https://vikna.tv/dlia-tebe/samokrytyka-yak-yiyi-podolaty-ta-navchytysya-pryjmaty-sebe/

Науковий керівник: М.Є. Карпова, PhD з педагогіки

С.А. Пригунова
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОКРАЩЕННЯ КОМУНІКАЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ОСОБИСТИХ ВІДНОСИНАХ

Комунікаційна взаємодія є невід'ємною складовою міжособистісних відносин і виконує ключову роль у формуванні, підтримці та розвитку соціальних зв'язків. Змістовне наповнення міжособистісної комунікації полягає у взаємному обміні інформацією, емоціями, смислами, який забезпечує розуміння, узгодження поведінки та зміцнення довіри між індивідами. Дослідження в галузі соціальної психології, комунікативістики та психолінгвістики підтверджують, що якість міжособистісних відносин значною мірою залежить від ефективності комунікативної взаємодії.

Комунікація виступає основою будь-яких міжособистісних взаємин. Від того, наскільки ефективно партнери можуть передавати свої думки, емоції та потреби, залежить якість їхніх взаємовідносин. Однак гармонійна комунікація не виникає сама собою — вона вимагає свідомого підходу, емоційної зрілості та розуміння психологічних чинників, що впливають на її ефективність. Відповідно, актуальним постає питання розгляду основних психологічних чинників, які сприяють покращенню комунікації в особистих відносинах.

Комунікаційна взаємодія — це процес передачі, сприйняття та інтерпретації інформації між двома або більше суб'єктами з метою досягнення взаєморозуміння [2]. У міжособистісному контексті вона має специфічні характеристики, зокрема: емоційну залученість, особисту значущість змісту спілкування та високий рівень контекстуалізації.

На відміну від формалізованого спілкування, міжособистісна комунікація часто супроводжується невербальними сигналами — інтонацією, мімікою, жестами, паузами, — які відіграють вирішальну роль у передачі емоційного змісту повідомлень. Таким чином, комунікація виконує не лише інформативну, але й соціально-регулятивну та емоційно-експресивну функції [2].

У процесі теоретичного дослідження установлено, що комунікаційна взаємодія виступає основним механізмом встановлення психологічного контакту між людьми. Завдяки ефективному спілкуванню індивіди можуть:

- виражати свої потреби, почуття, очікування;
- формувати спільне бачення ситуацій;
- узгоджувати дії;
- долати конфлікти та непорозуміння;
- підтримувати емоційний зв'язок.

З психологічної точки зору, ефективна комунікація сприяє розвитку таких важливих якостей міжособистісної взаємодії, як емпатія, рефлексія, довіра та емоційна відкритість. Комунікаційні порушення, своєю чергою, часто призводять до деформації стосунків, появи відчуження, зниження рівня психологічного комфорту у взаємодії.

На основі сучасних досліджень можна виділити низку психологічних чинників, що забезпечують ефективність міжособистісної комунікації:

1. Емпатійне слухання — здатність не лише чути слова співрозмовника, а й розуміти його емоційний стан.

2. Ясність і відвертість висловлювань — чітке формулювання думок, уникнення

подвійних смислів і маніпулятивних стратегій.

3. Довіра — наявність відчуття безпеки та впевненості у доброзичливості іншого.

4. Рефлексивність — здатність усвідомлювати власні комунікативні установки та реакції.

5. Адаптивність — гнучкість у зміні стилю та форми спілкування залежно від контексту та партнера.

Отже, комунікаційна взаємодія в міжособистісних відносинах є багатовимірним процесом, що охоплює не лише передавання інформації, але й емоційне, соціальне та особистісне залучення партнерів. Її ефективність визначає не лише якість щоденного спілкування, а й загальний рівень гармонії у стосунках. Розвиток комунікативної компетентності, емоційної зрілості та рефлексивності є необхідною умовою для формування стійких і задовільних міжособистісних зв'язків.

Що стосується комунікаційної взаємодії в особистих взаємовідносинах (з сексуальними партнерами, друзями та в сім'ї), то на основі проведеного нами теоретичного аналізу нами запропоновано основні психологічні чинники її покращення:

1. Емпатія як основа розуміння партнера. Емпатія — це здатність розуміти та відчувати емоційний стан іншої людини. У комунікації вона дозволяє не лише чути слова партнера, а й відчувати його настрій, мотивацію та внутрішній стан. Люди, які володіють високим рівнем емпатії, краще розпізнають невербальні сигнали та рідше припускаються хибних тлумачень слів чи дій. Розвивати емпатію можна через активне слухання, поставлення себе на місце партнера та уникнення осуду.

2. Емоційна зрілість. Вона передбачає здатність особистості контролювати свої емоції, брати відповідальність за власні реакції та уникати емоційних маніпуляцій. У комунікації це проявляється в умінні говорити про свої почуття відкрито, не звинувачуючи партнера.

Приклад: замість фрази *«Ти мене постійно ігноруєш!»* емоційно зріла людина скаже *«Я почуваюся самотньо, коли ми мало спілкуємося.»*

3. Довіра та безпечний простір Ефективна комунікація в особистих відносинах можлива лише в умовах психологічної безпеки. Якщо людина боїться осуду, критики чи агресії, вона замикається, що створює бар'єри у спілкуванні. Формування довіри включає послідовність дій, щирість, підтримку в складні моменти та повагу до особистого простору партнера.

4. Чіткість і відвертість у вираженні думок. Однією з найбільших проблем у спілкуванні є очікування, що партнер «сам зрозуміє». Важливо вміти чітко та без натяків говорити про свої потреби, бажання та незадоволення. Використання «Я-висловлювань» (наприклад, *«Я засмучуюсь, коли…»*) є кращим замість звинувачень.

5. Активне слухання. Слухати — не означає просто мовчати, поки говорить інший. Активне слухання включає зоровий контакт, кивання, уточнюючі запитання та вербальні підтвердження (*«Я розумію», «Це тобі важливо»*). Цей чинник демонструє повагу до співрозмовника та сприяє емоційному зближенню.

6. Гнучкість та адаптивність. У різних життєвих ситуаціях комунікаційні підходи можуть потребувати адаптації. Гнучкість у спілкуванні означає готовність змінювати стиль, темп, інтонацію або навіть місце для розмови, залежно від емоційного стану партнера чи контексту.

Таким чином, психологічні чинники відіграють вирішальну роль у формуванні якісної комунікаційної взаємодії в особистих відносинах. Емпатія, емоційна зрілість, довіра, відкритість, активне слухання та гнучкість — це не лише теоретичні поняття, а реальні інструменти, що здатні змінити стосунки на краще. Успіх комунікації залежить не лише від уміння говорити, але й від здатності чути, розуміти та бути психологічно відкритим до іншої людини.

Список використаних джерел

1. Іоффе М. Невербальні прояви тіла як інструмент розвитку особистості. *Соціально-психологічні проблеми суспільства* : матеріали міжнародної науковопрактичної конференції, (м. Київ, 10 квітня 2020 р.). К. : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 152-155.

2. Кривенко В. В. Комунікація : поняття, сутність, зміст. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Право.* 2024. Вип. 84. Ч. 1. С. 71-77.

Науковий керівник: В.О. Бикова, канд. пед. наук, доцент

О.В. Притула
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

У роботі розкрито особливості впливу музичних занять на когнітивний розвиток дітей різних вікових категорій. Згідно з дослідженнями, пізнавальні процеси активізуються під час музичної діяльності [3; 4]. Описано практичне значення музики для розвитку уваги, мислення, пам'яті та уяви дітей, а також перспективи її використання в освітньому процесі.

Музика, на думку Шевченко Л.О., є не лише мистецтвом, а й ефективним засобом стимуляції інтелектуального розвитку дитини [3]. Як зазначено у працях Л.С. Виготського, когнітивні процеси, які формуються під впливом музики, охоплюють увагу, пам'ять, мислення, сприйняття та уяву [1].

Когнітивні процеси, які формуються під впливом музики.

Як зазначає Іванова Т.В., під час занять музикою розвивається слухове та зорове сприйняття, дитина вчиться розрізняти інтонації, ритм, тембр, динаміку [4]. На думку Соколової Г.В., регулярна музична практика вимагає значної концентрації уваги та здатності зосереджуватись [5]. Музична діяльність також тренує короткочасну та довготривалу пам'ять через запам'ятовування текстів, мелодій і ритмів. Як показують дослідження, музика стимулює аналітичне та асоціативне мислення, а також сприяє розвитку уяви через імпровізацію [3; 5].

Вікові особливості впливу музики.

Згідно з Івановою Т.В., у дошкільному віці (3–6 років) діти активно реагують на музичні стимули, що сприяє мовленнєвому, емоційному, сенсорному та руховому розвитку [4]. Як підкреслює Шевченко Л.О., музичні ігри та спів створюють позитивний емоційний фон для навчання молодших школярів (6–10 років) та формують стійку увагу й логічне мислення [3]. У підлітковому віці (11–14 років), на думку Соколової Г.В., музика виконує соціально-психологічну функцію, сприяючи розвитку рефлексії та емоційного самовираження [5].

Практичні аспекти застосування музики.

Як зазначає Лєонтьєв О.М., включення музики в освітній процес дозволяє активізувати пізнавальну діяльність учнів [2]. Наприклад, вивчення мов може супроводжуватись піснями, а математика – ритмічними вправами. Музична терапія, згідно з Івановою Т.В., особливо ефективна для дітей з особливими освітніми потребами, оскільки розвиває мовлення та увагу [4].

Висновки.

1. Як свідчить аналіз літератури [1–5], музика є унікальним інструментом впливу на когнітивну, емоційну та соціальну сфери розвитку дитини.

2. З урахуванням вікових та індивідуальних особливостей музичні заняття доцільно інтегрувати у навчальний процес для розвитку пізнавального інтересу, креативності та самовираження [3; 4].

Список використаних джерел:

1. Виготський Л. С. Мислення і мова. Київ : Радянська школа, 1982.
2. Лєонтьєв О. М. Діяльність. Свідомість. Особистість. Київ : Вища школа, 1977.
3. Шевченко Л. О. Музика як засіб розвитку пізнавальної діяльності молодших школярів. *Педагогічна наука*. 2020. № 5. С. 30–35.
4. Іванова Т. В. Музичне мистецтво в контексті розвитку когнітивних здібностей дітей.

Актуальні проблеми психології. 2021. №12. С. 45–49.

5. Соколова Г.В. Роль музичних занять у формуванні пізнавального інтересу учнів. *Психолого-педагогічні студії*. 2019. №8. С. 22–28.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук

Т.В. Прохожаєва
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

САМООЦІНКА ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Професійна самооцінка та самореалізація є найважливішими у психології розвитку особистості, адже саме від неї залежить задоволеність людини власною діяльністю та відчуття успішності; дозволяє людині об'єктивно оцінювати власні досягнення, визначати свої сильні сторони та виявляти аспекти, що потребують розвитку.

Науковці зазначають, що без адекватної самооцінки спеціаліст може стикатися з труднощами у прийнятті рішень, сумнівами щодо власної компетентності та зниженням мотивації до подальшого професійного зростання. Водночас усвідомлення своїх можливостей і перспектив дає змогу ефективніше планувати кар'єрний розвиток, що є запорукою успішної самореалізації.

Згідно з О. Л. Музикою та М. М. Чекрижовою, самооцінка є складовою професійної самосвідомості, що формується через зіставлення власних професійних якостей із суспільними вимогами та відіграє ключову роль у процесі регуляції професійного та особистісного розвитку [2].

Одним із ключових чинників, що впливає на цей процес, є "Я-концепція" особистості, що визначає, як людина сприймає свої можливості, здібності та обмеження, які безпосередньо впливають на вибір професійного шляху, кар'єрного зросту і професійне становлення. Дослідження, присвячені проблемі самовизначення, підкреслюють важливість процесів «пошуку себе», «усвідомлення власного Я» та «відкриття себе». Саме ці етапи є основою для подальшої професійної реалізації, оскільки вони сприяють формуванню впевненості у власних силах та прагненню досягати високих результатів у своїй діяльності [1].

У своїх дослідженнях науковці розглядають професіонала як особистість, що поєднує кілька ключових характеристик. Та виділяють мотиваційно-вольову сферу, когнітивну, операційну, а також психофізіологічні особливості. Наголошуючи, що професійна Я-концепція розвивається через взаємодію з професійним середовищем та активну участь у своїй сфері діяльності. Це означає, що самооцінка формується не лише на основі внутрішнього аналізу, а й через отримання зворотного зв'язку від колег, керівництва та суспільства в цілому [3].

У професійній самооцінці виокремлюють два основні компоненти [3]:

1. *Самооцінку результату* – це оцінка власних досягнень та рівня задоволеності ними;
2. *Самооцінку потенціалу* – це віра у свої здібності та можливості подальшого розвитку.

Ці аспекти дозволяють спеціалісту не лише аналізувати власний професійний прогрес, а й визначати напрями подальшого зростання.

Також науковці у своїх дослідженнях зазначали, що структура професійної самооцінки включає два важливі компоненти [3]:

1. *Оцінку професійно важливих якостей*, як ставлення до власних компетенцій, навичок і знань;
2. *Оцінку реальної кваліфікації*, як здатність оцінювати ефективність виконання професійних завдань.

Такий підхід дозволяє чіткіше зрозуміти власні сильні сторони та визначити напрями для самовдосконалення.

Щодо розгляду професійної самооцінки з погляду її динамічного розвитку –

виокремлюють три основні види [4]:

1. *Актуальну* – оцінку теперішнього рівня професіоналізму та його відповідність ідеальному образу спеціаліста;

2. *Ретроспективну* – аналіз змін у професійних якостях, що відбулися в минулому;

3. *Потенційну* – уявлення про свої можливості в майбутньому та оцінка перспектив розвитку.

Слушною є думка науковців про ситуативну професійну самооцінку, яка є відображенням рівня компетентності у конкретний момент або під час виконання певної функції. Цей аспект виокремлює глобальну самооцінку, яка враховує розвиток професійних якостей протягом усього кар'єрного шляху [3].

Таким чином, професійна самооцінка є одним із ключових факторів самореалізації особистості. Вона впливає на рівень кар'єрних прагнень, адаптацію до професійного середовища та здатність до саморозвитку. Формування адекватної самооцінки сприяє усвідомленому плануванню професійного шляху, визначенню реальних можливостей та досягненню високих результатів у своїй діяльності. Саме тому розвиток професійної самооцінки має бути важливим аспектом підготовки фахівців та їхнього подальшого становлення.

Список використаних джерел

1. Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № (205), С. 94-100. URL: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100.

2. Музика О. Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: *Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016).* Київ, 2016. С. 167-175. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704990/1/Muzyka_O_L_ZPROKS_IP.pdf.

3. Столярчук О. А Самооцінка як складова професійної самосвідомості фахівця: теоретичний аналіз. *Вісник післядипломної освіти.* 2009. № 11(2), С. 281-287.

4. Шахов В. В. Професійна самосвідомість як фактор особистісно-професійного розвитку фахівця. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2013. № 40, С. 366-370. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_pp_2013_40_88.

Науковий керівник: І. Гаркуша, PhD з соц. ком., доц.

О.М. Радченко
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЩОДО ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПІД ЧАС ДОВГОТРИВАЛОЇ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Довготривалі надзвичайні ситуації, створюють унікальний набір стресових факторів, що впливають на психологічне благополуччя людей, у тому числі й підлітків. Під час тривалих конфліктів, до яких повномірно відноситься і війна в Україні, підлітки стикаються з емоційними, соціальними та психологічними викликами, які потребують специфічних механізмів подолання [3]. Цей віковий період характеризується активним формуванням ідентичності, соціальних зв'язків та когнітивних процесів, що робить представників цієї вікової категорії особливо вразливими до травматичних подій і стресу.

На відміну від гострих криз, довготривалі надзвичайні ситуації відрізняються хронічним характером стресових факторів. Вони часто є причиною виникнення відчуття небезпеки, невизначеності майбутнього, соціальних обмежень, економічних труднощів та втратою

звичайного способу життя [1;2]. Для підлітків, які переживають етапи інтенсивного соціального та емоційного розвитку, така ситуація може бути особливо дестабілізуючою. Дослідження показують, що підлітки, які переживають довготривалі надзвичайні ситуації, мають підвищений ризик розвитку різноманітних психологічних проблем, включаючи тривожні розлади, депресію, посттравматичний стресовий розлад та поведінкові проблеми. Наприклад, дослідження щодо впливу війни в Україні на психічне здоров'я дітей і підлітків, проведене ЮНІСЕФ в 2023 році, виявило, що половина респондентів у віці 13-15 років відмітила погіршення свого емоційного стану, появу труднощів зі сном після початку повномасштабного вторгнення та має потребу в емоційній або психологічній підтримці [12].

Ситуація невизначеності є невід'ємною складовою будь-якої довготривалої надзвичайної ситуації. Підлітковий вік характеризується пошуком стабільності і передбачуваності, налаштований на пошук закономірностей, що робить невизначеність особливо болісною. Довготривала надзвичайна ситуація за своєю сутністю є руйнівною по відношенню до почуття порядку, вона створює пронизуюче почуття занепокоєння і тривоги. Ці почуття поглиблюються відсутністю контролю над ситуацією, відсутністю чітких перспектив та неможливістю планувати майбутнє. Проблему невизначеності досліджували Р. Халлман, С. Баднер, Д. Маклейн, С. Максименко, Л. Бурлачук, Є. Носенко. Так, Р. Халлман [7] описує невизначеність, як ситуацію подвійності і суперечливості, а С. Максименко трактує її як стан або процес, який виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше явищ [6].

У сучасній психології в залежності від класифікації виділяють очікувану та неочікувану невизначеність; вірогідну, повну та епістеміологічну в залежності від стану об'єкта і суб'єкта; гетерономну та іманентну, враховуючи передбачуваність змін; константну, ретроспективну і перспективну в залежності від часу.

Толерантність до невизначеності, як термін, був запропонований Є. Френкель-Брусвік, яка визначала її як ставлення до тих ситуацій, які є неоднозначними, невідомими, динамічними [11]. Американський психолог С. Баднер підкреслює, що особистість з високим рівнем толерантності сприймає невизначеність, як виклик, інтолерантна ж особистість бачить в ній загрозу [5]. Вітчизняні науковці І. Зварич, М. Комісарик, Я. Чаплак, Г. Чуйко, роблять акцент на тому, що толерантність до невизначеності – це зовнішній і внутрішній контроль за ситуацією, що відображає здатність індивіда витримувати та функціонувати в неоднозначних та менш передбачуваних ситуаціях. Так, підлітки з низькою толерантністю до невизначеності відчувають дискомфорт і різний ступінь занепокоєння і тривоги у невизначених ситуаціях. Вони можуть перебувати в пригніченому стані, мати складнощі з прийняттям рішень, дратуватися з незначного приводу та мати психосоматичні розлади. Натомість, підлітки з високою толерантністю до невизначеності демонструють більшу психологічну стійкість і гнучкість, адаптивність і готовність прийняти невизначеність. Вони здатні сприймати невідоме як частину життя, більш стійкі до тривоги та розгубленості щодо майбутніх подій. Їх менше стримують труднощі, і такі підлітки здатні знаходити творчі рішення тих проблем, з якими стикаються. На жаль, така стійкість не завжди є гарантом безпроблемного протікання процесів пристосування до ситуації невизначеності. Це не означає, що стрес ї не торкнеться підлітків з високим рівнем толерантності до невідомого, тому що це лише один із факторів, що формує адаптивне функціонування в такий час.

Для подолання стресу та адаптації до ситуацій невизначеності люди використовують такі засоби подолання, як копінг-стратегії [8; 9]. За даними дослідження А. Лопеса, копінг-стратегії можуть набути характер мимовільних реакцій у відповідь на вплив оточуючого середовища [10].

Копінг-стратегії можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Адаптивні копінг-стратегії допомагають подолати труднощі, тоді як дезадаптивні можуть призводити до додаткових проблем. Копінг-стратегії, які використовують підлітки для адаптації до умов воєнного стану, стають важливими для забезпечення психологічного благополуччя у цей непростий час.

Стратегії протистояння ситуаціям невизначеності різноманітні та динамічні. Одна і та ж людина може демонструвати поєднання різних стилів, перемикаючись між адаптивною та дезадаптивною поведінкою.

До адаптивних стратегій подолання ситуацій невизначеності можна віднести пошук соціальної підтримки (спілкування з близькими друзями і родиною, що забезпечує емоційну підтримку і почуття приналежності); вирішення проблем (активний пошук шляхів вирішення проблем з плануванням та покроковим виконанням поставлених завдань); зосередження на тому, що можливо проконтролювати (ті аспекти життя, де підлітки зберігають свободу дій, а саме повсякденна рутина, оздоровчі процедури, творчі заняття); пошук інформації із надійних джерел для чіткого розуміння ситуації; усвідомлення і турбота про себе (медитації, фізичні вправи, проведення часу на природі).

До неадаптивних стратегій подолання труднощів відносяться уникнення або ігнорування проблеми; заперечення або відмова прийняти реальність ситуації; емоційні сплески, самозвинувачення (інтерналізація проблем і звинувачення себе в обставинах і ситуації).

Важливо визнати, що не один підхід до сприйняття невизначеності не є універсально ефективним, особливо під час довготривалої кризи. Конкретні копінг-стратегії подолання ситуації невизначеності, які можуть бути використані, залежать від багатьох факторів, які включають характер кризи, особистість підлітка, його систему підтримки, попередній життєвий досвід і, що важливо, рівень толерантності індивіда саме до цієї невизначеності [4; 6].

Тривала глобальна криза і війна в Україні суттєво вплинула на емоційне, соціальне та психологічне благополуччя підлітків. Сприяючи відкритому спілкуванню, підтримуючи режимні моменти і соціальні зв'язки, надаючи точну інформацію, навчаючи адаптивним стратегіям і механізмам подолання ситуації невизначеності, фахівці й батьки можуть допомогти підліткам адаптуватися і підвищити свою стійкість до стресогенних факторів. Спільна мета – допомогти підліткам не лише пережити важкі часи, але й вийти з них сильнішими та стійкішими до майбутніх викликів. Продовження досліджень у цій сфері надасть розуміння того, як підлітки справляються з такими ситуаціями, які копінг-стратегії вони використовують, та як на це впливає їхня толерантність до невизначеності, і це є важливим завданням для дослідників і практиків. Розуміння специфічних механізмів подолання ситуацій невизначеності є ключовим для розробки ефективних програм підтримки та психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення життєстійкості та адаптаційної здатності особистості.

Список використаних джерел

1. Атаманчук, Н. М. (2022). Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості, The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects, pp. 1316-1322.
2. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія* : зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 2(21). С. 97-107.
3. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги : навч. пос. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 95 с.
4. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя. 2020. № 1, т. 2. С. 28-33. URL: http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/9064.
5. Кузікова С. Толерантність до невизначеності: теоретично-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 76–72.
6. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
7. Hallman R. J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativityy. [The Necessary and Sufficient Conditions of Creativityy]. *Journal of Humanistic Psychology*. 1963. Vol.3, №1. P. 14-27
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.
9. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*. 2000. No 55. P. 665–673.
10. Lopes A. R., Nihei O. K. Depression, Anxiety and Stress Symptoms in Brazilian University

Students During the COVID-19 Pandemic: Predictors and Association with life Satisfaction, Psychological Well-Being and Coping Strategies. *PLoS ONE*. 2021. Vol. 16, iss. 10. P. e0258493. URL: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493

11. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Personality Variable. *Journal of Personality*. 1949. Vol. 18, № 1. P. 108–143. URL: https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x.

12. Ситуаційний аналіз становища дітей в Україні URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/49196/file/UNICEF_SitAn_2024_UKR.pdf.pdf

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

А.В. Решевських
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ХАРАКТЕР ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РЕАКЦІЙ І НАСЛІДКІВ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ У ПРАЦІВНИКІВ ПРОМИСЛОВОЇ СФЕРИ

У сучасному суспільстві, де темп життя постійно зростає, а вимоги до ефективності праці дедалі жорсткіші, спостерігається різке зниження якості соціальної взаємодії на робочому місці. Соціальна ізоляція — одна з ключових загроз для психологічного та фізичного здоров'я працівників, особливо в умовах промислового виробництва, де спілкування часто обмежене рамками виробничих процесів. У таких умовах зростає ризик розвитку психосоматичних порушень — соматичних симптомів, що мають психологічне походження.

Мета дослідження полягала у вивченні взаємозв'язків між рівнем соціальної ізоляції та проявами психосоматичних реакцій у працівників промислової сфери. Дослідження проводилося на базі ТОВ «Спецбудсервіс» у місті Павлоград. Вибірка включала 40 осіб, серед яких: 28 чоловіків і 12 жінок. За віком: 20–30 років — 12 респондентів, 31–40 років — 15, 41–50 років — 8, 51–60 років — 5 осіб. Учасники дослідження представляли різні структурні підрозділи підприємства: виробничий цех (15 осіб), монтажний відділ (10), логістичний відділ (5), адміністративний персонал (5) і відділ охорони праці (5).

Методи дослідження охоплювали як психодіагностичні інструменти, так і фізіологічні вимірювання. Зокрема, для оцінки рівня соціальної ізоляції застосовано стандартизований опитувальник, що дозволив класифікувати учасників на три групи за рівнем соціальної відчуженості. Оцінка психосоматичних симптомів проводилася за допомогою шкали скарг на соматичне самопочуття. Для фізіологічної оцінки рівня стресу використовувалося вимірювання концентрації кортизолу в слині. Забір матеріалу проводився в ранковий час, з дотриманням відповідного протоколу.

Соціальна ізоляція у виробничому середовищі часто не помічається ані керівництвом, ані самими працівниками, оскільки приймається за норму в умовах жорсткої ієрархії та високого рівня автоматизації процесів. Втім, емоційне виснаження, приховані конфлікти та пасивна поведінка є непрямими показниками ізоляції, які з часом накопичуються і трансформуються у соматичні розлади [1]. Особливо вразливою виявилася вікова група 31–40 років, що поєднує високе професійне навантаження з браком соціальної підтримки.

Наявність систематичних психосоматичних проявів — таких як серцеві болі, головні болі, хронічна втома, порушення сну — не завжди усвідомлюється працівниками як наслідок психоемоційного виснаження. Це ускладнює своєчасне звернення по допомогу й посилює хронізацію процесів. Працівники часто надають перевагу фармакологічному лікуванню, ігноруючи психологічні чинники, що лежать в основі скарг. Така стратегія лише поглиблює проблему, віддаляючи шлях до стабілізації стану [3].

Важливо враховувати, що соціальна ізоляція не завжди має відверто негативний характер. Для частини працівників, які мають інтровертований тип особистості, деякий рівень

ізольованості може бути психологічно комфортним. Однак відсутність можливості вибору, нав'язане відчуження або байдужість з боку керівництва — саме ці форми ізоляції чинять найбільш деструктивний вплив на емоційне здоров'я [2].

Для майбутніх досліджень варто розширити вибірку за регіонами та типами промислових підприємств, а також додати глибші інтерв'ю з працівниками. Це допоможе виявити латентні форми соціальної ізоляції та більш точно оцінити її наслідки на рівні особистості, колективу і навіть загальної продуктивності організації.

Результати дослідження засвідчили наступне: 14 осіб мали низький рівень соціальної ізоляції, 18 — середній і 8 — високий (табл. 1).

Таблиця 1. Рівень соціальної ізоляції респондентів (n = 40)

Рівень соціальної ізоляції	**Кількість осіб**
Низький	14
Середній	18
Високий	8

На основі результатів було проведено кореляційний аналіз між рівнем соціальної ізоляції та психосоматичними симптомами. Виявлено помірно сильний позитивний зв'язок ($r = 0,63$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що зі зростанням рівня соціальної ізоляції зростає й інтенсивність психосоматичних проявів.

Окремо було проаналізовано рівень кортизолу у респондентів. У групі з високим рівнем ізоляції середнє значення рівня кортизолу склало 21,7 нмоль/л, у групі з середнім — 17,5 нмоль/л, а в групі з низьким рівнем — 13,2 нмоль/л. Для статистичної перевірки цих відмінностей використано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), який підтвердив наявність значущих розбіжностей між групами ($F = 6,45$; $p < 0,05$).

Отримані дані свідчать, що соціальна ізоляція не лише знижує психологічний комфорт, а й суттєво впливає на фізіологічні показники, зокрема на рівень гормонів стресу. Це свідчить про реальну загрозу для здоров'я працівників, які тривалий час перебувають у стані соціального відчуження.

На основі результатів було розроблено низку практичних рекомендацій для зниження рівня соціальної ізоляції у трудових колективах. До них належать: впровадження командоутворювальних заходів, підтримка відкритої комунікації, створення зон психологічного розвантаження, а також навчання керівного складу принципам емоційного лідерства. Роботодавці, які усвідомлюють значення соціального добробуту працівників, мають більші шанси зберегти працездатний та здоровий колектив [1].

Отже, результати дослідження підтвердили актуальність проблеми соціальної ізоляції у промисловому середовищі. Психосоматичні реакції є індикатором порушення адаптаційних механізмів працівника та можуть бути ефективним маркером для ранньої профілактики емоційного вигорання і професійної дезадаптації.

Соціальна ізоляція сприяє зростанню емоційного напруження, тривожності, погіршенню настрою, а також порушенням сну, апетиту та загальної працездатності. Ці чинники прямо впливають на ефективність виконання професійних обов'язків та загальну якість життя працівників [3].

Доведено, що високий рівень кортизолу, виявлений у працівників із високим рівнем соціальної ізоляції, є свідченням хронічного стресу, що в перспективі може призводити до розвитку серйозних психосоматичних захворювань, зокрема серцево-судинних, шлунково-кишкових та імунних порушень.

Профілактика соціальної ізоляції в колективах повинна стати одним із пріоритетів організаційної політики. Це має включати регулярні психологічні тренінги, підтримку ментального здоров'я, формування сприятливого мікроклімату в колективах та створення умов для якісної міжособистісної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Раповий Ю. М. Психосоматичні розлади в умовах стресу. К., 2020. 214 с.

2. Кравченко І. І. Соціальна ізоляція і психічне здоров'я. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2021. 172 с.

3. Решевських А. В. Кваліфікаційна робота бакалавра. Дніпро : Alfred Nobel University. 2025. 75 с.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук.

К.С. Романцевич
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ З РАС ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Вивчення щоденної практики життєдіяльності дітей з РАС засвідчує значну зацікавленість та швидке освоєння ними різноманітних гаджетів. З урахуванням цього сучасні науковці все більше схиляються до позиції, що цифрові технології можуть бути цінним інструментом у процесі навчання та виховання дітей з аутизмом, а також дієвим засобом розвитку їхніх комунікативних навичок, що підкреслює актуальність даного дослідження.

Частіше за все комунікативні навички визначають як «автоматизовані свідомі дії, що сприяють швидкому відображенню у свідомості комунікативних ситуацій, визначають успішність сприйняття, розуміння об'єктивного світу й відповідного впливу на нього в процесі спілкування» [4].

Сучасні дослідники в галузі спеціальної педагогіки (А. Горелько, Г. Зайченко, Т. Куценко, Л. Ляховець, В. Тарасун, Г. Хворова, В. Щербата та ін.) постійно наголошують, що проблематика корекційної роботи з дітьми з РАС в частині їх психологічного відношення до процесу комунікації значно ширша, ніж проблема їх усамітнення від соціальної взаємодії через обмежені можливості у мовленні.

Вивчення праць низки дослідників (Н. Базима, Т. Гладун, А. Горелько, Т. Куценко, Л. Ляховець, О. Мороз, Т. Скрипник, В. Щербата та ін.) засвідчило, що незалежно від рівня мовленнєвого та мисленнєвого розвитку дітей з РАС характерною для переважної їх більшості особливістю є дефіцит навичок соціальної взаємодії. При цьому основними особливостями, що знижують рівень комунікації таких дітей, дослідники вважають: нездатність адекватно застосовувати візуальний контакт, міміку та жести; нездатність встановлювати взаємовідносини з однолітками; відсутність соціально-емоційної залежності; відсутність спільних інтересів у процесі комунікації; затримка або повна відсутність спонтанного мовлення; відносна нездатність починати та підтримувати розмову; ехолалія та стереотипне мовлення; нездатність до рефлексії; невиразність наслідування або повна його відсутність.

Фахівці також звертають увагу на те, що у дітей з РАС через наявні у них глибокі психо-емоційні порушення та похідні від цього проблеми з мовленням характерною є практична відсутність бажання встановлювати контакти з оточуючими людьми, тому вони часто відчужені від оточуючих та зосереджені на власному внутрішньому світі (занурені у нього).

Проблематика пошуку засобів найбільш ефективної корекційної допомоги дітям з РАС сьогодні обумовлена як високою частотою даної патології розвитку, так і поступовою тенденцією до її зростання. На сьогодні поширеними у використанні з дітьми з РАС є такі види цифрових технологій: мобільні ігри, робототехніка (роботи-тварини, роботи-однолітки), технології змішаної, доповненої та віртуальної реальності [1-3 та ін.] Ці технології досить широко використовуються для формування комунікативних навичок дітей з РСА, про що свідчить ціла низка досліджень. Зокрема, серед західних дослідників можливості розвитку соціально-комунікативних навичок дітей з РАС з використанням мобільних технологій вивчали Дж. Вольф, К. Клейман, М. Коппін, Дж. Танака, С. Флетчер-Ватсон та ін., які наголошували, що для розвитку таких навичок поширеними є технології навчання на основі iPad та інших

мобільних пристроїв.

Систему доповненої реальності (Using Augmented Reality), яка спрямована на допомогу дітям з РАС через додаткову візуалізацію навчання або ігри, вивчали Н. Аресті-Бартоломе, З. Бай, А. Блеквелл, Дж. Брандао, Б. Гарсіа-Заперайн, Г. Гуаззорініта, Дж. Колориус, П. Кунха, ін. На думку фахівців [5], перевагою даної системи є те, що вона може допомогти дітям із РАС переносити те, чому вони навчаються, із комп'ютерної системи у реальність.

Можливості робототехніки для розвитку комунікативних дітей РАС вивчали Н. Аресті-Бартоломе, Р. Бекхост, А. Біллард, І. Веррі, Б. Гарсіа-Заперайн, К. Даутенан, Б. Робінз та ін. Їх результати засвідчили, що гуманоїдний робот «Robota» може потенціювати соціальну комунікацію дітей з РАС.

Дослідження комунікативної взаємодії дітей з РАС з використанням дитини-робота, який допомагає дітям вивчати таку взаємодію на тактильному рівні, провели К. Даутенан, С. Вудс, К. Каурі, М. Вальтерс, К. Койа, І. Веррі [6]. Для цього ними використовується людиноподібний робот-дитина Каспар (Kaspar, скорочено від англ. Kinesics and Synchronization in Personal Assistant Robotics), схожий на дитину 3-4 років, який може грати з дітьми, посміхатися їм тощо. Каспар налаштований відчувати та відповідати на різні стилі гри дітей, допомагаючи їм розвивати правильну ігрову взаємодію з іншими дітьми.

Можливості використання технологій віртуальної реальності у роботі з дітьми з РАС досліджували А. Аджорлу, Т. Аллен, Н. Аресті-Бартоломе, Б. Гарсіа-Заперайн, Г. Гуаззоріні, Н. Дідехбані, Дж. Ерліч, М. Кандалафт, Дж. Міллер, С. Серафін та ін. Так, Дж. Ерліч та Дж. Міллер [7] запропонували технологію AViSSS, що складається з низки анімаційних візуальних підсилювачів для формування соціально-комунікативних навичок у дітей з РАС та з синдромом Аспергера. Ця віртуальна платформа дозволяє розігрувати різноманітні соціальні ситуації без відчуття напруги чи тривоги, які можуть з'являтися у дітей з РАС при спілкуванні з реальним світом.

Поширеними у роботі з дітьми з РАС є також технології змішаної реальності, які містять в собі одночасно технології віртуальної та доповненої реальності. Їх використання, зокрема, пропонує Г. Гуаззоріні [8], яка розробила додаток EMMAP. Останній являє собою емоційне відображення культурних місць у середовищі доповненої реальності. Іншими словами, додаток являє собою інтерактивний формат різних музеїв, художніх галерей, археологічних парків і т.п.

Отже, використання цифрових технологій у якості засобу розвитку мовлення у дітей з РАС для розвитку їх комунікаційних навичок є корисним, оскільки відповідає особливостям їх сприйняття і мислення. Вибір тієї чи іншої технології для цих цілей обумовлений психолого-педагогічними особливостями навчання даної категорії дітей (з урахуванням віку, ступеню хвороби, специфіки сформованості комунікативних навичок тощо).

Список використаних джерел

1. Андруник В. А., Шестакевич Т. В., Пасічник В. В., Кунанець Н. Е. Інформаційні технології навчання учнів з аутизмом. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія : Інформаційні системи та мережі*. 2018. № 901. С. 76-88.

2. Корня П. Використання цифрових технологій для розвитку дітей з аутизмом. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2023. № 39(1). С. 94-101.

3. Рибак Ю. В., Муращук О. М. Сучасні психолого-педагогічні технології роботи з дітьми із розладами спектру аутизму. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2012. Вип. 21. С. 409-412.

4. Тригуб І. П., Власенко Л. В. Комунікативні навички та вміння для ефективного вивчення англійської мови самостійно. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Філологія.* 2019. № 40. Т. 2. С. 137-140.

5. Bai Z., Blackwell A. F., Coulouris G. Using Augmented Reality to Elicit Pretend Play for Children with Autism. *Transactions on Visualization and Computer Graphics*. 2015. № 21(5). P. 598-610.

6. Dautenhahn K., Woods S., Kaouri C., Walters M., Koay K., Werry I. What is a Robot Companion – Friend, Assistant or Butler? *International Conference on Intelligent Robots and Systems*. Canada, Edmonton, Alberta, 2005. August 2-6, P. 1488-1493.

7. Ehrlich J., Miller J. A Virtual environment for teaching social skills: AViSSS. 2022. URL : https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1750946713000640?%20via%3Dihub.
8. Guazzaroni G. Virtual Reality. 2022. URL : http://www.giulianaguazzaroni.net/

Науковий керівник: Г.Ю. Вошколуп, канд.пед. наук

М.Л. Руденко
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля

БУЛІНГ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

Булінг у підлітковому середовищі є складним соціально-психологічним явищем, що формується під впливом різних індивідуальних та зовнішніх чинників. Його виникнення зумовлюється характеристиками особистості, типом сімейного виховання та особливостями міжособистісних відносин у колективі.

Дослідження показують, що серед психологічних характеристик осіб, схильних до булінгової поведінки, часто спостерігається низький рівень емпатії, підвищена імпульсивність та домінантність. Наприклад, згідно з роботою Олвеус, підлітки, які демонструють агресію щодо однолітків, нерідко мають позитивне ставлення до насильства та прагнення до встановлення контролю над іншими [2]. Крім того, вони можуть мати підвищений рівень тривожності, що компенсується агресивними діями.

Фактори сімейного виховання також впливають на формування поведінкових моделей. Згідно з дослідженням Еспелаж і Свеарер у 2010, жорстке або байдужне ставлення батьків корелює з агресивною поведінкою підлітків. Зокрема, діти, що зазнавали фізичних покарань у сім'ї, демонструють вищу ймовірність участі в булінгу як агресори або жертви. Додатково, сімейне середовище з недостатньою емоційною підтримкою сприяє розвитку схильності до домінування або, навпаки, підвищеної вразливості [1].

Соціальне середовище впливає на закріплення булінгових стратегій поведінки. Дослідження Салмівал і всі. показало, що в групах, де булінг толерується або не засуджується, рівень агресії залишається стабільно високим. У таких умовах підлітки, які не виявляли агресії раніше, можуть приєднуватися до переслідувачів через бажання отримати соціальне схвалення або уникнути статусу жертви [4].

Жертви булінгу часто мають низьку самооцінку та підвищену тривожність. Вони уникають соціальних контактів, що ще більше знижує їхні можливості адаптації в колективі. Згідно з дослідженням Перрен , підлітки, які мають труднощі у встановленні дружніх відносин, частіше стають мішенню агресії [3]. Недостатня соціальна підтримка та відсутність навичок асертивної поведінки підвищують ризик повторного булінгу. Таким чином, психологічні чинники булінгу включають особистісні риси, виховні моделі та групову динаміку. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики, спрямовані на зменшення агресії у підлітковому середовищі.

Список використаних джерел

1. Еспелаж Д.Л , Сворес С.М. Дослідження шкільного булінгу та віктимізації: чого ми навчилися і куди нам далі? *Огляд шкільної психології.* 2010. Вип. 39, №4. С. 531-536.
2. Олвеус Д. Булінг у школі: що ми знаємо і можемо зробити. Оксфорд : Блеквелл, 1993. 140 с.
3. Перрен. С., Еттекал І., Ладд Г.В. Вплив віктимізації однолітків на подальшу неададагування: посередництво та пом'якшення наслідків дружби *Журнал дитячої психології та спихіатрії.* 2010. Том.51, Ні. 10. С.1143-1154.

4. Салмівалл, К., Лагершпец, К. Бьорквіст, К., Каукійнен А. Залякування як груповий процес: ролі учасників та їх відношення до соціального статусу у середині групи *Агресивна Поведінка.* 1996. Том. 22, Ні. 1. Р. 1-15.

Науковий керівник: М.Є. Карпова, PhD з педагогіки.

М.Л. Руденко
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля

БУЛІНГ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ: НАСЛІДКИ

Булінг у підлітковому віці спричиняє зміни у психологічному стані, соціальній взаємодії та фізичному здоров'ї потерпілих. Наслідки цього явища можуть бути як короткостроковими, так і довготривалими, впливаючи на адаптаційні можливості особистості в майбутньому.

Дослідження Гокера та Боултона засвідчили, що підлітки, які зазнають булінгу, демонструють підвищену тривожність, депресивні симптоми та знижену самооцінку [2]. Аналіз даних показав, що постійне піддавання агресії з боку однолітків корелює зі схильністю до розвитку суїцидальних думок та соціальної ізоляції. Психологічні прояви можуть включати симптоми посттравматичного стресового розладу, що підтверджується дослідженням Ріверс, у якому визначено, що жертви булінгу частіше зазнають нічних кошмарів, емоційної нестабільності та нав'язливих думок про ситуації, пов'язані з переслідуванням [4].

Соціальні наслідки булінгу охоплюють труднощі у встановленні міжособистісних контактів та адаптацію в нових колективах. Дослідження Арсенольта, Боуеса та Шакура вказує, що підлітки, які стали об'єктами булінгу, у дорослому віці мають знижену здатність до ефективної соціалізації та підвищену вірогідність конфліктів на робочому місці [1]. Виявлено, що такі особи менш впевнено висловлюють власну думку, частіше уникають комунікації в соціумі та демонструють низький рівень довіри до оточення.

Фізичні наслідки булінгу виявляються у підвищеній частоті психосоматичних розладів, зокрема головного болю, порушень сну, розладів травлення. Дослідження Джіні та Поццолі засвідчило, що діти, які систематично зазнають насильства у шкільному середовищі, частіше звертаються до лікарів із симптомами, що не мають органічного походження, але відображають стресову реакцію організму [3].

Булінг впливає не лише на потерпілих, а й на агресорів. Дослідження Фаррінгтона та Ттофі встановило, що особи, які брали участь у переслідуванні інших, мають вищий ризик правопорушень у дорослому віці, схильність до антисоціальної поведінки та труднощі в побудові конструктивних соціальних зв'язків [5]. Випадки залучення до булінгу в підлітковому віці нерідко корелюють із майбутніми девіантними проявами, зокрема зловживанням психоактивними речовинами та конфліктами із законом. Таким чином, булінг у підлітковому середовищі має вплив на психологічний стан, соціальну інтеграцію та фізичне здоров'я потерпілих. Його довготривалі наслідки можуть поширюватися на різні сфери життя, створюючи ризики для особистісного розвитку та соціальної адаптації.

Список використаних джерел

1. Арсенольт Л., Боуес Л., Шакур С. Вплив булінгу на психічне здоров'я молоді: «Багато галасу з нічого»? *Психологічна медицина*. 2006. Т. 40, № 5. С. 717–729.

2. Гокер Д. С. Дж., Боултон М. Дж. Двадцять років досліджень впливу цькування серед однолітків та психосоціальної дезадаптації: метааналітичний огляд *Агресія та насильственна поведінка*. 2000. Т. 5, № 3. С. 239–250.

3. Джіні Г., Поццолі Т. Взаємозв'язок між булінгом та психосоматичними проблемами: метааналіз *Педіатрія*. 2013. Т. 132, № 4. С. 720–729.

4. Ріверс І. Булінг: підручник для педагогів і батьків. Лондон: Ротлендж, 2011. 180с.

5. Фаррінгтон Д. П., Ттофі М. М. Булінг як предиктор правопорушень, насильства та життєвих наслідків *Кримінальна поведінка та психічне здоров'я*. 2011. Т. 21, № 2. С. 90–98.

Науковий керівник: М.Є. Карпова, PhD з педагогіки.

М.В. Саламаха
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля

ВПЛИВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Прокрастинація являє собою поведінковий патерн, що характеризується навмисним відкладанням запланованих завдань, незважаючи на очікувані негативні наслідки такого зволікання. У студентському середовищі це явище набуває особливої актуальності через специфіку навчального процесу, який вимагає систематичного виконання завдань та дотримання термінів. Дослідження показують, що від 80% до 95% студентів регулярно прокрастинують, а близько 50% роблять це систематично, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя та академічні досягнення [1].

Прокрастинація активує складний психофізіологічний механізм стресової реакції. Коли студент відкладає виконання завдання, він спочатку може відчувати тимчасове полегшення, проте з наближенням дедлайну рівень тривожності зростає. Хронічне перебування в такому стані призводить до формування стійкого стресового стану, який супроводжується підвищенням рівня кортизолу – гормону стресу. Це, своєю чергою, негативно впливає на когнітивні функції, включаючи концентрацію уваги, пам'ять та прийняття рішень [2].

Дослідження виявили, що студенти, які характеризуються високим рівнем прокрастинації, демонструють підвищений рівень психологічного дистресу, частіше скаржаться на проблеми зі здоров'ям та мають нижчу самооцінку. Парадоксально, але формується замкнене коло: прокрастинація посилює стрес, а стрес, у свою чергу, може стати причиною подальшої прокрастинації. Коли студент відчуває надмірну тривогу щодо завдання, він може уникати його виконання як спосіб тимчасово зменшити психологічний дискомфорт [1].

При цьому психологічний механізм прокрастинації часто пов'язаний із феноменом "часового дисконтування" – тенденції надавати більшого значення негайному задоволенню порівняно з довгостроковими вигодами. Студенти часто обирають миттєве задоволення від відпочинку чи розваг замість віддаленої винагороди у вигляді академічного успіху, що призводить до хронічного стресу через усвідомлення невиконаних зобов'язань [3].

Прокрастинація безпосередньо впливає на академічну успішність через декілька механізмів. По-перше, відкладання завдань зазвичай призводить до нестачі часу для їх ретельного виконання, що негативно позначається на якості роботи. По-друге, часовий тиск, викликаний наближенням дедлайну, погіршує когнітивні функції, необхідні для ефективного навчання. Дослідження показують, що студенти-прокрастинатори отримують нижчі оцінки та демонструють меншу академічну продуктивність порівняно з їхніми більш дисциплінованими однолітками [4].

Крім того, прокрастинація порушує ритм навчального процесу. Замість систематичного засвоєння матеріалу відбувається його інтенсивне вивчення безпосередньо перед іспитами. Такий підхід не сприяє глибокому розумінню предмета та довготривалому збереженню інформації. Студенти, які регулярно відкладають виконання завдань, частіше пропускають заняття, мають нижчий рівень залученості до навчального процесу та демонструють менший ентузіазм щодо обраної спеціальності [2].

Цікаво також, що прокрастинація по-різному впливає на різні типи академічних завдань. Найбільше страждає виконання складних, творчих завдань, які вимагають тривалої

концентрації уваги та глибокого аналізу. Натомість рутинні завдання, що потребують механічного виконання, зазнають меншого впливу [5].

Схильність до прокрастинації має індивідуальний характер і визначається комплексом психологічних факторів. Дослідження виявили, що студенти з високим рівнем перфекціонізму частіше відкладають виконання завдань через побоювання не досягти ідеального результату. Схильність до імпульсивності також корелює з вищим рівнем прокрастинації, оскільки людям з цією рисою складніше придушувати бажання негайного задоволення на користь довгострокових цілей [3].

Внутрішня мотивація суттєво впливає на рівень прокрастинації. Студенти, які обрали спеціальність відповідно до власних інтересів, демонструють нижчий рівень прокрастинації порівняно з тими, хто керувався зовнішніми факторами. Коли завдання сприймається як цікаве та значуще, вірогідність його відкладання зменшується [4].

Ефективне подолання прокрастинації вимагає комплексного підходу, що враховує її когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. На когнітивному рівні необхідне усвідомлення ірраціональних переконань, що підтримують прокрастинацію, таких як "я працюю краще під тиском" або "це завдання надто складне". Розвиток навичок самоаналізу допомагає студентам краще планувати час та регулювати власну пізнавальну діяльність [5].

На поведінковому рівні дієвими є техніки структурування часу, зокрема метод "помідора" (25 хвилин зосередженої роботи, після яких слідує коротка перерва). Розбиття складних завдань на менші, досяжні кроки також зменшує бар'єр до початку роботи. Встановлення чітких, реалістичних дедлайнів допомагає уникнути ситуації, коли робота заповнює весь доступний для неї час [1].

Соціальні стратегії, такі як публічне зобов'язання виконати завдання до певного строку або групова робота, підвищують відповідальність та мотивацію. Технологічні засоби, зокрема програми для блокування відволікаючих сайтів або застосунки для планування, можуть слугувати зовнішніми механізмами контролю [3].

Прокрастинація становить серйозну проблему для студентської спільноти, негативно впливаючи на психологічне благополуччя та академічні досягнення. Розуміння механізмів взаємозв'язку між прокрастинацією, стресом та навчальною ефективністю дозволяє розробляти цілеспрямовані інтервенції для подолання цього явища. Боротьба з прокрастинацією вимагає усвідомлених зусиль з боку студентів та підтримки освітніх установ, проте результати таких зусиль є значущими як для академічного успіху, так і для розвитку самоефективності та життєвих навичок, необхідних у майбутній професійній діяльності [5].

Список використаних джерел

1. Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94.

2. Sirois, F. M., Kitner, R. Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping *European Journal of Personality*. 2015. Vol. 29, No. 4. P. 433–444.

3. Tice, D. M., Baumeister, R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling *Psychological Science*. 1997. Vol. 8, No. 6. P. 454–458.

4. Kim, K. R., Seo, E. H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 82. P. 26–33.

5. Klingsieck, K. B. Procrastination: When good things don't come to those who wait / K. B. Klingsieck *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, No. 1. P. 24–34.

Науковий керівник*: М.Є. Карпова., PhD з педагогіки.*

А.С. Сапай
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У ФОРМУВАННІ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Вивчення впливу гендерних стереотипів на підлітків є надзвичайно важливим в контексті розвитку особистості у період, коли відбувається активне самовизначення. Підлітковий вік є критичним етапом формування ідентичності, і саме в цей час підлітки найбільше схильні до впливу соціальних норм та медіа. Роль гендерних стереотипів на цей процес є ключовою, оскільки вони можуть як позитивно, так і негативно впливати на особистісний розвиток молодої людини.

Гендерний стереотип визначають як узагальнене уявлення або упередження щодо атрибутів чи характеристик або ролей, які повинні мати або виконувати жінки та чоловіки [2].

Вони зберігаються і передаються через культурні та соціальні канали, включаючи медіа, які часто відображають обмежені уявлення про гендерні ролі. Медіа, такі як популярні телешоу, фільми та реклама, часто створюють чітке розмежування між ролями чоловіків і жінок, що закріплюється в свідомості підлітків. Ці образи, які часто представляються як стандарти або ідеали, стають частиною повсякденної реальності і суттєво впливають на формування гендерних уявлень у молоді.

Термін «гендерні стереотипи» трактується по-різному. Це може бути систематизований набір уявлень про персональні характеристики чоловіків і жінок або схематизовані узагальнені образи маскулінності й фемінності. Загалом, гендерні стереотипи відображають уявлення про соціальні ролі для чоловіків і жінок, що переважно ґрунтуються на біологічних ознаках та проявляються через сексизм.

Гендерні стереотипи поділяються на три основні групи: перша включає стереотипи маскулінності та фемінності, згідно з якими чоловікам приписують активне, творче начало, розвинуте логічне мислення і компетентність, тоді як жінки асоціюються з природно-репродуктивною роллю. Друга група охоплює стереотипи, пов’язані з професійними ролями: для жінок це сімейні ролі, а для чоловіків – професійні. Третя група стосується стереотипів щодо змісту праці, де жінкам відводиться роль виконавець і обслуговуючих осіб, а чоловікам – творча та інструментальна праця [3].

Медіа є потужним інструментом у формуванні гендерних уявлень, оскільки вони встановлюють образи, які підлітки сприймають як стандарт або ідеал. Це може призводити до появи стереотипів, які визначають, якими повинні бути чоловіки та жінки, їх поведінка, професії, навіть зовнішній вигляд.

Підлітковий вік є особливим етапом розвитку, на якому молоді люди активно шукають своє місце в соціумі, прагнучи ідентифікувати себе через різні соціальні ролі. Важливо зазначити, що цей процес відбувається під впливом не лише родини та однолітків, але й більш глобальних факторів, таких як медіа. Підлітки намагаються вписатися в гендерні норми, що можуть обмежувати їхнє самовираження. Проте важливу роль у цьому відіграють також сім'я та школа, які здатні як підкріплювати, так і заперечувати ці стереотипи, формуючи більш гнучке сприйняття гендерних ролей.

Соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні громадської думки. У демократичному суспільстві вони організовують обговорення значущих соціальних проблем, надаючи можливість всім зацікавленим особам висловлювати свої думки щодо актуальних питань [1]. Саме через соціальні мережі підлітки можуть бути під впливом різноманітних стереотипних уявлень, що створюються в публічному просторі.

Гендерні стереотипи впливають на самовизначення підлітків частіше через медіа-образи чоловіків і жінок. Обмежуючи вибір підлітка в професійному житті, соціальних взаємодіях і навіть у самопізнанні. Наприклад, часто можна зустріти уявлення, що певні професії є "чоловічими" або "жіночими", що обмежує можливості для підлітків, які не відповідають цим стереотипам. Це може спричиняти внутрішній конфлікт, низьку самооцінку або навіть

підвищену тривожність через неможливість реалізувати себе поза стандартами.

Наслідки впливу гендерних стереотипів на підлітків є далекосяжними. Окрім обмеження вибору професії, стереотипи можуть призводити до дефіциту соціальних навичок і комунікації, оскільки підлітки можуть почуватися змушеними діяти в межах очікуваних гендерних ролей. Більш того, гендерні стереотипи можуть формувати сприйняття себе, яке в подальшому впливає на їхні стосунки та соціальні ролі в дорослому житті.

Одним із важливих кроків у подоланні гендерних стереотипів є розвиток освітніх програм, які допомагають підліткам критично оцінювати нав'язані суспільством стереотипи та формувати більш рівноправні уявлення про гендерні ролі. Брошура «Твій гайд із дорослішання без стереотипів» від UNICEF Україна є одним із таких ресурсів [4]. Вона орієнтована на підлітків і допомагає їм розуміти важливість гендерної рівності, а також навчатися як розпізнавати і протидіяти гендерним стереотипам, які часто зустрічаються в повсякденному житті, зокрема через медіа.

Для ефективної роботи з підлітками важливо впроваджувати стратегічні підходи в освітніх установах, які мають бути місцем підтримки здорового розвитку, долання стереотипів та формування відкритих і толерантних поглядів на гендер. Допомагаючи підліткам усвідомити, що медіа часто показують ідеалізовані образи, що не відповідають реальності, важливо створювати гендерно чутливий медіапростір для більш різноманітного відображення гендерних ролей. Гендерні стереотипи все ще мають значний вплив на розвиток підлітків, і їх роль у формуванні ідентичності потребує глибшого вивчення, оскільки цей процес є визначальним для створення більш інклюзивного і розвиненого суспільства

Список використаних джерел

1. Андреєва М., Василенко О., Дмитренко К. Сучасні гендерні стереотипи в медіапросторі як фактор впливу на соціалізацію учнівської молоді. 2021. С. 17.

4.Гендерні стереотипи | УВКПЛ. URL: https://www.ohchr.org/en/women/gender-stereotyping (дата звернення: 04.04.2025).

3. Малес Л. В. Біологічні, психологічні та соціокультурні чинники. *Основи теорії ґендеру* : навчальний посібник. 2004. С. 11.

4. Спільнотека. Гендерна рівність: ресурси для підтримки підлітків. URL: https://spilnoteka.org/catalog/?theme=genderna-rivnist (дата звернення: 04.04.2025).

Науковий керівник: О.О. Байєр, канд. психол. наук, доц.

С.Р. Сергета
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

КАР'ЄРНІ ОЧІКУВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИПУСКНОГО КУРСУ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ

Коли людина навчається в університеті, здається, що часу ще багато, аби вирішити, ким бути, куди рухатися далі. Але ось останній курс – і постає питання: а що далі? Саме в цей період кар'єрні очікування виходять на перший план. Це не просто мрії чи надії. Це – рефлексія на власні бажання, страхи, амбіції, очікування від життя. Молодь намагається знайти відповіді: де я буду працювати, яку роль хочу відігравати в суспільстві, як поєднати роботу з особистим комфортом [1].

Кар'єрні очікування – поняття складне. Воно не виникає раптово, а формується роками: від шкільних уявлень про «успішну професію» до конкретних роздумів про умови праці, гнучкий графік, емоційний клімат у колективі. Це також історії батьків, розповіді друзів, переглянуті інтерв'ю в інтернеті. І так, іноді це стереотипи. Але навіть вони стають цеглинками в будівництві уявлень про кар'єру.

Чимало студентів очікують, що після вручення диплому двері у «велику кар'єру» відчиняться самі собою. Але реальність – складніша. Іноді доводиться починати з низів, іноді змінювати напрям, стикатися з тим, що робота не відповідає очікуванням. Саме тому важливо не лише мріяти, а й критично осмислювати, планувати й коригувати свої орієнтири. Як підкреслює Бреслав, здорова кар'єрна свідомість – це не лише про амбіції, а й про гнучкість мислення та готовність до адаптації [1].

Університет у цьому контексті – не лише джерело знань, а й майданчик для проб і помилок. Випробування себе в ролі лідера на студентських ініціативах, практика в реальних компаніях, участь у конференціях – усе це дозволяє краще зрозуміти, що справді цікаво. І що не менш важливо – що не підходить зовсім.

Очікування формуються ще й під впливом того, як змінюється сам світ. Сьогодні робота в офісі вже не є єдиною нормою. Молодь хоче свободи: віддаленої роботи, балансування між кількома сферами, можливості подорожувати. І ці бажання не фантазії – вони реальні. Університетам варто чути ці запити й допомагати формувати гнучкі кар'єрні стратегії, не нав'язуючи шаблонів.

Сім'я теж відіграє величезну роль. Хтось відчуває тиск бути «успішним», продовжити справу батьків або навпаки – стати «кращим за всіх». Інші – взагалі залишаються без підтримки. Обидві крайнощі впливають на те, як студент бачить своє майбутнє. І тут потрібне не оцінювання, а діалог.

Коли ж молода людина відчуває, що її чують – будь-то наставник, куратор чи психолог, – їй легше знайти власний голос. Тоді кар'єра – це не шлях за чийось інструкцією, а особистий маршрут, складений на основі досвіду, цінностей і мрій. Сейлор справедливо зауважує, що саме така внутрішня зібраність – запорука емоційної стійкості у професійному житті [2].

Ще один нюанс – суспільні уявлення. Часто студент обирає шлях, який «гарно виглядає» ззовні. Але чи завжди він відповідає внутрішнім переконанням? Тиск соцмереж, порівняння з іншими, страх «відстати» – усе це ускладнює чесний діалог із собою. І це нормально. Важливо – мати простір для осмислення. Університет, що дає такий простір, формує не лише фахівців, а й особистостей.

Отже, кар'єрні очікування – це не лише пункт у списку після «закінчити університет». Це – процес, що триває. Його не варто боятися. Навпаки – він дає шанс краще пізнати себе. І коли очікування йдуть поруч із досвідом, саморефлексією і підтримкою – саме тоді з'являється справжній саморозвиток [3].

Список використаних джерел

1. Бреслав Г. М. Психологія розвитку професійної самосвідомості. Київ : Освіта, 2018.
2. Сейлор П. Професійна ідентичність: розвиток та підтримка. Львів : Світ, 2021.
3. Шульц Д., Шульц С. Психологія і сучасне життя. Харків : Ранок, 2020.

Науковий керівник: Лебідь О.В., д-р пед. наук, проф.

К.В. Сидорченко
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

МІЗОГІНІЯ В СІМЕЙНІЙ СИСТЕМІ: ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНЕ НАСИЛЬСТВО ЯК ЧИННИК ТРАВМАТИЗАЦІЇ ЖЕРТВ ТА СВІДКІВ

Ми живемо у відносно освічену епоху людства, але історичні патерни мізогінного устрою суспільства і далі пронизують усі сфери нашого життя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна третя жінка у світі, а це близько 30% від загальної кількості, протягом свого життя стикалась з фізичним або сексуальним насильством в сім'ї. [6]. Звичайно, що реальна статистика переважає цю цифру майже вдвічі, що і підкреслює важливість і

актуальність цього питання.

Це жорстоке порушення прав людини, що не має меж, не знає кордонів держав або культур і не повинно мати жодних виправдань. Воно пронизує наше суспільство з самого початку історії людства, залишаючи глибоку травматизацію мільйонів жінок і дітей. З точку зору Джека Голланда, журналіста та соціального коментатора, мізогінію, за декількома факторами, можна вважати найдавнішим упередженням у світі, а вона і є каталізатором гендерно зумовленого насильства в будь-якій сфері життя людини, враховуючи і сімейну систему [2].

Хоча сімейні стосунки традиційно сприймаються як притулок безпеки, де кожен може знайти любов і захист, для багатьох жінок та дітей цей простір перетворюється на небезпечне середовище, в якому вони можуть зазнати найбільш жорстокі прояви агресії та насильство. Домашнє насильство найчастіше вчиняють чоловіки, які перебувають у близьких стосунках із жертвою та мають над нею владу в будь-якому прояві. Це можуть бути: чоловіки, партнери, батьки, брати, дядьки, сини чи інші родичі [4]. У переважній більшості випадків, домашнє насильство — це насильство чоловіків над жінками та дітьми.

Жінки також можуть бути агресорами, але їхня частка у таких злочинах зазвичай мінімальна, як зазначає статистика. Бо тільки, за результатами соціологічного дослідження Amnesty International, 9% з чоловіків в Україні вбачають загрозу домашнього насилля зі сторони жінок, 78% - з боку інших чоловіків [3]. Таким чином, насильство над чоловіками не мають системного підґрунтя гендерної нерівності, а частіше виникають через індивідуальні ситуативні фактори, зазвичай – це зворотній цикл насильства в партнерських стосунках або психологічні проблеми.

Водночас, систематичне гендерно зумовлене насильство проти жінок і дітей має інституційний характер, оскільки ґрунтується на патріархальних нормах, які століттями толерували та заохочували владу чоловіків не тільки як у суспільстві, а й у сім'ї. Ми можемо казати, що мізогінія, тобто ненависть та зневага до жінок, впливає на нас так, як не впливає жодна інша ненависть і упередження – вона перебуває на перетині приватного і публічного світів, що формує соціальні та гендерні стереотипи, економічну та фінансову залежність жінок, і прийняття чоловічої агресії та сили як звичної реакції та способу життя для них. Ці умови буденності жертв та свідків домашнього насильства зробили їхнє життя практично невидимим [1].

Токсична маскулінність та гендерна нерівність, що виховується в чоловіках через чоловічу гендерну соціалізацію, асоціює фізичну силу з домінуванням, агресією та нерівністю з жінками по принципу: «я краще, бо я чоловік» підтримує цикл цього насильства: діти, які виростають у таких сім'ях, часто наслідують деструктивні моделі в майбутньому — дівчатка можуть засвоїти роль жертви, а хлопчики вчаться виражати емоції через контроль і агресію по прикладу батька, матері або обох батьків.

В цілому - жертви жорстокого поводження в дитинстві часто стикаються із серйозними порушеннями загального психоемоційного розвитку, що впливає на їхні соціалізацію, світогляд та успішність у навчанні. Дослідження доводять, що з віком такі діти схильні до низки негативних наслідків: вони частіше відстають академічно, можуть мати проблеми з законом, страждати від емоційної нестабільності та психологічних проблем [5].

Задовго до того як люди винайшли цивілізацію, вони винайшли мізогінію, і поки стародавні винаходи полегшили життя багатьох людей, цей більш ранній винахід усе ще калічить життя і досі. Гендерно зумовлене насильство в сім'ї, яке побудовано на мізогінних установках, формує нескінченну циклічну модель травматизації, яка торкається кожного покоління. Подолання цього циклу вимагає великих системних змін: від гендерної освіти до державних реформ правоохоронної системи. Домашнє насильство – це не приватна проблема сім'ї, це проблема суспільства і кожного із нас. І ми, як свідомі та відповідальні члени суспільства повинні говорити про цю проблему, бо групова солідарність – найпотужніший антидот від травматичного досвіду.

Список використаних джерел

1. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від

знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Вид-во Старого Лева, 2022. 367 с.

2. Голланд Дж. Коротка історія про мізогінію. Найдавніше упередження у світі. Київ : ГО "АРК.ЮЕЙ" , 2024. 36 с.

3. Чоловіки й насильство: Amnesty International презентувала соціологічне опитування: веб-сайт._URL: https://www.amnesty.org.ua/choloviky-j-nasylstvo-amnesty-international-prezentuvala-nove-socziologichne-opytuvannya/ (дата звернення: 29.03.2025)

4. Kapoor Sushma. Domestic violence against women and girls. 2000. No.6. P. 4.

5. Osofsky Joy D. The impact of violence on children. *The future of children*. 1999. Vol. 9, No. 3 – Winter. P. 34

6. Violence against women. World Health Organization: website. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women (дата звернення: 29.03.2025)

Науковий керівник: О.О. Байєр, канд. психол. наук, доц.

Л.В. Синілова
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СПЕЦИФІКА ВЗАЄМОВІДНОСИН З МАТІР'Ю ЯК УМОВА РОЗВИТКУ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, під час якого відбуваються значні зміни в емоційній сфері, соціальній адаптації та поведінкових реакціях. Агресивність у підлітковому віці є складним психологічним явищем, яке формується під впливом багатьох факторів, серед яких особливе місце займають сімейні відносини, зокрема стосунки з матір'ю. Даний вік характеризується інтенсивним соціальним і емоційним розвитком, пошуком автономії, що може супроводжуватися конфліктами, нестабільністю емоційного стану та підвищеною вразливістю до впливів зовнішнього середовища.

Однією з ключових характеристик взаємовідносин матері та підлітка є стиль виховання. Авторитарний стиль, що включає жорсткий контроль, відсутність емоційної підтримки та покарання, може провокувати у підлітків підвищену агресивність, опозиційну поведінку та конфліктність. Натомість гіперопіка або надмірний емоційний контроль можуть сприяти розвитку пасивно-агресивної поведінки та зниженню рівня саморегуляції.

Також важливим аспектом є емоційна близькість та якість комунікації. Відсутність емоційного контакту, ігнорування потреб підлітка або часті конфлікти формують почуття емоційної відчуженості, що може виражатися через вербальну та фізичну агресію, а також соціальну ізоляцію. Водночас довірливі відносини та підтримка з боку матері сприяють розвитку емоційного інтелекту та навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Рівень толерантності матері до фрустрацій також впливає на поведінку підлітка. Дослідження показують, що матері, які самі демонструють агресивну поведінку, частіше мають дітей із підвищеною схильністю до агресії. Модель поведінки батьків є ключовим механізмом соціального навчання, що визначає, як підліток реагуватиме на стресові ситуації. У науковій літературі виділяють кілька основних стилів виховання, які по-різному впливають на розвиток агресії у підлітків:

Авторитарний стиль [1] характеризується жорсткими правилами, низьким рівнем емоційної підтримки та частими покараннями. Дослідження показують, що підлітки, виховані в таких умовах, частіше проявляють агресію та опозиційну поведінку.

Гіперопіка може призводити до формування низької стресостійкості, що, у свою чергу, сприяє агресивним реакціям у ситуаціях фрустрації [11].

Емоційне нехтування пов'язане з дефіцитом уваги та турботи з боку матері. Такі діти часто демонструють високу тривожність, імпульсивність та схильність до агресивної поведінки

як засобу привернення уваги [8]

Демократичний стиль є найбільш сприятливим для психологічного розвитку підлітка, оскільки включає баланс між підтримкою та вимогливістю. У таких умовах агресивні тенденції мають меншу вираженість [11]. Основні механізми, через які взаємодія з матір'ю впливає на агресивність підлітка, включають: Наслідування поведінки – якщо мати сама використовує агресивні методи виховання або проявляє агресію у міжособистісних відносинах, підліток може переймати таку модель поведінки [2].Фрустрація через відсутність емоційної підтримки – якщо підліток не отримує достатньо тепла та розуміння, він може реагувати на це агресією [4].Порушення стилю прихильності – за теорією прив'язаності [1], діти, які мали ненадійну прив'язаність до матері в ранньому віці, з більшою ймовірністю розвивають агресивні патерни поведінки у підлітковому віці. Тому профілактика має включати комплексні підходи, що сприятимуть розвитку емоційного інтелекту, соціальних навичок та позитивної взаємодії з оточенням. Батькам, особливо матерям, рекомендується активно висловлювати любов та підтримку, приділяти увагу емоціям дитини, демонструвати турботу та розуміння [7]. Важливо забезпечити баланс між свободою та контролем, використовуючи демократичний стиль виховання [11]. Уникати надмірної критики, фізичних покарань та авторитарних методів виховання, які підвищують ризик агресії у відповідь [3].Вчити підлітків конструктивних способів вираження емоцій, наприклад, через саморефлексію, техніки глибокого дихання, медитацію [6].Формувати навички вирішення конфліктів без застосування агресії, використовуючи методи активного слухання та емпатії [5]. Заохочувати фізичну активність, оскільки заняття спортом допомагають знизити рівень напруги та агресії [9].

Агресія у підлітків не є вродженою рисою, а формується під впливом середовища та виховання. Правильний підхід до виховання, підтримка з боку батьків, розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок можуть значно знизити рівень агресивної поведінки. Важливо пам'ятати, що профілактика ефективніша за корекцію, і чим раніше розпочнеться робота над формуванням здорових взаємин та способів вираження емоцій, тим нижчим буде ризик агресії у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. 1978. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

2. Bandura, A. 1977. Social learning theory. *Journal of Behavioral Sciences,* No.10(2), P. 55-72.

3. Baumrind, D. 1967. *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. Developmental Psychology*, No. 4(2), P. 891-906.

4. Bowlby, J. 1988. The role of attachment in personality development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* No. 29(3), P. 233–278.

5. Dodge, K. A., Lochman, J. E., Harnish, J. D., Bates, J. E., & Pettit, G. S. 1990. *Reactive and proactive aggression in childhood. Journal of Abnormal Psychology*, No. 99(4), P. 385–392.

6. Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Morris, A. S. (2004). *Regulation, resiliency, and quality of social functioning. Child Development*, No. 75(1), P. 25-34.

7. Lansford, J. E., Rothenberg, W. A., Jensen, T. M., Lippold, M. A., Bacchini, D., Bornstein, M. H., ... & Al-Hassan, S. M. 2018. Bidirectional Relations Between Parenting and Behavior Problems From Age 8 to 13 in Nine Countries. *Journal of Research on Adolescence*, No. 28(3), P. 571-590.

8. Lansford, J. E., Dodge, K. A., Pettit, G. S., & Bates, J. E. 2007. Maternal neglect and children's behavioral outcomes: The role of attention and emotional regulation. Development and Psychopathology, No. 19(2), P. 471-487.

9. Reed, K. P., Nugent, C. N., & Poole, K. 2022. The role of physical activity in adolescent mental health and aggression: A systematic review. *Journal of Adolescent Health,* No. 70(5), P. 714-722.

10. Siegler, R., Eisenberg, N., DeLoache, J., Saffran, J., & Gershoff, E. 2019. How children develop (6th ed.). Worth Publishers.

11. Steinberg, L. 2001. We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, No. 11(1), P. 1-19.

Науковий керівник: С.В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

Д.Д. Сімон
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ДО ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Термін «соціальні мережі» має кілька значень і широко використовується в соціології, соціальній психології та філософії. Водночас соціальні мережі описують як новий інтернет-феномен, який має значний вплив на життя людей у сучасному інформаційному середовищі. Соціальні мережі, як науковий предмет, зазвичай визначають як структуру, яка складається з окремих елементів (вузлів або акторів), з'єднаних різними типами відносин. Окремо виділяються два типи соціальних мереж: офлайн (які не залежать від Інтернету) та онлайн (взаємодія через інтернет).

Соціальні мережі у світі інтернету є специфічним інформаційним середовищем, яке не лише сприяє обміну інформацією, а й має глибокий вплив на поведінкові реакції користувачів. Вони виконують роль посередника в комунікації, дозволяючи здійснювати взаємодію між людьми, навіть на великій відстані. Таким чином, соціальні мережі стають важливим інструментом для підтримки контактів та взаємодії між людьми по всьому світу.

Дослідження соціальних мереж показують, що вони можуть бути інформаційними та комунікативними. Інформаційні мережі фокусуються на обміні знаннями, даними та інформацією між користувачами. У таких мережах, як правило, важливу роль відіграють теми для обговорення та хронологічні оновлення.

Користувачі цих мереж часто активно взаємодіють у реальному житті, а інтернет використовують як додатковий інструмент для отримання нових знань та інформації. З іншого боку, комунікативні мережі зосереджуються на підтримці активної взаємодії між користувачами, допомагаючи створювати та підтримувати соціальні зв’язки. Ці платформи є важливими для налагодження нових зв'язків, як професійних, так і особистих.

Науковці звертають увагу на психологічні аспекти використання соціальних мереж, зокрема на вплив, який соціальні медіа мають на поведінку індивідів і груп. Вивчення соціальних мереж дозволяє з'ясувати, як вони задовольняють основні соціальні потреби користувачів, зокрема потреби в самопрезентації, комунікації, кооперації та соціалізації. Соціальні мережі стали платформою для вираження ідентичності, розвитку та підтримки контактів із людьми, що допомагає людям задовольняти різноманітні потреби у спілкуванні, роботі та самоутвердженні [1; 4].

Згідно з дослідженнями, соціальні мережі забезпечують нові можливості для самовираження користувачів, дозволяючи їм формувати профілі, вести блоги, брати участь у групових проектах і спілкуватися з іншими. Цей процес дозволяє людям не лише реалізувати соціальні потреби, але й управляти своїм іміджем, встановлювати нові зв'язки, а також розвивати персональний брендинг. Через соціальні мережі користувачі можуть змінювати та покращувати своє сприйняття іншими, зокрема створюючи й просуваючи свою «цифрову» ідентичність [2; 4].

Згідно з дослідженнями Е. Роджерса, процес впровадження нових технологій, таких як соціальні мережі, складається з кількох етапів: усвідомлення, інтерес, оцінювання, випробування та прийняття. Цей процес дозволяє зрозуміти, як користувачі поступово адаптуються до нових інновацій, спочатку як новатори та піонери, а згодом приймають технологію більш широкі групи користувачів [3].

У науковій літературі соціальні мережі описуються як "цифровий простір", де користувачі

можуть активно взаємодіяти, формувати та трансформувати свою соціальну ідентичність. Це простір, де можуть бути поєднані віртуальні та реальні соціальні зв'язки, дозволяючи користувачам змінювати та керувати своїм соціальним досвідом, взаємодіяти з іншими, а також зберігати свою конфіденційність. Важливою особливістю є здатність соціальних мереж стирати межі між міцними і слабкими зв’язками, що, з одного боку, сприяє розширенню соціальної мережі, але з іншого – може ускладнювати міжособистісні взаємодії.

Дослідження соціальних мереж відкривають нові перспективи для вивчення не лише інформаційного та комунікативного аспектів, а й глибоких психологічних процесів, що відбуваються під час взаємодії користувачів. Важливо розуміти, як ці платформи можуть впливати на поведінку, соціальні зв'язки та процеси самовираження, а також як ці процеси можна ефективно аналізувати для поліпшення соціальних мереж у майбутньому.

Соціальні мережі є потужним соціальним гібридом, який поєднує в собі як елементи реального світу, так і віртуальний простір. Вони сприяють розвитку нових соціальних зв'язків, трансформації соціальної ідентичності і покращенню комунікації між людьми. Розвиток технологій та розширення впливу соціальних мереж вимагають подальших досліджень для кращого розуміння їхнього впливу на особистість, соціальні взаємини та глобальні соціальні процеси.

Список використаних джерел

1. Бєлінська О. Н., Жичкіна А. М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. Харків, 2013. URL: www.psychology.com/internet.

2. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу. Режим доступу: http://gazeta.dt.ua/family/socialni-merezhispivvidnoshennyapozitivu-i-negativu.html.

3. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. 2012. № 1. С. 179-184.

4. Курбан О. В. Інтернет-технології та онлайнові соціальні мережі у сучасній гібридній війні. *Наукові записки*. 2017. № 1. С. 264–273.

5. Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності. Режим доступу: www.rusnauka.com/10_DN_2012.

Науковий керівник: М.Є. Карпова, PhD з педагогіки.

К.С. Смага
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Актуальність дослідження зумовлена стрімким проникненням соціальних мереж у повсякденне життя, що істотно змінює способи формування уявлень про себе. Дослідження спрямоване на вивчення механізмів впливу цифрового середовища на самооцінку та ідентичність особистості, що є новітнім напрямом у соціальній психології [1].

У фокусі дослідження — не запозичення готових концепцій, а аналітичний погляд на динаміку психологічних змін під впливом цифрового середовища. Соціальні мережі створюють простір для самопрезентації, який дозволяє користувачам контролювати власний образ, однак одночасно породжує ілюзії та очікування, які не завжди відповідають дійсності. Взаємодія з контентом інших користувачів запускає механізми соціального порівняння, що часто сприяє виникненню почуття невідповідності. Самооцінка у таких умовах стає вразливою до зовнішніх оцінок, а ідентичність — гнучкою, але не завжди автентичною [2]. Проте варто зазначити, що соціальні мережі також можуть бути середовищем підтримки, розвитку навичок самовираження та зміцнення впевненості у собі. Участь у позитивних онлайн-спільнотах

дозволяє користувачам відчути прийняття, що позитивно впливає на емоційний стан. Дослідження засвідчує, що вплив соціальних мереж є багатогранним і залежить не лише від платформи, а й від способу її використання. Таким чином, автор дослідження розглядає соціальні мережі не як однозначно шкідливе чи корисне явище, а як інструмент, ефективність якого визначається індивідуальним підходом і рівнем критичності користувача [3].

Аргументація ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, проведеного серед користувачів віком від 18 до 35 років. Було встановлено, що високий рівень онлайн-активності не завжди корелює з низькою самооцінкою, проте надмірна концентрація на зовнішньому схваленні здатна породжувати емоційний дискомфорт. Ефект соціального порівняння, особливо в умовах ідеалізованого візуального контенту, призводить до зростання тривожності та невпевненості [4]. Водночас досвід участі в онлайн-спільнотах, де практикується підтримка, сприяє підвищенню позитивного самосприйняття.

Наприклад, молоді люди, які активно демонструють свої досягнення в Instagram, часто відчувають підвищення впевненості після схвальних реакцій. У той же час, відсутність очікуваного зворотного зв'язку може викликати розчарування та зниження самооцінки. Деякі учасники дослідження зазначали, що почуваються менш вартісними після перегляду публікацій інших, навіть без реальних підстав. Проте респонденти, які брали участь у позитивних онлайн-спільнотах, демонстрували більшу стабільність у самооцінці. Таким чином, ефект залежить від контексту і способу використання платформи[5].

Дослідження підтвердило, що соціальні мережі справляють складний і неоднозначний вплив на формування самооцінки та ідентичності. Теоретична цінність роботи полягає в систематизації підходів до розуміння цього впливу, а практична — в рекомендаціях для розвитку медіаграмотності та профілактики деструктивних наслідків цифрової взаємодії.

Список використаних джерел

1. Anderson T., Cole H. Social Media and Self: Influences on the Formation of Identity and Understanding of Self through Social Networking Sites. *Journal of Digital Psychology*. 2019. Vol. 33, No. 4. P. 122-135.

2. Katz J., Farrow K. The Effect of Social Media on Identity Construction. *Cyberpsychology and Society*. 2020. Vol. 28, No. 1. P. 45-58.

3. Jan M., Soomro S. A., Ahmad N. Impact of Social Media on Self-Esteem. *European Scientific Journal, ESJ*. 2017. No 13(23), P. 329. URL: https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329 (дата звернення 08.04.2025)

4. Вавілова А. С. Стратегії самопрезентації дорослих і підлітків у соціальних мережах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні наук*и. 2021. № 2. С. 14-21.

5. Sadigova, T. Facebook Account as a Tool of Self-Expression: A Case Study in Digital Identity. *Bulletin of the National Aviation University*. 2018. No. 1. P. 118-123.

Науковий керівник: Г.Ю. Вошколуп, канд. пед. наук

Д.О. Соломевич
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗЛАДУ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ (РДУГ): ВИКЛИКИ ДІАГНОСТИКИ, КОМОРБІДНОСТІ ТА ТЕРАПЕВТИЧНОГО СУПРОВОДУ

Розлад дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ) належить до найактуальніших проблем сучасної клінічної психології та психотерапії. За останні десятиліття спостерігається стабільне зростання кількості діагностованих випадків РДУГ серед дітей і дорослих, що робить

недоцільним зведення цього феномену винятково до педагогічної площини. Проблема потребує міждисциплінарного підходу. З погляду психології, РДУГ — складний феномен, що виходить за межі класичної тріади симптомів (неуважність, гіперактивність, імпульсивність) і включає глибокі порушення виконавчих функцій, афективної регуляції та самосвідомості [1]. Це розлад нейропсихічного розвитку, що виникає в дитинстві та має тенденцію до хронічного перебігу [5].

Когнітивно-поведінкові особливості РДУГ пов'язані з дефіцитом повсякденних функцій уваги, порушеннями планування й організації діяльності, зниженою толерантністю до фрустрації. Клінічні прояви значною мірою залежать від віку, статі, індивідуального психотипу та впливу середовищних чинників. Актуальність проблеми зумовлена не лише її поширеністю, а й високою частотою діагностичних помилок або недіагностованості [3].

Часто дорослий РДУГ помилково інтерпретують як тривожний чи депресивний розлад, або ототожнюють з рисами особистості. У дорослому віці гіперактивність поступово згасає або трансформується у психомоторну напруженість, внутрішнє відчуття тривоги, хронічну прокрастинацію та труднощі з організацією часу. Увага клінічного психолога повина бути сфокусована на особливості диференційної діагностиці РДУГ з розладами аутистичного спектра, порушень прив'язаності, посттравматичного стресового розладу та ранніх форм біполярного афективного розладу [2].

Основна проблема своєчасної діагностики є також явище так званого «ефекту маскування» — феномен, коли спостерігається адаптивні стратегії поведінки, що приховують симптоми і ускладнює виявлення розладу.. За даними численних досліджень, понад 60% пацієнтів із РДУГ мають супутні психічні розлади. Найчастіше зустрічаються тривожні й афективні розлади, обсесивно-компульсивний розлад, розлади харчової поведінки, опозиційно-викликовий та поведінкові розлади.

Коморбідність істотно ускладнює як діагностику, так і побудову терапевтичної стратегії. У клініко-психологічній практиці важливо усвідомлювати, що РДУГ — це не лише когнітивна чи поведінкова дисфункція, а й глибока емоційна вразливість. Більшість клієнтів із РДУГ мають досвід перманентного сорому, почуття некомпетентності, труднощів з самооцінкою. Ці риси формуються через постійну критику з боку дорослих у дитинстві, труднощі в навчанні та соціальні виклики [6].

Терапевтична робота з клієнтами з РДУГ потребує гнучкого, індивідуалізованого підходу, що враховує як основну симптоматику, так і весь анамнез життя та захворювання людини.

Найбільш доказовими на сьогодні є когнітивно-поведінкова терапія (CBT), діалектико-поведінкова терапія (DBT), тренінги виконавчих функцій, а також EMDR у випадках вторинної травматизації. У роботі з дорослими особливої ваги набуває розвиток навичок тайм-менеджменту, планування, подолання прокрастинації та формування стабільного образу себе. При цьому психотерапевт повинен враховувати специфіку мотивації до змін у цієї категорії клієнтів: вона часто фрагментована, амбівалентна, схильна до коливань через особливості функціонування префронтальної кори. Використання технік мотиваційного інтерв'ю, постановка короткострокових цілей і позитивне підкріплення можуть суттєво підвищити ефективність терапії [4].

У межах психологічної практики, дорослі з РДУГ потребують не лише індивідуального лікування, а й соціально-психологічної підтримки, психоедукації, залучення родини, роботодавців та освітнього середовища. Одна з важливіших практичних задач психолога на сьогодні - , боротьба зі стигматизацією та створення підтримуючого середовища. РДУГ — це багатогранний розлад, який вимагає цілісного психодіагностичного підходу, глибокого розумінн стану людини та системної психотерапевтичної підтримки. Усвідомлення складності цього феномену дозволяє не лише підвищити ефективність лікування, а й сприяє формуванню емпатичного, гуманного ставлення до людей, які з ним живуть.

Список використаних джерел

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 2022. 1050 p.

2. Barkley R. A. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. 4th ed. New York : Guilford Press, 2015. 898 c.

3. Brown T. E. A New Understanding of ADHD in Children and Adults: Executive Function Impairments. New York : Routledge, 2013. 294 c.

4. Safren S. A., Sprich S., Perlman C. A., Otto M. W. Mastering Your Adult ADHD: A Cognitive-Behavioral Treatment Program. New York : Oxford University Press, 2005. 206 c.

5. Дейлі Б. П., Ніколс Е., Браун Р. Т. Розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю у дорослих / пер. з англ. І. Куришко ; за наук. ред. К. Явни-Розенталь. Львів : Галицька видавнича спілка, 2020. 126 с.

6. Барклі Р. Як опанувати розлад з дефіцитом уваги та гіперактивністю. Київ : book-cbt.online, 2020. 240 с.

Науковий керівник: О.В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

О.А. Твердохлібова
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СПЕЦИФІКА ЗВ'ЯЗКІВ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ І РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

У сучасному світі медичні працівники піддаються значному психоемоційному навантаженню, що призводить до розвитку емоційного вигорання - серйозного стану, який здатен вплинути не лише на ефективність роботи, а й на психічне здоров'я самого працівника. Емоційне вигоряння - процес поступового виснаження ресурсів організму через постійний стрес, що виникає в результаті взаємодії з пацієнтами, персоналом, постійних емоційних навантажень та недостатньої підтримки на робочому місці.

Емоційне вигорання особливо поширене серед медичних працівників через високі вимоги, які ставляться до їх роботи, включаючи роботу в умовах постійного стресу, великий обсяг інформації та емоційне навантаження, яке вони переживають. Зниження рівня вигорання можливо за допомогою розробки комплексних програм підтримки та запровадження стратегій психоемоційної саморегуляції.

Причини емоційного вигорання можуть бути різноманітними, однак найчастіше вони пов’язані з особливостями професійної діяльності. Надмірне робоче навантаження без можливості якісного відпочинку та соціальної взаємодії, складнощі у стосунках із близькими, велика кількість щоденних завдань і хронічний брак сну - все це створює передумови для виснаження. Водночас певні індивідуально-психологічні якості також можуть посилювати ризик розвитку синдрому вигорання. До таких належать схильність до перфекціонізму, песимістичне сприйняття дійсності, потреба у повному контролі над подіями та небажання делегувати обов’язки іншим. Систематичний стрес, пов'язаний з роботою, викликає зниження мотивації, що, в свою чергу, веде до зниження якості надання медичних послуг [2].

Копінг-поведінка, що визначається як стратегії, які людина використовує для подолання стресу, є важливою складовою у запобіганні вигорання. Стратегії копінгу можуть бути активними, коли працівник намагається вирішити проблему, або пасивними, коли він уникає чи відкладає вирішення ситуації [3]. Важливою є здатність медичних працівників усвідомлювати свої емоційні стани та відповідно адаптувати свою поведінку, застосовуючи оптимальні стратегії для зниження стресу.

У своїй основі копінг-поведінка спирається на використання певних стратегій - соціально-поведінкових механізмів, що допомагають людині адаптуватися до життєвих труднощів. Ці стратегії передбачають свідомі зусилля, спрямовані на зниження інтелектуального та емоційного. Існує декілька основних типів копінг-поведінки. До адаптивних механізмів належить орієнтація на вирішення проблеми - коли особистість шукає альтернативні шляхи подолання труднощів і ефективно справляється з ними. Іншим способом є звернення до

соціальної підтримки - у стресових обставинах людина шукає допомоги чи поради від оточення. Протилежною за характером є стратегія уникнення, яка вважається неадаптивною, оскільки передбачає втечу від розв'язання проблеми замість її подолання [4].

Якщо медичні установи вводитимуть програми психоемоційної підтримки та навчання стратегій подолання стресу, то з великою вірогідністю матимуть більше шансів знизити рівень вигорання серед працівників, що в свою чергу позитивно позначається на якості надання медичних послуг [1].

Умови повномасштабної війни в Україні значно посилили психоемоційне навантаження на лікарів та медичних сестер. Щоденна робота в екстремальних умовах, стикаючись із людським болем, втратами та необхідністю ухвалювати життєво важливі рішення в умовах обмежених ресурсів, часто призводить до вигорання, виснаження та психологічної нестабільності. Підтримка стану медиків є стратегічно необхідною – адже ефективність системи охорони здоров'я напряму залежить від внутрішнього ресурсу та психічного благополуччя тих, хто її забезпечує. Забезпечення психологічної допомоги, впровадження програм профілактики емоційного вигорання та розвиток навичок конструктивного подолання стресу мають стати невіддільною частиною підтримки медичного персоналу в період кризи. Таким чином, дослідження проблеми емоційного вигорання та копінг-поведінки медичних працівників є вкрай важливим і актуальним у контексті сьогодення.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., & Терещенко, К. В. Методики для дослідження «mental health» персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019.

2. Мірошниченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка. 2015.

3. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*, 2007. № (22).

4. Mealer M., Burnham E. L., Goode C. J., et al. The prevalence and impact of post-traumatic stress disorder and burnout syndrome in nurses. *Depression and Anxiety,* 2009. No. 26(12), P. 1118–1126.

Науковий керівник: Юдіна А.В., канд. психол. наук

А.Д. Тєльна
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Інтернет-залежність є одним із найактуальніших психологічних феноменів сучасності, особливо у контексті розвитку цифрового середовища та масової цифровізації молоді. Підлітковий вік — це період активного особистісного становлення, коли психіка є вразливою до зовнішніх впливів, і саме тому підлітки частіше за інших потрапляють у пастку різних форм залежної поведінки, включаючи залежність від інтернету. Психологічні особливості формування інтернет-залежності у підлітковому віці полягають у взаємодії низки внутрішніх та зовнішніх чинників, які сприяють виникненню патологічної прив'язаності до віртуального простору [1].

Однією з ключових умов формування інтернет-залежності є вікові особливості пізнавальної, емоційної та соціальної сфери підлітків. У цей період інтенсивно розвивається самосвідомість, виникає потреба у самоствердженні, незалежності від дорослих, розширенні соціальних зв'язків, що часто відбувається саме в цифровому середовищі. Віртуальні

комунікації сприймаються як безпечний та зручний простір для самовираження і уникнення реальних труднощів, конфліктів чи обмежень, які є типовими для підліткового періоду.

Інтернет-залежність у підлітковому віці, як правило, формується поступово. Вона може виникати на фоні невпевненості в собі, соціальної ізоляції, низької самооцінки або ж у разі гіперопіки з боку батьків, що знижує рівень самостійності дитини. Надмірне перебування в інтернеті часто виконує компенсаторну функцію — задовольняє потреби у соціальній взаємодії, емоційному розвантаженні або сенсорній стимуляції, яких бракує у реальному житті. Крім того, деякі особистісні риси, зокрема схильність до тривожності, імпульсивність, емоційна нестабільність, знижена здатність до саморегуляції та фрустраційна нетерпимість, виступають додатковими чинниками ризику для розвитку залежності [2].

Психологічна сутність інтернет-залежності включає поступову зміну пріоритетів: онлайн-активність починає домінувати над іншими сферами життя — навчанням, спілкуванням у родині, хобі чи сном. Підлітки втрачають відчуття часу, можуть ігнорувати фізіологічні потреби, ставати агресивними у випадку обмеження доступу до інтернету. Формується своєрідний замкнений цикл: чим більше підліток проводить часу в мережі, тим сильніше віддаляється від реальності, що тільки підсилює його залежну поведінку. В умовах сучасного інформаційного суспільства інтернет стає не лише джерелом знань та засобом спілкування, а й потужним психологічним фактором, що впливає на формування особистості, особливо у підлітковому віці [3]. Через свою доступність, анонімність і здатність швидко задовольняти потреби, інтернет легко інтегрується у повсякденне життя підлітка, стаючи не лише засобом розваги, а іноді — основною формою реалізації себе [4]. Це значно ускладнює процес ідентифікації меж між нормальним використанням цифрових ресурсів та патологічною прив’язаністю до них.

Психологічні наслідки інтернет-залежності проявляються на різних рівнях — когнітивному, емоційному, поведінковому. У когнітивній сфері спостерігається зниження концентрації уваги, втомлюваність, фрагментарність мислення. Емоційно такі підлітки виявляють дратівливість, перепади настрою, схильність до тривожності або депресивних станів. Поведінкові зміни включають замкненість, уникнення реального спілкування, порушення режиму дня, зниження навчальної мотивації, а іноді — навіть агресію у випадках обмеження доступу до інтернету [5].

У психологічному контексті інтернет-залежність може розглядатися як варіант адиктивної поведінки, що виконує функцію своєрідного «втечі» від реальних проблем. Віртуальний простір дає ілюзію контролю, визнання, самореалізації, які в реальному житті можуть бути недоступними чи недосяжними для підлітка. Водночас важливо розуміти, що не сам факт користування інтернетом є проблемою, а саме нездатність регулювати час та характер цієї активності, втрата контролю над нею [6]. Формування інтернет-залежності нерозривно пов’язане з недоліками у сфері міжособистісних стосунків: нестачею батьківської уваги, нерозумінням з боку дорослих, булінгом у шкільному середовищі [12]. У таких випадках інтернет стає компенсаторною сферою, де підліток почувається прийнятим, важливим, потрібним. На жаль, довготривале перебування у такій системі призводить до розриву соціальних зв’язків у реальному житті, посилення емоційної нестабільності та, як наслідок, поглиблення залежності.

Для вирішення проблеми інтернет-залежності у підлітковому віці необхідний комплексний підхід, що включає не лише роботу з дитиною, а й з її сімейним та освітнім оточенням. Ефективна профілактика повинна передбачати формування у підлітків навичок саморегуляції, критичного мислення, емоційної грамотності [7]. Психологічна допомога має базуватися на принципах підтримки, прийняття та розвитку здатності до рефлексії, що допоможе підлітку усвідомити власну поведінку та знайти альтернативні способи задоволення своїх потреб. Крім того, важливим чинником у виникненні інтернет-залежності виступає сучасна культурна парадигма, у якій цифрова присутність вважається нормою, а відсутність активності в інтернеті — відхиленням [13]. У цьому контексті підліток, який прагне бути «як усі», потрапляє під тиск середовища, у якому лайки, підписки, перегляди чи онлайн-статус набувають символічного значення соціального успіху. Таким чином формується залежність не лише від самого використання інтернету, а й від соціального визнання в онлайн-просторі, що

ще більше ускладнює ситуацію [8].

Окрему увагу слід приділити питанню психологічної профілактики інтернет-залежності, яка повинна базуватися на створенні умов для гармонійного психоемоційного розвитку підлітка. Це означає, що необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, рівень її тривожності, самооцінку, соціальні навички, а також вплив родинного та шкільного середовища [9]. Профілактична робота має бути спрямована на розвиток критичного ставлення до інформації, формування здорових способів самореалізації та налагодження ефективної комунікації з однолітками й дорослими [10]. Успішною вона буде лише тоді, коли інтернет не демонізується, а сприймається як інструмент, що потребує відповідального користування.

У контексті психологічної допомоги необхідним є застосування діагностичних методик, які дозволяють виявити не тільки наявність інтернет-залежності, а й її глибину, тип, пов'язані психологічні проблеми [14]. Лише після ретельної психодіагностики можливе цілеспрямоване втручання: це може бути індивідуальне чи групове консультування, арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія або інші корекційні підходи. Водночас важливо працювати не лише з самим підлітком, а й з його батьками чи опікунами, оскільки саме родина часто відіграє ключову роль у підтримці або, навпаки, ігноруванні проблеми [11].

Не менш значущим є й соціальний аспект — необхідність змін у підходах до організації вільного часу підлітків. Відсутність цікавих позашкільних занять, творчих гуртків, спортивних секцій або інших форм конструктивної активності змушує дітей шукати розваги в мережі. Формування інтернет-залежності в такому випадку стає не лише індивідуальною проблемою, а й суспільною. Саме тому питання боротьби з цим явищем повинно розглядатися не в ізоляції, а в контексті ширших соціальних змін, спрямованих на підтримку молоді в її розвитку.

Список використаних джерел

1. Аймедов К. В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. *Наука і освіта. Психологія*. 2012. № 6. С. 9–13.

2. Анісімкіна В. Л. Інтернет–залежність як проблема сучасності. *Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору* : матеріали X Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 19–20 листопада 2020 р.) / за ред. Р. П. Попелюшко. Хмельницький, 2020. С. 7–9.

3. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 51–60.

4. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Сер. : Психол. науки*. 2013. Вип. 1. С. 33–36.

5. Бєлінська О. Дитина і комп'ютер : психологічні реалії віртуального світу. *Психолог. Шкільний світ.* 2006. № 46. С. 27–29.

6. Вакуліч Т. М. Підлітковий вік як критичний період у формуванні інтернет-залежної поведінки. *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. : Психологія*. 2005. Вип. 9(33). С. 104–112.

7. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 37–42.

8. Гаврищак Л. І., Мащак С. О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. № 13. С. 56–63.

9. Гуревич Р. С., Козляр М. М. Інтернет–залежність як проблема сучасної молоді та суспільства. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2018. № 50. С. 35–40.

10. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179–184.

11. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 339–348.

12. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський наук. часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 95–100.

13. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми*

психології. 2019. № 1. С. 89–94.

14. Новаковська О. Інтернет-залежність сучасної молоді. Всеукр. наук.-техн. конф. магістрантів і студентів ТДАТУ. Запоріжжя, 2020. 38 с.

Науковий керівник: Г.Ю. Вошколуп, канд. пед. наук

К.Д. Топор
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОВИРАЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

У сучасному світі соціальні мережі (інтернет-платформи, які дозволяють людям, що мають схожі інтереси збиратися, обмінюватися інформацією, світлинами, відео [2, с. 28]) відіграють одну з провідних ролей у житті підлітків, особливо в контексті їх самовираження. Ці платформи перетворились на нову форму соціального простору, де молодь не лише комунікує, але й активно формує власний цифровий образ. Питання щодо вивчення соціальних мереж, їх ролі у комунікації, соціальній взаємодії, розвитку смисложиттєвих орієнтацій особистості, її індивідуальних цінностей турбували як зарубіжних (А. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Янг та ін.), так і українських дослідників (Є. Акімова, О. Бєлінська, Ю. Данько, А. Жичкина, О. Філатова та ін.).

Щодо самовираження, то воно природною потребою, пов'язаною з пошуком ідентичності, визнанням серед однолітків і розвитком самосвідомості. Питання про самовираження у підлітковому віці постає дуже гостро, бо це є спосіб не лише вияву свого «Я» (що є характерним для всіх вікових стадій), а й важливою умовою адекватного і гармонійного розвитку особистості.

Даному питанню надають вагомого значення психологи та педагоги, тому що самовираження в подальшому розвитку особистості стає основою самоствердження, самореалізації процесів, визначальних у життєтворчості людини.

Для підлітків, які зростають в епоху цифрових технологій, соціальні мережі стали невід'ємною частиною їхнього життя. Як найбільш популярні платформи серед підлітків сьогодні домінують TikTok, Instagram, YouTube. Через короткі відео, блоги, рілси, стріми, коментарі та участь в онлайн-акціях підлітки реалізують себе у візуальній, вербальній і творчій формах. Вони демонструють власні погляди, емоції, зовнішність, стиль, а також створюють контент, пов'язаний із музикою, гумором, соціальними темами чи особистими історіями. Така активність дозволяє підліткам відчувати власну цінність, належність до спільноти, формувати онлайн-ідентичність.

Дослідники взаємодії людини в соціальних мережах (С. Брукс, Б. Велман, А. Престін, Д. Коул та ін.) констатують, що дані платформи дають змогу особистості реалізовувати себе через творчість, розвивати комунікативні навички, отримувати нові знання й можливості для самонавчання; вони створюють простір для підтримки однолітків, знайомства з різними культурами та розвитку критичного мислення. Цей потенціал є значущим для формування особистості за умови якщо використання цифрового простору є усвідомленим і контрольованим.

Утім, самовираження у соціальних мережах несе також низку психологічних ризиків. На цьому акцентують Ю. Асєєва [1], Є. Гіденко [3], О. Лазаренко, Т. Веретенко [5] та інші.

Дослідження, проведені останніми роками, свідчать про те, що тривале використання соціальних мереж негативно позначається на розвитку особистості, спричиняє глибокі зміни у патернах спілкування, поведінкові зміни, які негативно впливають на психічне здоров'я, , зокрема сприяють зростанню рівня депресії тощо. Крім того, науковці зазначають, що надмірна концентрація на схваленні, залежність від кількості лайків і переглядів, порівняння себе з

ідеалізованими образами інших користувачів – усе зазначене може формувати занижену самооцінку, тривожність, емоційне виснаження. Підлітки часто формують уявлення про себе на основі цифрової реакції аудиторії, що підмінює реальну внутрішню оцінку.

Як зазначає Н. Малєєва [6], загроза полягає й у тому, що віртуальна активність в соціальних мережах може витісняти живе спілкування, що призводить до зниження розвитку емоційного інтелекту, обмежує здатність до емпатії, ускладнює міжособистісну взаємодію в реальному середовищі. Соцмережі формують поверхневу комунікацію, де відсутні міміка, інтонація, живий зоровий контакт – важливі складові емоційної взаємодії.

Ще однією актуальною проблемою, на якій акцентують психологи, є інформаційне перевантаження. Справа у тому, що постійний потік контенту – відео, повідомлення, новини – викликає стан ментального напруження. Часте переключення уваги знижує здатність до концентрації, провокує відчуття тривоги, роздратованості, а також порушення сну, що особливо важливо для підлітків у період активного психофізичного розвитку. Постійне порівняння з іншими користувачами спричиняє фрустрацію, почуття невідповідності, сором за «недосконале» життя або зовнішність. Це впливає на формування уявлення про себе як про менш успішного або менш вартісного, ніж інші. Таке уявлення здатне викликати емоційне виснаження, відчуття самотності й соціальної ізоляції, незважаючи на велику кількість підписників чи друзів у мережі.

Таким чином, соціальні мережі – це інструмент, який може як підтримувати особистісний розвиток підлітків, так і заважати йому. Вони здатні сприяти реалізації творчого потенціалу, розвитку навичок самопрезентації, самоствердженню й соціальній активності. Проте без належного критичного мислення, цифрової грамотності та емоційної підтримки з боку дорослих постійне перебування в соціальних мережах може стати джерелом психологічного тиску та деструктивного впливу на підлітків.

Успішне використання соціальних мереж підлітками можливе за умови формування здорових установок, навичок інформаційної гігієни, самоконтролю та рефлексії. Сучасна освіта, психологічна підтримка та робота з батьками мають бути спрямовані на те, щоб допомогти підліткам віднайти баланс між реальним і цифровим життям, зберегти свою унікальність, емоційне здоров’я та здатність до глибокого самовираження.

Список використаних джерел

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. URL: https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8327.

2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.

3. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.

4. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.

5. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси: МЦНД. С. 26–34. URL: https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218.

6. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: автореф. дис. … канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с.

Науковий керівник: Н.П. Волкова, д-р пед. наук, проф.

І.А. Ушакова
бакалаврант, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У сучасних реаліях сьогодення діти дошкільного віку все частіше стикаються зі стресом через нестабільне та часом небезпечне середовище, зміни в соціальних умовах, інформаційний тиск тощо, тож актуальність проблеми потребує уваги та пошуку ефективних шляхів її вирішення.

Стрес постає невід'ємною складовою людського буття. Людина народжується в стресовій ситуації та живе зі стресом. Він нікуди не зникає, люди або змінюють фактор стресу або змінюють ставлення до стресової ситуації [1].

Стрес – це стан сильного і тривалого психологічного напруження, який виникає в новій або несподіваній ситуації, що потребує пристосування до неї. Позитивна дія стресу полягає в тому, що стрес виконує захисну функцію і примушує організм і психіку зібратися та мобілізувати зусилля з метою пристосування до ситуації. Стрес складається з трьох фаз: I стадія – "реакція тривоги" або реакція загальної мобілізації захисних сил організму, за якої клітини кори надниркових викидають у кров велику кількість адреналіну, відбувається згущення крові, у ній зменшується вмісту хлору, спостерігається і загальне виснаження тканин. Такий стан організму не є тривалим і розвивається далі; II стадія – резистентності, або адаптації, коли організм на деякий час відновлює свій баланс працездатності, проте наближається до фіналу захисних можливостей; III стадія – виснаження, коли вичерпується "адаптаційна енергія" організму і він більше не може протидіяти стресу.

У дітей дошкільного віку стреси можуть бути пов'язаними з популярними чиниками, такі як:

– психологічна атмосфера у родині (дитина, яка часто стискається зі сварками батьків, розлучення батьків, смерть одного з сім'ї, часто має стрес);

– перша розлука з батьками (наприклад, дитина, яку приводять перший раз до закладу дошкільної освіти, може мати стрес від розлуки з батьками);

– соціальна адаптація (перші дні в закладі дошкільної освіти, коли дитина вчиться бути у новому соціумі).

Наразі найбільш поширений чинник стресу у дітей дошкільного віку в Україні є стан війни. Постійна загроза життю, психологічний тиск, переживання та співпереживання хронічного стресу батьків.

Основні прояву стресу у дітей дошкільного віку: агресивна поведінка, частий плач, істерика, невпевненість у собі, відчуття тривоги і страху, розлади зі сном, їжею, замкнутість, дратівливість, погана концентрація уваги, психосоматичні розлади.

Якщо дитина буде знаходитись тривалий час у стані стресу, це може призвести до виникнення серйозних проблем. Тож батькам і самій дитині треба навчатися справлятися зі стресом.

Одним із ефективних інструментів зниження рівня стресу у дітей дошкільного віку визначаємо танцювальну терапію. Танцювальна терапія – це методика, що поєднує фізичну активність та емоційну саморегуляцію і допомагає дітям проживати емоції, проявляти свої почуття та знижувати рівень тривоги та стресу.

Танцювальна терапія – це напрямок психотерапії, що ґрунтується на творчому самовираженні через танець і рух, які сприяють інтеграції когнітивного, емоційного, соціального та фізичних аспектів життя людини.

Перехід танцю в терапевтичну сферу зазвичай пов'язують з ім'ям М. Чейз (Marian Chace), яка, будучи танцівницею, звернула увагу на те, що через танець людина може навчитися висловлювати свої почуття, встановлювати контакти з іншими. Завдяки її діяльності психотерапевтам стало відомо, що танець здатний впливати на психічний стан людини,

зцілювати, знімати зайву напругу, сприяє розкріпаченню особи, підвищує тим самим ефективність психотерапії та лікування [3].

У наші дні активно розвивається танцювально-рухова терапія як метод психологічного впливу на особистість. Не дивлячись на багатозначність цього терміну, танцювально-рухова терапія є видом психотерапії, який використовує рух для розвитку соціальної, когнітивної, емоційної та фізичної складових життя людини (офіційне визначення Американської Асоціації танцювально-рухової терапії).

Дослідниця Джоан Смолвуд (Joan Smallwood) [4], виділила три компоненти терапевтичного процесу при проведення танцювальної терапії:

1. Усвідомлення (частин тіла, дихання, почуттів, образів, невербальних подвійних повідомлень (коли спостерігається дисонанс між вербальним та невербальним повідомленням людини).
2. Збільшення виразності рухів (розвиток гнучкості, спонтанності, різноманітності елементів руху, включаючи фактори часу, простору та сили руху, визначення меж свого руху та їх розширення).
3. Автентичний рух (спонтанний, танцювально-руховий) імпровізація, що йде від внутрішнього відчуття, що включає досвід переживань і почуттів особистості).

Танцювальна терапія працює через такі механізми:

– фізіологічний вплив: різноманітні вправи або рухи активізують вироблення ендорфінів, що в свою чергу знижує рівень стресу;

– емоційний вплив: танцювальні рухи допомагають дитині проживати та проявляти ті почуття, які дитина не може висловити словами;

– соціальний вплив: допомагає дитині адаптуватись до нового середовища та підвищити емоційний контакт з однолітками.

До основних методів танцювальної терапії для дошкільнят відносимо:

– ритмічні вправи (повторення простих ритмічних рухів під музику);

– імпровізація у танці (вільні рухи під задану тематику або зміна темпу рухів під музику);

– використання різних видів музики (це може бути як і класична музика, яка має заспокійливий ефект або музика, яка допомагає вивільнити емоції дитини).

Доведено, що музика впливає на фізіологічні процеси: вона здатна прискорити чи уповільнити темп дихання, серцебиття, заспокоїти або, навпаки, розважити людину. Наступним основним показником впливу музики на людину може слугувати музична інтонація, яка виражає людські почуття та має велику владу над емоціями [2].

На завершення, говорячи про ефективність застосування методів танцювально-рухової терапії в роботі з дітьми дошкільного віку, варто відзначити, що існує ще безліч інших аспектів у розгляді цього питання, які не вдалося торкнутися в даній науковій розвідці, оскільки метод танцювально-рухової терапії багатогранний і може синтезуватися з іншими методами терапії.

Список використаних джерел

1. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. С. 8.
2. Подолян Н. Вплив музики на емоційний стан дітей дошкільного віку Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти / За науковою редакцією Томчука М.І. Збірник матеріалів IV Подільської науково-практичної конференції. Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс і К», 2019. 239 с. С. 183.
3. Chaiklin S., Schmais C. The Chace Approach to Dance Therapy. Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy. Penny Lewis. 1984.
4. Smallwood J. Dance therapy and the transcendent function. *American Journal of Dance Therapy*, Spring/Summer 1978.

Науковий керівник: Олійник І.В., канд. пед. наук, доц.

Н.С. Федевич
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 "Психологія"
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

На сьогоднішній день, в умовах війни, яка багато у чому розгортається в інтернеті, можна помітити підвищення рівня активності різних верств населення у мережі. Стан невизначеності та тривалий стрес, у якому перебувають люди, сприяють постійним пошукам інформації, яка не тільки дозволить тримати руку на пульсі, і знати, що, де, і як відбувається, а також знайти соціальну підтримку, та підтримати свій емоційний баланс – а це веде за собою збільшення часу перебування у мережі інтернет, ще сильнішу інтеграцію людини у медіапростір, ніж до цього, і витіснення реального життям віртуальним. Якщо спочатку високу активність у мережі можна було пояснити необхідністю не втрачати зв'язки з друзями та близькими, внаслідок вимушеної втечі з-під обстрілів до безпечніших місць, або бажанням знайти можливості стабілізувати власне життя у складних умовах, або віднайти компенсацію усім тим травмуючим переживанням, що їх зазнала людина – то пізніше стає явною зміна світогляду, цінностей людини, її мотивацій, і як наслідок криза [5].

Дослідниця К. Янг, яка активно вивчала питання інтернет-залежності та онлайн-поведінки, у своїй роботі зазначає, що інтернет-залежність – це нездорове прагнення особистості постійно перебувати у віртуальному середовищі, бажання мати доступ до інтернету та відчуття психоемоційного дискомфорту, якщо доступ з якихось причин відсутній [1,5].

У сучасних умовах виходить на перший план кіберсоціалізація, вона набирає обертів з розвитком інформаційної цивілізації. Це явище полягає у соціалізації особистості у віртуальному просторі, зміні структури її самосвідомості, і це відбувається через використання цифрових технологій у контексті її життєдіяльності [6].

І для розробки плану заходів, як запобігти розвитку такої адикції постає питання, яким чином формується інтернет-залежність. Зарубіжні вчені, які першими почали досліджувати це явище, виділяли об'єктивні(культурні, соціальні, технічні) та суб'єктивні (психологічні) чинники, які змінюють звичайну корисну зацікавленість на неконтрольований потяг і частину інтернет-користувачів на адиктів. Під об'єктивними чинниками розуміють: доступність інтернету через поширеність і великий вибір пристроїв через які можна здійснити підключення; розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, розробка нових доступних програм; цікавий контент на різні потреби користувачів; можливості відкриття нових граней соціальної взаємодії, яких не було до цього, можливість легко самовиражатись публічно незалежно від діяльності, презентувати себе, керувати цим, вказуючи не завжди правдиві ідентифікаційні дані (можна назватись іншим ім'ям, приховати стать, змінити вік, редагувати фото і відео і т.ін.) або виражати себе анонімно (і безкарно у багатьох випадках)тощо [5].

За іншою моделлю аналіз чинників спирається на наукові традиції біопсихосоціального підходу, і відповідно до цього виділяється 3 види чинників: фізіологічні соціальні і психологічні [4].

До фізіологічних чинників відносять: ураження головного мозку, спадковість та хронічні хвороби. Відповідно до досліджень, якщо у людини виявили залежність, часто одному з батьків також притаманні адиктивні форми поведінки. А.Лембке у своїх дослідженнях виявила, що причини формування будь якої адикції полягають в порушенні дофамінового обміну, також причиною може бути генетично успадкований дефіцит дофаміну. Стан залежності активує комбінацію частин мозку, пов'язаних із задоволенням. Кількість дофаміну ті інших речовин у крові зростає, але з часом рецептори стають нечутливими і виникає потреба у посиленні стимулу, щоб уникнути дискомфортних відчуттів, пов'язаних з припиненням стимуляції. [5, 3]

До психологічних чинників відносять особливості емоційної та вольової сфер гедоністичні настанови, тип мотивації, прагнення до самоствердження, тип акцентуації характеру, наявність психологічних травм. Також особистість знаходить в інтернеті

задоволення різних потреб, серед них: фізіологічні (покупка та замовлення доставки їжі в інтернеті; віртуальна сексуальна активність); екзистенційні (інтернет закриває потребу у відчутті контролю над ситуацією, що актуально для нашої країни в умовах війни, а також потреби у безпеці та самостійності); потреби у комунікації (підтримання соціальних зв'язків та безпека спілкування); соціальні потреби (потреба особистості перебувати у певному соціальному колі належати до певних соціальних груп, брати участь у спільній діяльності, нові знайомства); потреби у розвагах (online-ігри, перегляд сайтів, пошук інформації, покупки в інтернеті); потреба у престижі та самопрезентації (оприлюднення результатів своєї творчості та ознайомлення з творчістю інших, потреба у повазі, схваленні, успішності та визнанні); фінансові потреби (купівля і продаж в інтернеті власних та чужих матеріальних та духовних цінностей); духовні (самоактуалізація та самовираження, розвиток власної особистості). [4, 2]

К.Янг писала у в своїх працях, що формування інтернет-адикції пов'язане з певним типом особистості, який отримав назву «залежний тип». Залежний тип наділений такими рисами: небажання брати на себе відповідальність, пасивність, несамостійність, незрілість, тривожність, несприйняття критики, відсутність моральних норм, невиразні духовні та інтелектуальні цінності, відчуття меншовартості. [5]

Соціальні чинники пов'язують існуванням особистості соціальному, культурному, політичному та економічному середовищі. Великий вплив має бездіяльність з боку державних інститутів, відсутність державних програм з розвитку інформаційної компетентності громадян. Також до соціальних чинників формування залежності від інтернету належать стиль сімейного виховання, батьківське ставлення, атмосфера у сім'ї та соціалізація. Брак емоційної підтримки, байдужість до дитини, висока вимогливість, надмірна критичність, жорсткий контроль та психологічний тиск на дитину, виховання в умовах агресії та конфліктів, надмірна орієнтація на соціум, непослідовність в емоційній поведінці та вихованні, гіперопіка та створення умов для прив'язування дитини, або формування магічного мислення, залежності батьків та членів сім'ї - це викликає психологічний дискомфорт у дитини і формує бажання відсторонитися, втекти від у віртуальний світ, де не можна відчути себе краще, ніж у реальності. [4]

У контексті соціальних та психологічних чинників великого значення набувають трагічні події сьогодення, а перед суспільством і державою постають нові виклики.

Список використаних джерел

1. Young K.S. Caught in the Net. How to Recognize the signs of Internet Addiction – And a Winning strategy for Recovery. New York : John Wiley and Sons, Inc., 1998. 55 p.

2. Асєєва Ю. О. Кіберадикція як проблема XXI століття: монографія. Одеса : ННВК «АТБ» 2020. 414 с.

3. Лембке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням. Київ : Лабораторія, 2022. 217 с.

4. Петрунько О. В. Діти і медіа: Соціалізація в агресивному медіасередовищі: Монографія. Ніжин : Аспект-Поліграф, 2011. 480 с.

5. Петрунько О., Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. 3(71). С. 115–124. URL: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-115-124.

6. Субашкевич І. Р., Гринаш М. І. Вікові особливості інтернет-залежності. Габітус. 2021. Вип. 22. С. 179-183. URL:: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_22_32.

Науковий керівник: Н.В. Грисенко, канд. психол. наук, доц.

Д.В. Федоренко
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКІВ

Сучасне суспільство вимагає від людини не лише когнітивних здібностей, а й здатності розуміти та керувати власними емоціями. У сучасному світі підлітки стикаються з постійним потоком інформації, соціальним тиском та необхідністю адаптуватися до швидких змін. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає їм будувати здорові стосунки, справлятися зі стресом та приймати зважені рішення, що робить його розвиток надзвичайно важливим.

Невід'ємною особистісною якістю, що значно впливає на якість життя та розвиток особистості є емоційний інтелект. Теоретичне обґрунтування цього поняття дещо відрізняється в різних джерелах, проте загалом має спільні риси.

Емоційний інтелект – це стійка ментальна здібність, яка в роботах багатьох авторів розглядається як позитивний фактор для міжособистісної взаємодії [5]. Даніель Ґоулман виокремлює такі складові емоційного інтелекту: усвідомлення власних емоцій (уміння помічати та розпізнавати свої емоції), управління емоціями (уміння виражати емоції відповідно до ситуації, уміння самозаспокоювати себе від надмірної тривоги чи роздратованості), самомотивація (уміння скеровувати емоції в корисне русло: відкладати задоволення, утримуватись від імпульсивних дій), уміння розпізнавати емоції інших (емпатія, розпізнавання невербальних сигналів), уміння будувати стосунки (вміле поводження з емоціями інших, встановлення довготривалих міжособистісних зв'язків) [2]. Виходячи з цих критеріїв, слід зазначити, що емоційний інтелект містить у собі знання про емоції, вміння впоратися зі своїми емоціями та зрозуміти емоції інших, діяти відповідно до соціальної ситуації, і все це сприятиме ефективнішій та приємнішій соціальній взаємодії.

Підлітковий вік є сприятливим часом для розвитку емоційного інтелекту. Провідна діяльність дітей віком від 12 до 18 років – спілкування з однолітками, що створює запит на підвищений інтерес до соціальної взаємодії, побудови міжособистісних стосунків, пошуку себе та відчуття приналежності до групи однолітків.

Активне формування нейронних зв'язків сприяє швидшому запам'ятовуванню нової інформації. Гречуха В. та Отич Д. зазначають, що підлітковий вік – це друга та фінальна стадія розвитку головного мозку, яка характеризується підвищеною нейропластичністю [1]. Важливо не лише, що статеве дозрівання сприяє більшому викиду гормонів, а й те, що певні ділянки мозку через це стають активнішими. У підлітків особливо активуються ділянки, що відповідають за саморегуляцію, самоконтроль, ставлення до інших, відчуття насолоди. Мозок підлітків має підвищену нейропластичність, що зумовлює будь-які зовнішні впливи: як позитивні, так і негативні, тому важливо створювати сприятливе соціальне середовище для розвитку, зокрема й емоційного інтелекту.

Найголовнішим новоутворенням підліткового віку є самосвідомість [4]. Підлітки прагнуть зрозуміти власний внутрішній світ, почуття, думки та мотиви інших. У цей час актуалізуються питання самооцінки, самореалізації, приналежності до спільноти однодумців. Проте саморегуляція емоцій є одним з найбільш проблемних аспектів, оскільки стрімкий фізичний та гормональний розвиток, вплив однолітків та родини, недостатня кількість знань про емоції та способи їхньої регуляції призводить до частих емоційних всплесків або навпаки дистанціювання від оточення.

Ефективними методами розвитку емоційного інтелекту є арт-терапія, проєктна робота, психоедукація – усе, що підвищує обізнаність підлітків про емоції та почуття, а також надає простір для реалізації власних ідей та соціалізації. Зміни власної поведінки часто відбуваються саме під впливом середовища, у якому знаходиться підліток. Селезньова І. В. та Горецька О.В стверджують, що арт-терапія є ефективним методом розвитку емоційного інтелекту у підлітків [6].

Проте, емоційний інтелект підлітків має низку особливостей. Дослідниця Шпак М.М.

узагальнює основні з них: підвищена емоційна збудливість, що зумовлена статевим дозріванням; підвищена тривожність; суперечливість почуттів; вибір друзів та оточення за особистими характеристиками [7]. Ще до цього переліку можна додати недостаню кількість знань про емоції загалом, невідповідність між амбітними бажаннями та часто обмеженнями через вік, прагнення поступово сепаруватися від родини, надмірну раціоналізацію або навпаки романтизацію емоцій, що зумовлені соціально-культурним контекстом.

Для вимірювання рівня емоційного інтелекту часто використовують опитувальник Голла, що містить 30 запитань. Проте дослідниці Світлана Дерев'янко та Софія Лавриненко вважають цю методику недоцільною в контексті підліткового віку, бо вона не відповідає віковим особливостям дітей [3]. Ми цілком погоджуємось з цією думкою не лише теоретично, а і провівши невеличке тестове опитування за методикою Голла 6-ох підлітків віком 14-15 років. Підлітки давали відповіді на запитання самостійно, без детального роз'яснення змісту запитань. Відгуки респондентів про процес опитування були схожими та містили інформацію про незрозумілість у формулюванні питань та неоднозначне сприйняття, а також необхідність додаткового пояснення. Тож, для діагностики рівня емоційного інтелекту серед підлітків у подальшій роботи ми пошукаємо кращі методичні засоби, що будуть зрозумілими та відповідними до цієї вікової категорії.

Отже, розвиток емоційного інтелекту підлітків зумовлений підвищеною нейропластичністю, особливостями сімейної системи та оточенням однолітків, прагненням до соціалізації, проте недостатньою обізнаністю у питанні саморегуляції. Враховуючи все вищеперераховане, рівень емоційного інтелекту підлітків впливає на становлення особистості, її стосунки та загалом усі сфери життя. Тому важливо проводити ретельну діагностику та формування навички емоційного інтелекту засобами, що відповідають віку цієї категорії респондентів.

Список використаних джерел

1. Гречуха В. Отич Д. (2020) Вплив нейропластичності нервової системи на розвиток особистості у підлітковому віці. Науковий часопис. Національний педагогічний університет імені Драгоманова. Випуск 11 (56) С. 48-56. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/32842/Grechukha.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Ґоулман Д. (2018). Емоційний інтелект. пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 512 с. С. 92-93.
3. Дерев'янко С. Лавриненко С. (2020). Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Випуск 7. С. 23-29. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/7_2020/6.pdf.
4. Заброцький М.М. (1998). Вікова психологія навч. посіб. МАУП, 92 С. 54. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/886/3abroc'kij.pdf.
5. Кобринчук З.П. (2018). Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений.* 4(1). С. 215-217. http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_4%281%29__52.
6. Селезньова І.В., Горецька О.В. Використання засобів арт-терапії у розвитку емоційного інтелекту підлітків. *VI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція 20-21 квітня 2023 р., м. Запоріжжя*. С. 229-232. https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2023/05/Seleznova-Iryna-Valeriivna-Horetska-Olena-Vitaliivna.pdf.
7. Шпак М.М. (2016). Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Вип. 5(2). С. 80-84. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_5%282%29__17.

Науковий керівник: І.В. Гаркуша, PhD з соц. ком., доц.

К.В. Хмара
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогоденні реалії є відображенням таких суспільних викликів як війна, політична нестабільність, стрімкий розвиток технологій, глобалізація, зміни у соціумі та інші. Внаслідок цього стрес, тривожні розлади стають звичною складовою повсякденного життя людей. Саме тому важливим є дослідження ефективних способів відновлення емоційної рівноваги та зменшення психологічної напруги.

Робота з тривожними станами включає в себе різноманітні методи та прийоми. Останнім часом у роботі з клієнтами з тривожними розладами все частіше застосовують арттерапевтичні методи. Для них характерним є ненав'язливий характер, що дає можливість досягати високих терапевтичних успіхів у роботі з тривожними станами особистості.

Даний психотерапевтичний напрям є ефективним методом психокорекції тривожних станів у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. Саме застосування методів арттерапії сприяє розвантаженню емоцій, підвищенню психологічної стійкості та формуванню адаптивних стратегій задля подолання стресу.

Арттерапія звертається до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів особистості, що тісно пов'язані з її творчими можливостями.

Арттерапія ефективно активує емоційно-образне сприйняття, сприяючи внутрішньоособистісній комунікації. Цей метод терапії сприяє подоланню тривожних станів шляхом переходу на інший рівень особистісного становлення та розвитку, допомагає усвідомити та дати оцінку своїм почуттям, образам минулого, життєвому досвіду [1].

У роботі з молодшими школярами ефективним є використання арттерапії як методу, що сприяє зниженню тривожності, підвищенню впевненості в собі, розвитку ініціативи та формуванню більш активної життєвої позиції.

Дослідниці Л. Співак та З. Зайцева наголошують, що методи арттерапії зазвичай чинять позитивний ефект на дітей та широко практикуються у дитячій психокорекції. У шкільному віці вони ефективно впливають на розумовий розвиток, активізують творчий потенціал у дітей. Методи арттерапії допомагають формуванню комунікативних навичок у дітей; формують здатність правильно виражати свої емоції та почуття; допомагають позбутися переживань на нервової напруги; стимулюють самопізнання та самовираження дитини; відновлюють емоційну рівновагу та позбавляють тривоги; активізують уяву та розкривають творчий потенціал, формують відчуття безпеки, особливо в умовах стресових ситуацій, таких як війна [2].

Арттерапевтичні вправи багатофункціональні, що дозволяє застосовувати їх у роботі з дітьми молодшого шкільного віку з різними психологічними особливостями, різним життєвим досвідом.

У процесі психокорекції тривожних розладів у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни пропонуємо використовувати такі напрями арттерапії як: образотворча діяльність, казкотерапія, мандалотерапія, зентагл.

Образотворча терапія дозволяє дитині виразити свої думки та почуття, розвиває чуттєво-рухову координацію, гармонізує міжпівкульні зв'язки.

Казкотерапія у роботі з дітьми молодшого шкільного віку постає як процес утворення зв'язку між казковими подіями та поведінкою у реальному житті. Це процес перенесення казкових смислів у реальність. Казка допомагає дитині впоратися з тривогою та страхами, адаптуватися у складній ситуації, підвищити впевненість у собі, прожити будь-які переживання, які виявляються для неї складними та тривожними.

Мандалотерапія має потужний потенціал у роботі з тривожними станами дітей молодшого шкільного віку: корекція розладів дрібної моторики, звільнення від нервової напруги, тривожності, формування впевненості в собі на основі спокою та стимуляції творчого

потенціалу і релаксації.

Однією з цікавих, сучасних технік арттерапії, що набула значної популярності останнім часом є «зентангл». Це технологія інтуїтивного малювання, коли пропонується малювати на папері різні лінії, візерунки. Створення «зентангла» – це не просто робота на результат (отримання гарного хитромудрого візерунка), скільки робота над гармонізацією внутрішнього стану.

Таким чином, використання методів арттерапії має значний потенціал у зниженні тривожності, підвищенні впевненості в собі, формуванні навичок самоконтролю. У процесі занять із застосуванням арттерапії задіяні різні аналізатори: тактильні (робота з різними образотворчими матеріалами, тканиною, папером різної фактури тощо), зорові (робота з кольором, візуальними образами тощо) та слухові (слухання супровідної музики, сприйняття голосу тощо). Використання методу арттерапії у роботі з молодшими школярами допомагає встановити контакт із дітьми, екологічно виявити наявні у дітей проблемні зони та знайти шляхи їх вирішення.

Список використаних джерел

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. С. 12-14.

2. Співак Л. В., Зайцева З. О. Арт-терапія як метод психокорекції. *Психологія особистості. Габітус,* Випуск 53. 2023. С. 142-144.

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

К.Ю. Чаплай
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Умови воєнного стану створюють для дітей і підлітків середовище підвищеного ризику для розвитку психоемоційних розладів. Навіть ті діти, які не перебувають безпосередньо у зоні бойових дій, зазнають значного психологічного навантаження внаслідок постійного напруження, страху за власне життя та безпеку рідних. [1; 2] Хронічний стрес, інформаційне перенасичення та нестабільність середовища формують відчуття небезпеки як постійну внутрішню установку [2; 5].

Одним із найпоширеніших наслідків для психіки є втрата базового відчуття безпеки, яке є фундаментом для емоційного та когнітивного розвитку дитини. Коли світ більше не сприймається як передбачуваний, стабільний і доброзичливий, у дітей знижується рівень довіри до дорослих, порушуються механізми формування прив’язаностей та адаптаційних стратегій [2; 4].

У дітей дошкільного і молодшого шкільного віку психічна травма часто проявляється через соматичні симптоми: безпричинний біль у животі, голові, енурез, моторне напруження, нервові тики. Частими є також регресивні форми поведінки — повернення до раніше подоланих етапів розвитку, наприклад, смоктання пальця, нічні кошмари, підвищена прив’язаність до дорослих [1; 5].

У підлітків переважають афективні розлади — дратівливість, емоційна нестабільність, замкнутість, апатія, депресивні настрої, а іноді — суїцидальні думки. Також у цієї вікової категорії збільшується частота проявів агресивної поведінки як реакції на безсилля, невизначеність і неможливість контролювати обставини. Підлітки схильні або до активного протесту, або до внутрішнього відступу й емоційної ізоляції [3; 5].

Окрему групу ризику становлять діти, які пережили втрату близьких, травмуючі події, евакуацію під обстрілами або стали свідками насильства. Такі діти схильні до розвитку посттравматичного стресового розладу, симптомами якого є флешбеки, нічні кошмари,

емоційне оніміння, уникнення ситуацій, що нагадують про травму, підвищена збудливість [4; 6].

Вимушене переміщення, втрата дому, розрив звичних соціальних зв'язків — усе це посилює відчуття нестабільності та призводить до дезадаптації. Перебування у статусі внутрішньо переміщеної особи часто супроводжується ізоляцією, складнощами в інтеграції до нових колективів, а також зниженням навчальної мотивації через зміну умов освіти [2; 5].

Порушення освітнього процесу, особливо у вигляді дистанційного навчання, також негативно впливає на психіку дітей. Відсутність звичної соціалізації, живого спілкування, фізичної активності та позашкільних заходів формує емоційне виснаження та посилює відчуття самотності [6].

Психоемоційний стан дитини напряму залежить від стану її батьків. У родинах, де дорослі не справляються зі стресом, діти несуть додаткове емоційне навантаження. У таких умовах дитина часто виступає у ролі «регулятора» емоційної атмосфери в сім'ї, намагаючись компенсувати нестабільність, що ще більше поглиблює її внутрішнє напруження [2; 3].

У багатьох громадах бракує фахівців із дитячої психотерапії, особливо тих, хто має досвід роботи з травмою. Через стигматизацію теми ментального здоров'я частина родин взагалі уникає звернення за фаховою допомогою [3; 6].

Попри це, навіть короткотривала психосоціальна підтримка може мати значущий ефект. Групові заняття, арт-терапія, ігрові практики, робота з тілом та емоціями допомагають знизити рівень тривожності, відновити довіру до світу та себе. Діти, які залучені до волонтерських, творчих або соціально активних середовищ, мають кращі емоційні показники [4; 6].

Позитивним є досвід створення у громадах «просторів безпеки» для дітей — місць, де вони можуть не лише гратися, а й отримувати емоційну підтримку, відновлювати відчуття стабільності. Важливу роль також відіграють учителі та шкільні психологи, за умови їх відповідної підготовки до роботи з травматичним досвідом [5; 6].

Таким чином, вплив війни на психіку дітей не обмежується короткотривалими наслідками — мова йде про потенційно довгострокові зміни у структурі особистості, у формуванні ідентичності, у соціальній та емоційній компетентності. Своєчасне реагування, підтримка та створення сприятливого середовища — це ключ до збереження ментального здоров'я майбутнього покоління [1; 6].

Список використаних джерел

1. Лебець І. С. та ін. Стан психологічного здоров'я дітей із зони військового конфлікту на Сході України. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*. 2019. № 1. С. 27–30.

2. Оверчук В. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2022. № 12(30). С. 461–471.

3. Оніщенко Н. В., Тимченко О. В. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Психологічний журнал*. 2022. Вип. 8. С. 81–92.

4. Підчасов Є.В., Чепелєва Н. І. Вплив пролонгованих травматичних подій (військових подій) на емоційну сферу дитини. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів VII Всеукр. науково-практичної конференції, 28 жовтня 2022 р. Львів, 2022. С. 276–279.

5. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7(25). URL: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567 (дата звернення: 29.03.2025).

6. Вплив війни на психічне здоровя дітей. URL: https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/

Науковий керівник: М.Є. Карпова, PhD з педагогіки

О.С. Червоняща
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА КРИЗА ЯК НАСЛІДОК ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ

У сучасному світі, де глобальні соціально-політичні потрясіння, війни та екологічні катастрофи призводять до масових переміщень населення, проблема екзистенційної кризи стає все більш актуальною. Особливо гостро її переживають особи, які втратили дім, ідентичність, звичне соціальне оточення. Вимушене переміщення не лише дестабілізує побут, а й провокує глибокі внутрішні трансформації особистості, пов'язані з втратою сенсу життя, почуттям ізоляції, внутрішньої порожнечі. Втрата звичних соціальних ролей, відчуття безсилля, розрив зв'язків із домом та спільнотою можуть призводити до *екзистенційної кризи* – стану, коли людина ставить під сумнів сенс життя, власну ідентичність та майбутнє. У центрі цієї кризи часто опиняється питання: «Хто я тепер і навіщо живу?»

Метою даної роботи є теоретичний аналіз екзистенційної кризи як психологічного феномена, що виникає внаслідок вимушеного переміщення, а також виявлення ефективних методів її подолання.

В умовах повномасштабної війни в Україні, мільйони людей опинилися у стані вимушеного переміщення. Психологи, психотерапевти та соціальні служби фіксують зростання тривожних і депресивних розладів, почуття втрати сенсу життя, дезорієнтації у наслідок вимушеного переміщення.

Незважаючи на тяжкість та біль від психологічних станів, з якими доводиться стикатися вимушеним переселенцям, аналізуючи роботи видатних вчених та філософів, можемо ствердити, що екзистенційна криза – це не кінець, а початок глибокої внутрішньої трансформації, шлях до переосмислення сенсу життя.

Поняття екзистенційної кризи широко розглядається у працях представників екзистенційної філософії та психотерапії. На думку В. Франкла, криза сенсу є фундаментальним джерелом страждання людини. Втрата життєвого орієнтира, який давав внутрішню опору, зумовлює стан «екзистенційного вакууму».

І. Ялом виокремлює чотири фундаментальні даності людського буття: смерть, свобода, ізоляція та відсутність сенсу; з якими стикається кожна людина, а особливо в ситуації екзистенційної напруги.

Згідно Р. Мей екзистенційна криза – це симптом втрати «центру» особистості, втрати ідентичності та автономії.

На думку Карла Юнга є важливим прийняття власних темних сторін як необхідної умови для повноцінного саморозуміння і трансформації.

Філософська концепція Ж.-П. Сартра та А. Камю дозволяє поглянути на кризу як на зіткнення людської свідомості з абсурдом буття. У цьому контексті екзистенційна криза не є патологією, а етапом усвідомлення особистої свободи, що відкриває можливості для нового сенсотворення.

В своїх працях М. Гайдеґґер стверджував, що **е**кзистенційна криза може бути продуктивною – вона змушує людину звернутися до глибших питань про себе та світ.

Вимушене переміщення спричиняє розрив між знайомим минулим і невизначеним майбутнім. Втрата соціальних зв'язків, культурних орієнтирів та професійної самоідентифікації призводить до виникнення стану внутрішньої розгубленості, що виражається в почутті безсилля та тривоги. Особливо гостро екзистенційну кризу переживають особи, які не змогли сформувати стійку систему внутрішніх ресурсів до події переміщення. У таких умовах гостро відчуваються елементи деперсоналізації, тривожності та відчуження. Водночас підвищується ризик розвитку посттравматичних стресових розладів, депресії та апатії.

Подолання екзистенційної кризи за класичними стратегіями здебільшого збудоване на логотерапевтичному підході В. Франкла. Психологічний процес починається з встановлення нового життєвого сенсу, що є ключовим чинником подолання внутрішнього вакууму. Робота

спрямовується на відкриття потенціалу індивіда до самостворення нового сенсу в нових обставинах.

Як стверджували І. Ялом та Р. Мей – прийняття власної свободи в умовах невизначеності дозволяє людині реконструювати власну ідентичність. Цей підхід стимулює активне прийняття рішень, що веде до створення нової життєвої стратегії.

Аналізуючи сучасні підходи та практичні стратегії подолання екзистенційної кризи високу результативність показує використання інтегративного підходу. М. Селігман стверджує, що акцентувати увагу потрібно на розвитку резильєнтності та особистісних ресурсів, доповнючи екзистенційну терапію, спрямовану на відновлення ціннісної системи та життєвих орієнтирів.

Залучення до групової терапії та соціальної підтримки, дозволяють вимушено переміщеним особам не лише обмінятися досвідом, а й відновити відчуття приналежності до спільноти. Обговорення життєвих криз у колективі сприяє формуванню нових сенсів і допомагає побудувати нові соціальні зв'язки.

Додаткові підходи до розуміння кризи отримують розвиток у рамках позитивної психології та теорії резильєнтності. До прикладу, роботи М. Селігмана, що наголошують на важливості розвитку особистісних ресурсів, відновлення системи цінностей та інтеграція нового досвіду, які будуть ключовими чинниками в подоланні кризових станів, що супроводжують вимушене переміщення.

Наративний психотерапевтичний підхід, розроблений австралійськими психотерапевтами М. Вайтом та Д. Епстоном, є один із сучасних гуманістичних методів, заснованим на ідеї, що люди формують розуміння свого життя через історії, які вони розповідають про себе та свій досвід. За допомогою наративної терапії людина може реконструювати власну біографію, знаходити у ній нові смислові лінії та створювати власний сценарій майбутнього. Цей підхід дозволяє індивідуально адаптувати стратегії подолання кризових станів, враховуючи особистий досвід та культурні особливості.

До ефективних інструментів відносять арттерапію – метод, що працює з несвідомим, емоційним та тілесним рівнями переживання. Творча діяльність – література, мистецтво, музика – допомагають людині віднайти внутрішню гармонію, вийти за межі буденності та створити простір для нового сенсу. Екзистенційна криза часто має до-вербальну природу, тобто її складно висловити словами. Арттерапія ж дозволяє віднайти сенси через символічні образи, що виникають у процесі творчості, безпечно вивести емоції назовні та створити новий образ себе в новій реальності.

Висновки. В результаті проведеного аналізу наукових розвідок з заявленої проблематики можна зробити наступні висновки.

1. Екзистенційна криза, як наслідок вимушеного переміщення є глибоким психологічним феноменом, що вимагає цілісного міждисциплінарного підходу до аналізу та подолання. Як феномен сучасного буття вона охоплює як філософські, так і психологічні виміри. Класичні теорії Франкла, Ялома, Мея та сучасні підходи психології підкреслюють, що криза може стати як руйнівною силою, так і каталізатором особистісного зростання.

2. Ефективне подолання екзистенційної кризи можливе лише за умов усвідомлення особистої відповідальності, психотерапевтичної підтримки та ресоціалізації у новому середовищі.

Список використаних джерел

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Книголав, 2020.
2. Франкл В. Сказати життю "так!": психолог у концтаборі. К. : Наш Формат, 2020.
3. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Київ : Софія, 2018.
4. Мей Р. Сенс тривоги. Харків : Фоліо, 2020.
5. Бахметьєва Н. Ю. Психологічна адаптація вимушених переселенців. *Соціальна психологія*. 2016. № 2. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/864/1/14.pdf.

6. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості : зб. наук. праць. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2015. С. 6.

Науковий керівник: А.В. Юдіна, канд. психол. наук

О.М. Шарапа
бакалаврантка, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет ім. Альфреда Нобеля, м. Дніпро

МОВНА ТРИВОЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЕМІГРАЦІЇ ТА ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

У сучасному суспільстві, де війна, еміграція та нестабільність стали звичними явищами, питання мовної тривожності серед студентів, які вивчають іноземні мови, постає особливо гостро. Метою цього дослідження є комплексне вивчення феномену мовної тривожності в умовах зовнішніх стресових чинників, таких як вимушена еміграція та психоемоційна напруга, спричинена війною. Новизна підходу полягає в інтеграції соціально-психологічних змін, мотиваційних процесів та афективного фільтру в межах єдиної дослідницької моделі.

Мовна тривожність розглядається як наслідок взаємодії кількох чинників – еміграційного досвіду, афективного стану та типу мотивації до навчання [5]. Особлива увага приділяється студентам, які опинилися в нових мовних середовищах через воєнні дії. Емпірична частина базується на опитуванні 42 студентів з використанням методики FLCAS, шкал резервної мотивації, афективного фільтру та загального рівня стресу. Результати дисперсійного аналізу виявили значущі відмінності у рівні мовної тривожності залежно від групової належності. Найвищий рівень тривожності спостерігається у студентів, які емігрували після початку війни. Це вказує на високий вплив кризового досвіду на емоційний стан та здатність до мовної адаптації. Водночас найнижчий рівень тривожності демонструють ті, хто емігрував до початку бойових дій, що може бути пов’язано з меншою напругою під час адаптації. Студенти, які залишилися в Україні, виявили помірний рівень тривожності, що, ймовірно, обумовлено звичним культурним контекстом, попри зовнішні загрози.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що мовна тривожність є показником не лише особистісних рис, а й контекстуальних умов, в яких відбувається навчання. Встановлено чітку залежність між високим афективним фільтром та підвищеним рівнем тривожності *(див. рис. 1)*. Наявність резервної мотивації, навпаки, знижує тривожність і підвищує готовність до навчання [1]. Це відкриває перспективу для подальших розробок психолого-педагогічних інтервенцій, спрямованих на зниження емоційних бар’єрів у студентів-емігрантів.

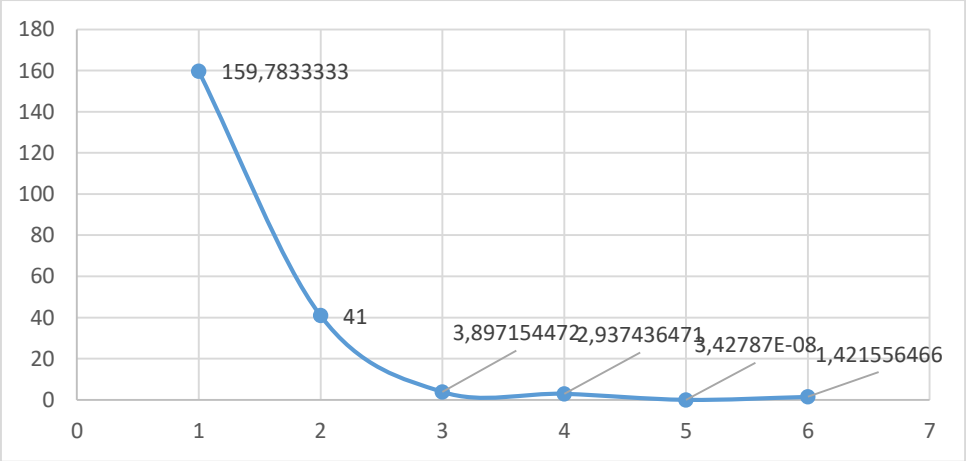


Рисунок 1. Дисперсійний аналіз у рівнях афективного фільтру між трьома групами студентів

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) встановлено статистично значущі відмінності у рівнях мовної тривожності серед трьох груп студентів: тих, що залишилися в Україні, тих, хто емігрував до початку війни, і тих, хто виїхав після її початку. Найвищі показники тривожності були зафіксовані у студентів, які були змушені покинути країну внаслідок повномасштабної агресії *(див. рис. 2)*. Це свідчить про негативний вплив кризових умов на мовну впевненість та психологічну адаптацію. Водночас студенти, які емігрували до війни, демонструють значно нижчі показники тривожності, що може бути наслідком поступового входження в нове мовне середовище без травматичного досвіду. Студенти в Україні мають середні показники, що вказує на стресовий, але більш контрольований вплив. Практична цінність дослідження полягає в можливості використання його результатів для розробки програм психологічної підтримки студентів, адаптації навчальних процесів та подолання мовних бар'єрів у складних соціальних умовах.

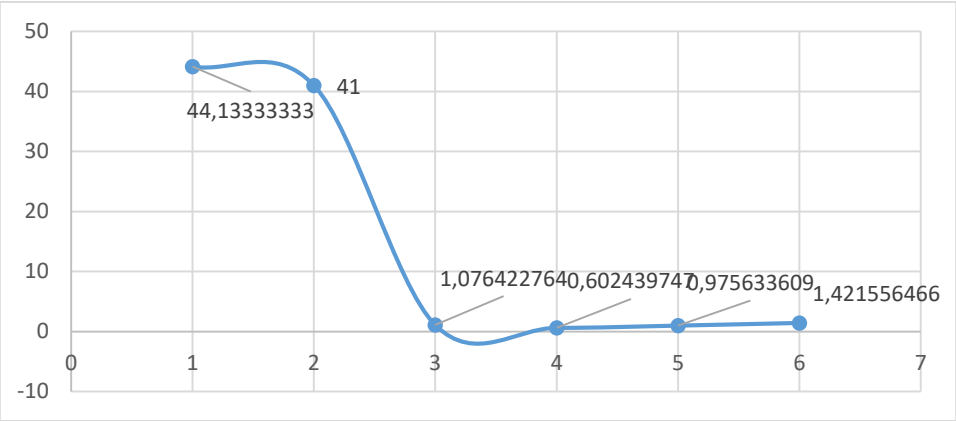


Рисунок 2. Дисперсійний аналіз рівня тривожності
між трьома групами студентів

Проведене дослідження підтвердило, що мовна тривожність є складним, багатофакторним явищем, яке суттєво впливає на ефективність опанування іноземної мови [3]. Вона виявляється не лише як емоційна реакція на навчальну ситуацію, а як результат взаємодії індивідуальних психологічних характеристик, контексту навчання та соціально-культурних чинників. Особливу роль у підвищенні або зниженні мовної тривожності відіграють еміграційний досвід, рівень стресу, афективний фільтр і тип мотивації [4].

Результати емпіричного дослідження засвідчили статистично значущі відмінності між групами студентів з різним досвідом еміграції. Найвищий рівень тривожності зафіксовано серед тих, хто був змушений емігрувати після початку війни, що свідчить про негативний вплив вимушеної адаптації в умовах кризи. Водночас студенти, які емігрували до початку воєнних дій, демонстрували найнижчий рівень тривожності, що пов'язано з меншим емоційним навантаженням у період адаптації. Студенти, які залишилися в Україні, продемонстрували середні показники, що вказує на вплив стресових умов, проте з урахуванням підтримки звичного культурного середовища *(див. рис. 3)*.

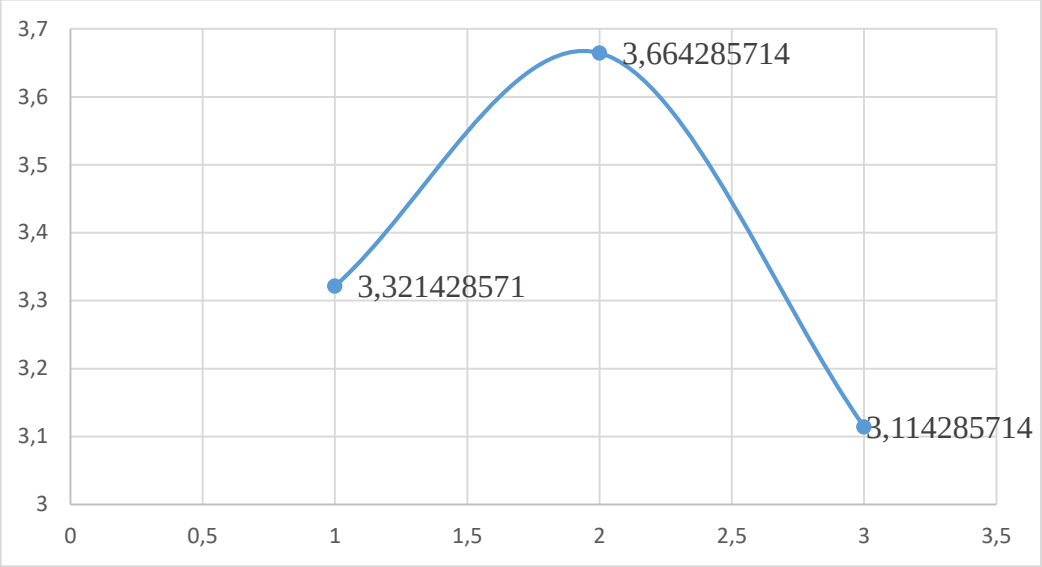


Рисунок 3. Середнє значення рівня тривожності
між трьома групами студентів

Показано, що резервна мотивація виконує захисну функцію, сприяючи зниженню рівня тривожності, а високий афективний фільтр, навпаки, блокує процес навчання. Врахування цих факторів дозволяє запропонувати психологічно обґрунтовані шляхи оптимізації навчального середовища, зокрема впровадження адаптаційних програм, розвиток внутрішньої мотивації, зниження тривожності шляхом підтримки емоційного комфорту [2]. Отримані результати мають як наукову, так і прикладну цінність – вони можуть бути використані для створення навчальних і психокорекційних програм у закладах освіти, особливо в умовах кризи, війни та масової еміграції.

Список використаних джерел

1. Мартинова З. Л. Резервна мотивація як чинник успішності вивчення іноземних мов : *Психологія і суспільство*. 2018. № 3. С. 112–117.

2. Сельє Г. Стрес без дистресу. Г. Сельє ; пер. з англ. Київ : Радянська школа, 1982. 123 с.

3. Krashen S. D. Principles and Practice in Second Language Acquisition. Oxford : Pergamon, 1982. 202 p.

4. Shapovalova N. Emotional Factors Influencing Language Acquisition in Refugee Students : *Journal of Language and Intercultural Communication*. 2022. Vol. 22, No. 1. P. 78–92.

5. Young R. F. Anxiety and Speaking English as a Second Language : *Psychological Reports.* 1991. Vol. 68, No. 2. P. 426–437.

Науковий керівник: О.О. Байєр, канд. психол. наук, доц.

О.С. Шемєтова
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 231 «Соціальна робота»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СТРАТЕГІЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ЖЕРТВ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЛЯ В СУСПІЛЬСТВО

Домашнє насилля залишається однією з найпоширеніших форм порушення прав людини в сучасному суспільстві. Незважаючи на зростання обізнаності та розвиток законодавчої бази, проблема продовжує мати високий рівень латентності. Постраждалі, найчастіше жінки, тривалий час залишаються без підтримки через страх, соціальний осуд або економічну залежність від кривдника. Це зумовлює необхідність комплексних стратегій, що поєднують

допомогу на всіх етапах – від кризового реагування до повноцінної інтеграції в соціум.

Система реагування в Україні включає як державні інституції (Національна поліція, центри соціальних служб, служби у справах дітей), так і мережу спеціалізованих закладів: шелтери, кризові кімнати, денні центри. У таких закладах постраждалі можуть отримати тимчасове житло, юридичну та психологічну допомогу, консультацію соціального працівника. Робота здійснюється на основі міждисциплінарної взаємодії та з урахуванням принципу безпеки, конфіденційності та добровільності [1].

Реабілітація охоплює широкий спектр психологічної підтримки: індивідуальні та групові консультації, арттерапію, психоосвіту, а також програми самодопомоги. Важливу роль відіграє доступ до якісної психотерапії, особливо з урахуванням того, що багато жінок мають досвід травматичного дитинства, залежних або співзалежних стосунків, низької самооцінки. В основі реабілітаційних програм лежить травмо-інформований підхід, орієнтований не на контроль, а на відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Соціальна інтеграція передбачає повернення жінки до активного життя – професійного, громадського, родинного. Для цього в Україні функціонують кар'єрні хаби, де постраждалі можуть здобути нову професію, пройти курси перекваліфікації, отримати консультації з підприємництва або побудови фінансової стратегії. Практика показує, що саме фінансова незалежність значно знижує ризики повернення до кривдника [2].

На особливу увагу заслуговують програми, орієнтовані на стабілізацію та поступовий перехід до самостійного життя. Також ефективними виявляються менторські ініціативи та моделі "рівна-рівній", у яких жінки, які вже пройшли шлях реабілітації, підтримують інших у подоланні подібного досвіду.

Цифрові інструменти стали важливим елементом допомоги. Сучасні мобільні застосунки із функцією SOS, онлайн-платформи психологічної підтримки, телеграм-боти з базою контактів та алгоритмами дій дозволяють діяти швидко, анонімно та безпечно. Це особливо актуально для тих, хто ще не готовий відкрито звертатися по допомогу.

Досвід вітчизняних і міжнародних програм доводить, що ефективна реабілітація можлива лише в умовах сталійності, координації дій між секторами, фахового супроводу та поваги до вибору жінки. Важливим є не лише реагування на насильство, а й створення таких умов, за яких жінка не повертається у ситуацію небезпеки. Стратегії реабілітації мають враховувати її життєвий контекст, потреби та ресурси, а не нав'язувати єдину модель «правильного» виходу з ситуації [3].

Сучасні підходи до інтеграції жертв насилля в суспільство також передбачають активну участь громад – через створення локальних програм підтримки, просвітницьких кампаній, шкільних курсів профілактики насилля, навчання фахівців. Це дозволяє змінювати загальну культуру реагування на насилля й зменшувати соціальну толерантність до нього.

Список використаних джерел

1. Гурковська К. А. Протидія домашньому насильству: міжнародний досвід. *Альманах міжнародного права.* 2015. Вип. 24. С. 97-104.

2. Кочемировська О. О., Христова Г. О. Стандарти надання соціальних послуг особам, які постраждали від насильства в сім'ї: міжнародний досвід та рекомендації для України. Київ: Запоріжжя : Друкарський світ, 2011. 228 с.

3. Андрєєнкова В. Л., Аносова Ю. В., Байдик В. В., Войцях Т. В., Калашник О. А. та ін. Запобігання та протидія проявів насильства діяльності закладів освіти : навчально-методичний посібник. Київ : ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.

Науковий керівник: І.В. Олійник, канд. пед. наук, доц.

А.О. Шиліна
магістрантка, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Емоційний інтелект є однією з ключових компетенцій, що визначає ефективність роботи працівників поліції. Щоденна діяльність правоохоронців пов'язана з високим рівнем стресу, необхідністю ухвалювати складні рішення, комунікувати з громадянами у напружених ситуаціях та швидко адаптуватися до змін. У цьому контексті здатність розуміти та контролювати власні емоції, а також правильно реагувати на емоції інших людей, є важливою складовою успішного виконання професійних обов'язків.

Поняття емоційного інтелекту вперше було введено в науковий обіг П. Саловей і Д. Маєром а згодом популяризоване Д. Ґоулманом [2]. Дослідження свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту у представників правоохоронних органів сприяє зменшенню рівня конфліктності в роботі, покращенню комунікації з громадянами та ефективнішому врегулюванню кризових ситуацій [4]. Здатність розпізнавати власні емоції дозволяє поліцейським контролювати імпульсивні реакції у стресових ситуаціях, що особливо важливо для запобігання агресивної поведінки або неправомірного застосування сили.

Розвинені навички саморегуляції допомагають працівникам поліції підтримувати емоційну стабільність у складних умовах, що, своєю чергою, підвищує їхню професійну ефективність. Уміння зберігати спокій, навіть коли ситуація загострюється, дозволяє поліцейському ухвалювати більш раціональні рішення та уникати емоційного вигорання. Останнє є серйозною проблемою для правоохоронців, оскільки постійне перебування у стані напруги може призвести до професійного вигорання, втрати мотивації та психологічних розладів [3].

Емоційний інтелект також відіграє важливу роль у формуванні довіри громадян до поліції. Поліцейські, які демонструють емпатію та розуміння потреб суспільства, викликають більше довіри та підтримки з боку населення. Це сприяє зниженню конфліктів і кращому реагуванню на потенційно небезпечні ситуації [4;5].

Розвиток емоційного інтелекту у працівників поліції є важливим напрямом професійної підготовки. Включення тренінгів із саморегуляції, навичок управління емоціями та стратегій стресостійкості у навчальні програми дозволяє підвищити загальну ефективність роботи правоохоронців [1].

Таким чином, емоційний інтелект є невід'ємною складовою професійної діяльності працівників поліції. Його розвиток сприяє підвищенню якості комунікації, зниженню рівня конфліктності, зменшенню ризиків професійного вигорання та покращенню загальної ефективності правоохоронних органів.

Список використаних джерел

1. Батраченко Т. Роль соціального та емоційного інтелекту в професії правоохоронця. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі* : матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, Полтава: ПДАУ, 2023. С. 34–37.

2. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2018. 512 с.

3. Маслах К., Джексон С. Вимірювання професійного вигорання. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Т. 2(2). С. 99–113.

4. Матеюк О., Вольська Р. Емоційний інтелект поліцейського: зміст поняття, його структура, види та моделі. *Психологічні травелоги,* 2023, № 4, С. 208–218.

5. Пономаренко Я. Емоційний інтелект як складова професійної компетентності працівників поліції. *Актуальні питання забезпечення службової діяльності Національної поліції України :* матеріали наук.-практ. конф., Харків, 2019. С. 186–189.

Науковий керівник:. О.В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

А.І. Шматок
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЕМОЦІЙНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ: ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ТА НАСЛІДКИ

Емоційна прив'язаність між батьками та дітьми – фундамент розвитку дитини. Вона є визначальною для подальших стосунків з оточенням, формуючись з перших років життя на основі чуйності, доступності та емоційної підтримки з боку батьків. Якість цього зв'язку впливає на довіру до світу, рівень тривожності, самооцінку та соціальну адаптацію дитини. В умовах сучасного суспільства, коли темп життя пришвидшується, а кількість зовнішніх стресових факторів зростає, питання якості взаємодії між батьками та дітьми набуває особливої значущості.

Дослідження таких вчених, як Дж. Боулбі та М. Ейнсворт [11-12], показують, що порушення прив'язаності в ранньому віці може призводити до емоційних і поведінкових проблем, труднощів у навчанні, а також проблем у міжособистісних стосунках у дорослому віці. Водночас, розвиток безпечної прив'язаності сприяє формуванню впевненості у собі, соціальної адаптивності та психологічної стійкості.

Актуальність теми також зумовлена необхідністю пошуку ефективних способів побудови здорових батьківсько-дитячих відносин, особливо в контексті змін у виховних моделях, воєнного стану, впливу цифрових технологій на спілкування в сім'ї та зростання рівня психологічних труднощів у дітей та підлітків. Таким чином, дослідження факторів формування емоційної прив'язаності та її наслідків є важливим як для теоретичної психології, так і для практичної роботи з батьками та дітьми.

Прив'язаність – це глибокий емоційний зв'язок між дитиною та її основним опікуном (зазвичай батьками), який формується у ранньому дитинстві та впливає на подальший розвиток особистості та міжособистісних стосунків. Вона є еволюційним механізмом, спрямованим на забезпечення виживання потомства. Немовлята народжується з вродженими поведінковими механізмами (такими, як дитячий плач), які стимулюють батьківську турботу [2;7].

Ранній досвід взаємодії з батьками є ключовим фактором у формуванні моделі прив'язаності, яка впливає на подальше соціальне та емоційне життя людини. Дитина, орієнтуючись на поведінку близької людини, дізнається з її моделей поведінки, на скільки важливі для неї стосунки прив'язаності, близькості та дистанціювання, також на основі цих ранніх відносин вона створює образ себе, інших людей і світу в цілому [5].

У свою чергу загалом прив'язаність налічує ось такі чотири типи: безпечний, амбівалентний, уникаючий, дезорганізований. Тип прив'язаності – це набір характерних моделей поведінки у взаємодії між людьми, що визначається емоційним забарвленням, вчинками та реакціями на них.

Безпечний, як найпривабливіший тип прив'язаності, полягає у правильно сформованих стосунках і демонструється через сприйняття батьків дитиною, як «бази безпеки». При такому варіанті дитина вільно досліджує середовище поряд з людиною, на яку може покластися, засмучується під час відходу мати або батька і легко заспокоюється у їх присутності. Виявляє довіру та відкритість у спілкуванні, а у дорослому віці не боїться відмови чи близькості у стосунках. У майбутньому ці діти не мають проблем із самооцінкою та вміють ефективно регулювати власні емоції.

Люди з амбівалентною (тривожною) прив'язаністю схильні до надмірної романтизації любові та перепадів настрою, можуть бути вимогливими та прив'язливими, часто надмірно аналізують життєві ситуації. Людина з таким типом прив'язаності щиро вірить у те, що не заслуговує любов та довготривалі стосунки, і бояться бути покинутими. Щоб придушити свій страх вони часто вдаються до нав'язливої поведінки, у вигляді надмірного бажання спілкування. Такий тип прив'язаності виникає, коли в родині батьки характеризувались своєю відсутністю, наприклад, через переживання власних проблем або багаторазові від'їзди. Часто люди з таким типом прив'язаності обирають задля побудови стосунків людей з уникаючим типом прив'язаності, через яскраво виражену схожість на ті стосунки, що були з батьками.

Уникаючий тип характеризується виглядом, ніби людина не відчуває зовсім нічого, пов'язане це з неуважністю батьків до потреб дитини. Вони їх відкидають через прояв емоційної недоступності або просте ігнорування, а згодом дитина й сама перестає виявляти власні потреби у теплі та підтримці. Замість цього вона закривається у собі і прагне до самостійності та незалежності. У дорослому віці, людина з таким типом прив'язаності, має труднощі у формуванні емоційно близьких стосунків і схильна до самодостатності, уникає глибоких стосунків, через страх залежності, і часто приховує свої почуття навіть від близьких людей.

Дезорганізований тип прив'язаності є найскладнішим через наявність у дітей травматичного досвіду у вигляді насильства, втрати чи відсутності відчуття безпеки, і у таких умовах батьки, які мали б стати осередком безпечного середовища, навпаки самі ставали джерелом страху. Через прагнення близькості та водночас її остраху, що з дитинства зберігається до дорослого віку, людина стає емоційно нестабільною – прагне близькості, наближаючись до партнера, та відштовхує його. Також можлива наявність проблем з психічним здоров'ям, таких як депресія чи тривожні розлади.

Емоційна прив'язаність формується під впливом різних факторів, які визначають якість взаємин між дитиною та її батьками, і якість взаємодії один з них. Емоційна доступність, чуйність, турбота, увага та відповідність реакцій батьків на потреби дитини забезпечують їй тим самим відчуття любові, підтримки та безпеки – це створює основу для безпечної прив'язаності. Ігнорування або нестабільні непередбачувані реакції можуть викликати тривожність чи уникання у поведінці, і тим самим призвести до ненадійних типів прив'язаності.

Також не треба забувати про фізичний контакт. Обійми, прогладжування, носіння на руках, поцілунки сприяють виробленню «окситоцину», гормону, який знижує рівень стресу, а також зміцнює емоційний зв'язок. Дотики сприяють покращенню самопочуття, а брак такої частини спілкування може призвести до емоційного відсторонення [4].

Стиль виховання – ще один фактор емоційної прив'язаності дитини. Він визначає характер взаємодії, що безпосередньо впливає на тип прив'язаності. Авторитетний стиль, що поєднує теплоту, підтримку та чіткі межі, сприяє розвитку безпечної прив'язаності, коли дитина відчуває довіру та емоційну стабільність. Натомість авторитарний стиль, заснований на жорсткому контролі та вимогливості, може викликати тривожну або уникаючу прив'язаність, оскільки дитина не отримує достатньо емоційної підтримки. Поблажливий стиль, при якому відсутні чіткі межі, може призводити до нестійкої емоційної регуляції. Та найбільш несприятливим є байдужий стиль виховання, що супроводжується емоційним відстороненням, що підвищує ризик формування дезорганізованої прив'язаності.

Сім'я має неабиякий вплив – середовище, в якому зростає дитина, відіграє ключову роль у формуванні психічного здоров'я та емоційної стабільності. Атмосфера, в якій панують любов, взаємна повага, турбота та підтримка, створює сприятливі умови для її гармонійного розвитку. У такій родині дитина почувається в безпеці, упевненою в собі та має змогу вільно розкривати свій потенціал.

Водночас несприятливе середовище, позначене нестачею уваги, частими конфліктами, байдужістю чи навіть насильством, може суттєво зашкодити психоемоційному стану дитини. Такі умови часто стають причиною зниження самооцінки, появи почуття меншовартості та розвитку негативних рис характеру [1].

Важливість сім'ї та родинного оточення у формуванні здорової емоційної прив'язаності, та і загалом психологічного розвитку, не може бути недооцінена. Саме в колі найближчих

людей дитина отримує перший досвід взаємодії, довіри та емоційного контакту, що має тривалий вплив на все подальше життя.

Формування безпечної прив'язаності між батьками та дитиною починається з емоційної доступності дорослих. Батькам потрібно пам'ятати: бути уважними до почуттів та потреб дитини, вміти реагувати на них із розумінням і теплом. Регулярна підтримка, похвала за старання, а не лише за досягнення, а також створення можливостей для самовираження – усе це сприяє розвитку довіри та емоційної стабільності в дитини.

У разі порушень у системі прив'язаності важливо звернути увагу на зміну виховних підходів. Замість надмірного контролю чи відстороненості варто застосовувати демократичний стиль виховання, який поєднує любов і чіткі межі. Ефективним кроком може стати звернення до дитячого чи сімейного психолога, який допоможе налагодити здорову комунікацію та побудувати більш теплі стосунки між батьками й дитиною.

Особливу увагу слід приділяти дорослим, які самі мали негативний досвід у дитинстві. Їхній власний стиль прив'язаності може несвідомо впливати на виховання. Психотерапія в таких випадках є корисним інструментом для опрацювання минулих травм, зміни неефективних моделей поведінки та формування здорових, емоційно стійких стосунків із власними дітьми.

Список використаних джерел

1. Вплив сімейного середовища на психологічний розвиток дитини – важливі аспекти та рекомендації : сайт-блог психологічної допомоги «Psychologist», 2024. [Електронний ресурс]. URL: https://psyhologist.com.ua/vpliv-simejnogo-seredovisha-na-psixologichnij-rozvitok-ditini-vazhlivi-aspekti-ta-rekomendatsii/
2. Геркасименко О. Чому плаче дитина : редакція «Verbum», 2020. [Електронний ресурс]. URL: https://www.verbum.com.ua/03/2020/grammar-of-tears/why-do-children-cry/
3. Крюкова Н. Чотири типи прив'язаності: ключ до розуміння ваших стосунків : простір психологічної турботи "My Sense", 2025. [Електронний ресурс]. URL: https://mysense.care/article/a16-chotiri-tipi-priv-yazanost-klyuch-do-rozum-nnya-vashih-stosunk-v
4. Лазур Н. Не відмовляйтеся від близькості: чому важливий тактильний контакт у стосунках : телеканал «24 канал», 2024. [Електронний ресурс]. URL: https://men.24tv.ua/chomu-fizichniy-kontakt-vazhliviy-stosunkah-yak-tse-mozhe-vplinuti_n2488581
5. Маклеод С. Внутрішні робочі моделі прикріплення : журнал Simply Psychology, 2023. [Електронний ресурс]. URL: https://www.simplypsychology.org/internal-working-models-of-attachment.html
6. Пічугін В. Теорія прив'язаності. Типи прив'язаності : незалежне медіа «Накипіло», 2023. [Електронний ресурс]. URL: https://nakypilo.ua/novyny/teoriia-pryviazanosti-typy-pryviazanosti/
7. Романівна С. Типи прив'язаності до матері: Глибокий зв'язок, що формує особистість : група "Дитяча психологія", 2024. [Електронний ресурс]. URL: https://www.facebook.com/groups/childpsychologyua/posts/3068235636649767/
8. Стадницька Ю. Вплив розладів прив'язаності на терапевтичний стосунок в КПТ : дипломна робота. Львів : Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2016. 54 с.
9. Хорощак К. 4 види прив'язаності та як вони впливають на стосунки : клуб "Українська правда. Життя", 2021. [Електронний ресурс]. URL: https://life.pravda.com.ua/society/2021/05/15/244914/
10. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1978. 416 p.
11. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. London: Hogarth Press, 1969. 428 p.
12. Cummings E. M., Davies P. T. Children and Marital Conflict: The Impact of Family Dispute and Resolution. New York: Guilford Press, 1994. 195 p.

Науковий керівник: О.О. Байєр, канд. психол. наук, доц.

Н.О. Шумілова
магістрант, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЕМОЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ ІЗ ХРОНІЧНИМИ ШКІРНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Хронічні шкірні захворювання проявляються не лише фізичними симптомами. Вони мають значний вплив на психоемоційний стан людини, часто провокуючи тривожність, депресивні епізоди соціальну ізоляцію та зниження якості життя.

Дерматологічні пацієнти часто страждають не лише від хвороби, їх проявів на шкірі та на фізичному самопочутті, а й від психологічного дискомфорту.

Зовнішні прояви хвороби є причиною сорому та зниження самооцінки. Люди, у яких діагностовано псоріаз, атопічний дерматит або акне, часто уникають контактів із соціумом, мають страх перед осудом чи негативною реакцією з боку оточення [4].

Психоемоційний стан пацієнтів тісно пов'язаний із зовнішніми проявами хвороби. Через помітні висипання чи плями людина може уникати відкритого одягу, фотографій, публічних місць, інтимності. У неї виникає відчуття, що на неї постійно дивляться або оцінюють. Зовнішні зміни шкіри можуть викликати відчуття зниження привабливості, людина може відчувати себе «хворою», «некрасивою»… [3].

Загострення хронічних хвороб часто відбувається на тлі сильного стресу, тривалого нервового напруження або психологічної травми. Тобто стрес виступає тригером загострення хвороби [2].

Взаємозв’язок між станом шкіри та психоемоційним здоров’ям є двостороннім: зовнішні ураження спричиняють психологічний дистрес, який може посилювати соматичні симптоми. Так формується замкнене коло: шкірні прояви – психоемоційне напруження – загострення симптоматики. Пацієнт переживає психологічне навантаження через зовнішній вигляд шкіряних покривів, що веде до нових спалахів хвороби, чи поганій динаміці лікування [2].

Психоемоційний дискомфорт посилює фізичні симптоми. Свербіж, печіння та біль сприймаються інтенсивніше, коли людина перебуває у стані тривоги чи психоемоційного виснаження. Ці фізичні прояви хвороби викликають відчуття емоційного та фізичного виснаження, безнадію та навіть при ремісії відчуття страху повторних епізодів хвороби [6].

Деякі пацієнти відчувають стигматизацію навіть у близькому оточенні. Люди з помітними ураженнями шкіри часто відчувають себе ізольованими, непривабливими, небажаними у колективі. Це може призводити до розвитку вторинних психічних порушень – сорому, апатії, депресивним епізодам, дратівливості, почуття безпорадності або агресії [1].

Часто спостерігаються порушення сну, харчування та загальної життєвої активності. Люди із хронічними дерматологічними захворюваннями втрачають інтерес до звичних справ, їм важко зосередитися та підтримувати мотивацію.

Діти та підлітки — особливо вразлива група. Вони частіше можуть страждати від булінгу, уникати шкільного життя, формувати негативне уявлення про себе ще змалку, що може вплинути на емоційний та психологічний розвиток. У цьому випадку рекомендована не тільки індивідуальна психотерапія, а ще і сесії з сімейним психологом родині або батькам [3].

Психологічна підтримка має бути складовою комплексного лікування. Робота психолога є важливим доповненням до основного лікування у лікарні. Когнітивно-поведінкова терапія, групові заняття, арт-терапія, робота з тілесними практиками (йога, релаксація) можуть суттєво покращити якість життя пацієнта, допомогти прийняти себе та позитивно вплинути на перебіг захворювання [1].

Сучасна медицина визнає ефективність біопсихосоціального підходу. Лікування має охоплювати не лише фізичний аспект захворювання, а й психологічний стан та соціальні умови життя пацієнта.

Покращення психоемоційного стану пацієнта, підвищення самооцінки, формування позитивного образу тіла – ключовий аспект психологічної реабілітації. Це вимагає часу,

підтримки фахівців та турботливого середовища.

Покращення психоемоційного стану сприяє тривалій ремісії захворювання. Нижче наведено дослідження, які свідчать, що стрес впливає на рецидив захворювання та може бути його тригером, а зниження або зменшення стресу впливає на зниження частоти загострень хвороби.

Результати досліджень: до 60 % пацієнтів із дерматологічними захворюваннями мають супутні психологічні труднощі: тривожні розлади, занижену самооцінку, соціальну самоізоляцію; ігнорування психологічного компонента призводить до зниження ефективності лікування і хронізації процесу; у 30–60% пацієнтів із псоріазом загострення пов'язане з психоемоційними чинниками, психотерапія допомагає знизити частоту загострень хвороби; у 48% хворих на хронічну кропив'янку виявлено тривожні або депресивні розлади, стрес та психологічні проблеми можуть виступати як тригери рецидивів, комплексне лікування включає не лише медикаменти, а й психоемоційну підтримку; у студентів під час іспитів рівень стресу корелював із погіршенням акне; у 48% хворих на хронічну кропив'янку виявлено тривожні або депресивні розлади, стрес та психологічні проблеми можуть виступати як тригери рецидивів [5].

При важких формах хвороби, частих рецидивів людина має глибоке емоційне та соціальне переживання. Вона може втратити інтерес до життя, роботи, стосунків, втратити мотивацію до лікування та захворіти на депресію.

Психолог визначає взаємозв'язок між стресовими подіями та загостренням шкірних проявів хвороби, формує безпечний простір для вираження емоцій, які пов'язані із захворюванням (сором, злість, втома, розчарування…), знижує внутрішню напругу, навчає пацієнта управляти стресом, контролювати тривожні думки. Допомагає прийняти зміни зовнішності, вийти із соціальної ізоляції, знизити сором, формує позитивне сприйняття себе незалежно від стану шкіри, мотивує пацієнта на дотримання режиму лікування внаслідок якого його чекають поступові позитивні зміни, допомагає вийти з кола «стрес – загострення – ще більший стрес» [1].

Проблема психоемоційного стану людей із хронічним шкірним захворюванням є дуже актуальною так як за оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я кожна третя людина у світі упродовж життя стикається з одним із дерматологічних захворювань. Ця категорія людей стикається із заниженням самооцінки, неприйняттям власного тіла, погіршенням якості життя, що перешкоджає їх активній соціальній взаємодії за світом та комунікації з оточуючими людьми.

Список використаних джерел

1. Заяць Н. І. Психологічні особливості адаптації до хронічного захворювання шкіри. *Вісник психології та соціальної роботи*. 2022. № 2(21). С. 45–49.

2. Кисельов А. М. Психосоматичні аспекти в дерматології**.** Харків : Фоліо, 2021. 208 с.

3. Савченко Л. В. Психоемоційний стан хворих з хронічними дерматозами. *Український журнал дерматології, венерології, косметології*. 2020. № 3. С. 25–29.

4. American Academy of Dermatology. Skin conditions by the numbers. URL: https://www.aad.org

5. Dalgard F. J., Gieler U., Tomas-Aragones L. et al. The psychological burden of skin diseases: a cross-sectional multicenter study among dermatological out-patients in 13 European countries. *Journal of Investigative Dermatology*. 2015. Vol. 135, No. 4. P. 984–991.

6. Kimball A. B., Jacobson C., Weiss S. et al. The psychosocial burden of psoriasis. *American Journal of Clinical Dermatology*. 2005. Vol. 6, No. 6. P. 383–392.

Науковий керівник: О.В. Лебідь, д-р пед. наук, проф.

Л.Є. Юрасова
бакалаврант, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У СІМ'Ї

Сім'я, як стійка соціальна спільність людей, існує вже протягом багатьох століть. Вона є необхідним елементом соціальної структури людського суспільства. В останній час відбувається посилення інтересу до проблем сімейного функціонування з боку різних галузей знань, і в першу чергу, психології. Найбільш важливим з психологічної точки зору є факт зміни відносин між сім'єю та особистістю в умовах війни. Саме відносини між подружжям стають центральними з точки зору оцінки сім'ї як успішної або неуспішної, вони максимально впливають на якість шлюбу. Велике значення сім'ї в здійсненні таких видів соціального регулювання, як емоційна підтримка і стабілізація поведінки індивідів, усунення напруження, пов'язаного з високими темпами життя і праці, інтенсивним людським спілкуванням тощо. Якщо раніше дослідники різних наукових напрямків, у тому числі й психології, досліджували сім'ю як «осередок суспільства», то в сучасній психологічній науці погляд на сім'ю дещо змінився. Сім'я виступає, в першу чергу, як «емоційне сховище», тобто відбувається переоцінка тих функцій, які виконує сім'я, тих ролей, які відіграють її члени.

За останні п'ять років у судах найбільше шлюбів і найменше розлучень було у перший рік широкомасштабної війни, у 2022 році. Тоді було 222,9 тисячі шлюбів і загалом у судах і ДРАЦС – 91 тисяча розлучень. Психологи пояснюють такі результати війною – люди шукали захисту, впевненості, хотіли узаконити стосунки перед невідомістю, що чекала їх попереду.

Але на другий і третій рік війни ситуація почала змінюватися: кількість розлучень зростала як у судах, так і у ДРАЦС.

Причин багато, і вони були завжди під час розлучень – побутові проблеми, фізичне насильство у сім'ї, шкідливі звички чи залежність, зрада, втручання батьків, мало спільних інтересів тощо.

Але під час війни на перше місце виходять наслідки стресу від війни. Люди не витримують. Коли стрес, ми нервуємо, зриваємося. На кому? На тому, хто поруч.

Вимушений переїзд під час війни, навіть добровільний, за рівнем стресу сильніший за смерть близької людини і те, що мільйони людей стали біженцями і переселенцями, також позначається на статистиці розірваних шлюбів.

В основі сімейного неблагополуччя завжди знаходяться конфлікти міжособистісного, соціально-побутового, психофізичного та фізіологічного характеру. Частіш за все сімейне неблагополуччя обумовлене соціально-економічними, суспільно-політичними, моральними умовами життя людей, їх біогенетичною природою та нездатністю долати труднощі, рівнем культурної та психолого-педагогічної підготовки, у тому числі до виховання дітей. Все це складають причини об'єктивного характеру виникнення неблагополучних сімей.

Суттєвим для психологічних відношень є індивідуальність, вибірковість, свідомість зв'язків людини з об'єктивною дійсністю. Ставлення людини є свідомий, вибірковий, заснований на досвіді психологічний зв'язок її з різними сторонами об'єктивної дійсності, що виявляється в її діях, реакціях і переживаннях. У свою чергу вони утворюються і формуються у процесах діяльності [3].

Особистість характеризується передусім як система відношень людини до навколишньої дійсності. В аналізі цю систему можна дробити на безкінечну кількість відношень особистості до різних предметів дійсності, але якими б частковими це вони не були, кожне з них завжди залишається особистісним. Головним і визначальним для особистості є її ставлення до людей, що водночас є взаємо ставленням. Ставлення людини є вибірковими в емоційно-оціночному, позитивному або негативному плані. У взаємо ставленнях суб'єктивні ставлення виявляють свою об'єктивність у реакціях і діях, тому індивідуально-психологічне стає соціально-психологічним [4].

Оскільки особистість являє собою найбільш складне вище інтегральне психічне

утворення, то вона відноситься до поняття потенційно-психічного так само, як і характер, темперамент, інтереси, здібності, схильності, пам'ять тощо. На відміну від цього, до поняття інтегральних психічних процесів належить поняття психічної діяльності, а до поняття часткових психічних процесів — переживання, мислення, увага, пригадування, сприймання, емоційне реагування тощо [2].

Сім’я як мала група має певні особливості:

– *жорсткі нормативні установки сімейних стосунків*, що зумовлюються існуванням у кожній культурі чітко окреслених уявлень про те, коли найдоцільніше створювати сім'ю, якими мають бути стосунки між подружжям, батьками і дітьми, як розподіляються обов'язки між членами сім'ї, які заохочення і санкції необхідно застосовувати до членів сім'ї в різних ситуаціях тощо;

– *закритий характер сімейної групи*, що зумовлюється певною конфіденційністю стосунків, обмеженою можливістю і чіткою регламентацією порядку входження в сім'ю нових членів і виходу з неї, мало того, іноді неможливістю виходу із сім'ї (наприклад, неможливо припинити об'єктивно існуючу спорідненість);

– *чітко визначену поліфункціональність сім’ї*, що пов'язано з великою кількістю сімейних ролей, численними аспектами сімейного життя, які мають суперечливий характер;

– «і*сторичність*», тобто на життєдіяльність сім'ї впливають не тільки якісні етапи її розвитку (залицяння, народження дітей та ін.), а й безпосередній досвід сімейного життя дорослих членів сім'ї в їхніх батьківських сім'ях, коли вони самі були дітьми;

– *чітко окреслену емоційність сімейних стосунків*, які мають абсолютний характер, що зумовлює велику суб'єктивну важливість багатьох, навіть об'єктивно незначних аспектів життєдіяльності сім’ї і робить (з урахуванням впливу певних культурних стереотипів) успіх чи невдачу в сім’ї винятково значущими для людини, впливаючи на її світовідчуття, психічний і соматичний стан здоров'я [1].

Таким чином, сімейне середовище є визначальним фактором у становленні особистості. Урахування психологічних особливостей виховання та корекція деструктивних моделей поведінки сприятиме гармонійному розвитку міжособистісних відносин.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : Курс лекцій. К. : МАУП, 2001. 96 с.

2. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике : пособие. Житомир : Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. 872 с.

3. Федорова М. А. Теоретичні основи формування ціннісного ставлення до власного здоров’я у дошкільників. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота».* 2017. 2 (41), 253-256.

4. Федченко К. Сутність і структура поняття «ціннісне ставлення до здоров’я у студентів університетів наук про життя та навколишнє середовище». *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2020. № 10 (104). С. 280-289.

Науковий керівник Гаркуша І.В., PhD з соц.ком., доцент

Наукове видання

XVI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

Тези доповідей
22 квітня 2025 р.
(українською, французькою, англійською мовами)

Електронне видання

ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля».
49000, м. Дніпро, вул. Січеславська Набережна, 18.
e-mail: nobel.science@duan.edu.ua