Alfred Nobel University

XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

Тези доповідей

21 квітня 2026 р.

Alfred Nobel University

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

тези доповідей
21 квітня 2026 р.

Електронне видання

Дніпро
2026

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: XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців: тези доповідей, Дніпро, 21 квітня 2026 р. [Електронне видання].– Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2026. – 351 с.

ISBN 978-966-434-632-7

Збірник містить тези доповідей учасників XVII 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 978-966-434-632-7

© Університет імені Альфреда Нобеля, оформлення, 2026

ЗМІСТ

Bazylievych U. The relationship between self-esteem and subjective feelings of loneliness among students 10

Brykalova K. Psychological mechanisms of personality adaptation to stressful conditions 11

Kornieva A. The psychology of Vipassana meditation: mechanisms of emotional regulation and well-being 12

Semenkova K. Forming of intraverbal skills in children with ASD through prompt fading procedures 14

Абасова К. Т. Психологічна сутність самотності у молодіжному середовищі 16

Абражан Л. С. Психологічне консультування в сучасних умовах 17

Алексєєнко А. І. Вікові особливості емоційного інтелекту в підлітковому періоді 19

Альтшулер А. Б. Взаємозв'язок емоційної саморегуляції та професійного вигорання у фахівчинь, зайнятих у сфері психологічної та соціальної підтримки 20

Андріанова К. А. Взаємозв'язок психологічних ресурсів подолання стресу та рівня задоволеності шлюбом у жінок 23

Анненков В. М. Практико-орієнтований підхід до розвитку креативності особистості 24

Антоневич Я. П. Соціально-психологічні фактори ефективної взаємодії у колективі 26

Бадекіна-Рейзмір К. С. Психологічні ресурси посттравматичного зростання жінок після розлучення 28

Бакуліна А. Ю. Психофізіологічні механізми управління руховою діяльністю у дорослих із ПТСР 30

Безверха А. А. Взаємозв'язок заздрості з рівнем самооцінки у молоді 34

Безп'ята В. Р. Характер взаємозв'язків стилів дитячо-батьківських взаємин і рівня прояву емпатії у дітей молодшого шкільного віку 36

Безуглий Д. Г. Психофізіологічні основи формування професійної ідентичності підлітків 38

Бєлих С. О. Інтерпретація досліджень зв'язку між використанням соціальних мереж і тривожністю 40

Бєрєтта О. К. Проблема прокрастинації у студентів із симптомами розладу дефіциту уваги з гіперактивністю 41

Білозерцева К. Ю. Розлади харчової поведінки в умовах використання соціальних мереж 43

Бобошко Г. В. Вплив емоційного інтелекту на психологічне благополуччя студентів 45

Бондаренко С. Л. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій подружжя та стабільності шлюбу з тривалістю понад 10 років 46

Бортов А. С. Ментальне здоров'я особистості: сутність та визначення 48

Будлянська О. Д. Психологічна готовність педагогічних працівників до роботи з дітьми з розладами спектру аутизм в умовах інклюзивного навчання 50

Булгак М. В. Формування готовності студентів-психологів до консультативної діяльності у процесі професійної підготовки 53

Бундюк Т. Б. Життєстійкість як чинник подолання ПТСР українських вимушених мігрантів в Італії 54

Василенко О. Є. Передумови стресу та особистісні ресурси його подолання 56

Васильєва К. В. Суб'єктивне благополуччя особистості як чинник психологічної безпеки та професійної ефективності в умовах невизначеності 58

Вдовіченко В. О. Роль віртуального середовища у житті сучасної людини 60

Власова М. К. Психологічні предиктори довіри до психолога в соціальних мережах 63

Воробєй А. О. Психологічні чинники забезпечення комунікації у міжособистісній взаємодії 65

Воробйова К. О. Психологічні особливості прояву професійної ідентичності гештальт-психотерапевтів залежно від рівня їх самооцінки 67

Вороніна Р. В. Тривожність як чинник саморегуляції особистості в дорослому віці: психологічні механізми взаємозв'язку 69

Вошколуп Г. Ю. Системна групова супервізія як інноваційний освітній інструмент формування професійної ідентичності майбутніх фахівців 71

Вялько С. Ф. Роль емоційного інтелекту та саморефлексії у підтримці психологічного здоров'я дорослих під час війни 73

Гаврилишин А. В. Психологічні чинники професійної ідентичності майбутніх психологів 76

Гагаріна В. Ю., Байєр О. О. Соціально-психологічні аспекти європейських цінностей в умовах воєнного стану в Україні 78

Гарагуля А. І. Попередні результати якісного дослідження дезадаптивної мрійливості серед українців: практичне значення для психологічної практики 80

Гарамай О. А. Техніки логотерапії як засіб підтримки сенсожиттєвих орієнтацій особистості 83

Гаркуша І. В. Теоретико-емпіричний аналіз психологічної адаптації біженців у сучасному світі 84

Георгіян А. Д. Порівняння рівня задоволеності міжособистісними стосунками у незареєстрованому партнерстві та в офіційному шлюбі 87

Григор'єв О. Ю. Поведінкові стилі споживачів у контексті теорії експериментального навчання д. колба 89

Гриневич А. О. Конкурентоздатність як стратегія самоствердження особистості 91

Давиденко А. І. Клінічні аспекти психологічної взаємодії з військовослужбовцями та ветеранами в умовах медичних закладів 92

Денисенко О. В. Трансформація індивідуально-психологічних особливостей жінок під впливом хронічного стресу 97

Джема О. Г. Психолого-педагогічна корекція деструктивних батьківських стратегій як засіб подолання агресивності школярів молодших класів 99

Димніч У. С. Арт–терапевтичні технології стабілізації психоемоційного стану підлітків в умовах нової української школи під час війни 101

Донська С.О. Психологічні особливості тривожності та страхів у дітей військовослужбовців під час воєнних дій 104

Доценко В. В. Порівняльний аналіз ефективності різних типів тренінгів підвищення самооцінки 106

Дубінський С.В. Використання Agile Brain в коучинговій практиці 109

Дуганець Ю. К. Чинники формування позитивної самооцінки у підлітковому віці 110

Єдаменко В. М. Психологічні механізми захисту особистості: теоретичні підходи та класифікації 112

Єсікова В. В. Вплив суб'єктивних установок особистості на процес професійного самовизначення 114

Жежера А. С. Взаємозв’язок захопленості роботою і професійного вигорання у співробітників дистанційного формату роботи 115

Жигір О. О. Когнітивний стиль як фактор ризику некритичної довіри до штучного інтелекту 117

Загинайко В. О. Емоційне вигорання студентів в умовах високого навчального навантаження 119

Заєць А. С. Емоції та їхній вплив на прийняття рішень 120

Заїка В. В. Ескалація конфліктів в робочому середовищі публічного управлінця 121

Закутаєва А. Е. Особливості функціонування дорослих під дією хронічного стресу війни 123

Замкова Я. В. Роль когнітивних процесів у формуванні внутрішнього переконання суддів 125

Заратуйко Є. О. Емоційна дистанція у партнерських стосунках в умовах міграції як наслідок різних темпів адаптації 127

Ільєнко А. В. Психологічні механізми формування мовної свідомості майбутніх державних службовців 128

Кабанова М. В. Малювання як інструмент емоційного опрацювання психотравмувального досвіду дітей в умовах війни 129

Казак О. В. Психологічна стійкість VS резильєнтність особистості: співвідношення понять 131

Камеко С. Є. Смисложиттєві орієнтації як ресурс подолання тривожності у батьків дітей з нейророзвитковими порушеннями 133

Каменєв І. В. Психологічні чинники непідготовленості до батьківства у чоловіків в умовах війни 136

Касьян О. В. Особливості психічного здоров'я українських біженців в Європі 138

Касьяненко К. Я. Психологічний аналіз персонажів мультсеріалу “Аватар: останній захисник” 140

Кирпань Д. А. Психологічні особливості самооцінки особистості в період професійного становлення 142

Кінаш Є. П. Залежність від телефону та її психологічні прояви 144

Клименко В. О. Взаємозв’язок рівня самооцінки та інтенсивності використання соціальних мереж у підлітків 146

Ключник Р. М. Психологічні аспекти поширення та сприйняття європейських цінностей в Україні 149

Кнобель К. С. Соціально-психологічні чинники емоційного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами 151

Ковальчук Ю. Р. Сенсожиттєві орієнтації як чинник подолання професійної деформації педагогів 153

Козлова Н. К. Особистісне становлення молоді в умовах соціальної ізоляції в період глобальних криз 155

Козубенко І. С. Психологічні чинники мотивації службовців органів місцевого самоврядування до участі у грантовій діяльності 157

Комкова О. С. Роль тілесної усвідомленості у переживанні та регуляції страху у дорослих 158

Коренюк І. П. Зв'язок порушень харчової поведінки з образом тіла, позитивним ментальним здоров'ям та психічними станами у жінок – клієнток дієтолога 160

Корчагіна К. М. Соціальна залученість як чинник професійної реалізації українських жінок у країнах Європейського Союзу 163

Коталевська Т. М. Психологічні чинники переживання самотності серед молоді в контексті збереження психічного здоров'я 165

Кравченко А. Я. Особливості діяльності соціального працівника у сфері запобігання домашньому насильству щодо дітей 167

Криштальов О. О. Особливості міжособистісних конфліктів в трудовому колективі 169

Кудрявцева Д. Л. Порушення емоційної регуляції як чинник самопошкоджуючої поведінки у молоді 171

Кузьменко А. В. Життєстійкість і копінг-стратегії як ресурси психологічної адаптації в умовах тривалого стресу 173

Лаврова А. В. Психологічні особливості резилієнтності українців під час війни 175

Лебідь О. В. Ставлення студентів до виконання домашніх завдань: результати міні-пілотного дослідження 177

Лещенко О. В. Роль вдячності та прийняття у формуванні психологічної стійкості особистості 178

Лобецький К. А. Психологічне обґрунтування використання гейміфікаційних процесів в організації праці персоналу сучасних компаній 181

Лобойко Д. В. Психологічні чинники формування розладів харчової поведінки 184

Лопатіна О. І. Психологічна гнучкість та резилієнтність як ресурси особистості в умовах хаосу 186

Лукіна Л. О. Феномен FOMO та його взаємозв'язок із прокрастинацією у студентської молоді: психологічний та соціальний виміри 188

Лютікова Г. О. АПД з інтеграцією ACT-мікронавичок як інструмент підтримки психологічного благополуччя військовослужбовців 189

Маджд С. М. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психологічного консультування в сучасних умовах 191

Малинська А. А. Психологічне благополуччя студентів та його зв'язок з емоційним інтелектом в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності 192

Меладзе С. О. Самотність як психологічний феномен 194

Меланко О. О. Динаміка переживання цінностей і сенсу, як джерела мотивації в контексті війни в Україні 195

Михайлова Є. Р. Психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку 197

Мінюкова М. О. Феномен залежності від мережі інтернет та його роль у пригніченні соціальних та емоційних здібностей української молоді 200

Міщенко Є. В. Психологічні аспекти дистанційного навчання в умовах соціальних та кризових викликів: можливості, труднощі та перспективи розвитку 202

Мовчан В. Є. Формування стресостійкості у батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах психологічного тренінгу 204

Мотренко О. В. Смисложиттєві орієнтації як ресурс подолання посттравматичного стресового розладу у внутрішньо переміщених осіб 207

Мушинська Г. О. Темна тріада особистості як предиктор маніпулятивної поведінки: теоретичний аналіз 209

Назаренко К. В. Логотерапевтичний підхід до подолання травматичного досвіду в умовах воєнного стану 213

Ненахова Ю. М. Взаємозв'язок самооцінки та рівня особистісної тривожності у особистостей пізнього підліткового віку 215

Нечипоренко Г. Ю. Психологічні особливості стосунків на відстані та їх вплив на сім'ю 217

Огурченко О. В. Роль лідерства у трансформації конфліктів у студентських групах 219

Олешко О. О. Психологічні чинники емоційного вигорання студентів-психологів 221

Откидач Д. В. Психологічні чинники професійного добробуту працівників організації 223

Павлик Н. В. Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки підлітків 225

Паскал О. П. Зв'язок самооцінки з переживанням самотності особистості студента 226

Пацата М. В. Модель вивчення ресурсів внутрішньо переміщених осіб як чинник оптимізації їх адаптації до нових умов проживання 228

Пироговська М. В. Роль позашкільної діяльності у розвитку когнітивної сфери молодших школярів в умовах освітнього процесу 230

Підлубна Д. Ю. Емоційне вигорання у студентів 231

Подковенко Л. Р. Арттерапія як метод самопізнання та гармонізації особистості 234

Познякова Ю. В. Логотерапевтичний підхід до формування сенсу в контексті переживання втрати та горювання 236

Пономарьова С. В. Ефективність коучингових технологій у профілактиці та подоланні синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників 237

Попіль М. І., Кравець А. Б. Динаміка психологічної ресурсності та емоційного стану комбатантів у процесі реабілітації 241

Пчеліна О. С. Рольова позиція сучасної жінки у взаєминах зі шлюбним партнером 243

Раєвська В. О. Довіра до уряду як фактор впливу на рівень ситуативної тривожності при перегляді тривожного медіа контенту під час воєнних дій 246

Рисін А. Л. Професійне самовизначення студентської молоді як динамічний процес становлення особистості 248

Рікабаль Авілес О. С. Сучасні психотерапевтичні підходи у роботі з підлітками з симптомами розладу дефіциту уваги та гіперактивності 250

Руденко М. В. Переживання ненормативної особистісної кризи вимушеними мігрантами: психологічні механізми та динаміка 252

Рудова Є. В. Психологічні чинники переживання самотності у незаміжніх жінок, орієнтованих на створення близьких стосунків 254

Рябініна А. П. Психологічна адаптація до материнської ролі у жінок із межовим розладом особистості 256

Савельєва Г. О. Прокрастинація у студентському віці: психологічні детермінанти та роль страху невдачі 257

Савельєва В. С. Стиль сімейного виховання як детермінанта формування самооцінки підлітків 259

Савельєва Н. В. Вплив дисфункціонального сімейного середовища на особистісний розвиток та готовність до отримання психологічної допомоги 261

Савосько М. М. Роль коучингових технологій у профілактиці криз професійного розвитку 263

Саломатін Д. О. Вплив стресу та тривожності на прояви соматичних розладів особистості в сучасних умовах 265

Самонова Ю. В. Сучасний погляд на поняття психологічної безпеки в умовах хронічної невизначеності та світових конфліктів 267

Сапко О. В. Дефіцит емоційного прийняття в дитинстві як передумова труднощів емоційної регуляції у дорослому віці 269

Сапко О. В. Роль раннього емоційного прийняття у становленні емоційної зрілості особистості 273

Сефіханова К. А. Психологічні межі взаємодії «людина – технологія»: між контролем і залежністю 276

Ситник І. М. Гендерні аспекти впливу збройного конфлікту на цивільне населення та соціальні трансформації 277

Ситник О. М. Соціально-психологічна адаптація особистості як умова її ефективного функціонування в соціальному середовищі 278

Сімон Д. Д. Емоційне вигорання працівників сфери обслуговування: психологічні чинники та можливості корекції 280

Сліпець О. О., Чуприна Ю. О. Психологічні аспекти експертного дослідження дітей у кримінальному провадженні 281

Сметанюк Х. М. Взаємозв'язок алекситимії, інтероцептивної усвідомленості та соматизації в умовах хронічного стресу 284

Стеценко М. О. Вплив соціальних мереж на формування симптомів емоційного виснаження у молоді 285

Субота Л. М. Ставлення до майбутнього як ресурс психологічної стійкості в умовах війни 286

Суровенкова Д. Р. Професійне самовизначення студентської молоді 288

Суховерша М. В., Буртова Є. Д. До питання типологізації клієнтів, які потребують психологічної допомоги 290

Теслюк А. А. Рівень тривожності та самооцінка у студентської молоді 293

Тєрьохіна А. В. Соціальна залученість як чинник психологічного благополуччя осіб похилого віку 296

Тімошенко Д. В. Готовність працювати з травматичним досвідом як психологічний феномен 298

Ткаченко Я. В. Вплив соціально-територіальних умов на формування копінг-стратегій у старшокласників 300

Тютюнник С. В. Психологічний контент у соціальних мережах: виклики професійної етики 302

Фесенко Д. К. Самосвідомість та її розвиток 303

Фесенко Л. В. Особливості батьківського вигорання в умовах вимушеної зміни місця проживання під час війни 305

Холоденко Н. В. Психологічні особливості емоційного реагування дітей на стресові та травмуючі події в умовах війни 307

Церахто-Росинська А. Е. Особливості адаптації фахівців до віддаленої праці 309

Чаповська Е. Е. Роль копінг-стратегій у зниженні рівня стресу в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду 311

Чаус І. В. Мотивація та професійне вигорання 313

Чиркова Д. В. Вплив практик самоспівчуття на рівень психологічної резильєнтності особистості в умовах воєнного стресу 318

Чопойдало М. В. Вплив самооцінки на професійне самовизначення особистості у підлітковому та старшому шкільному віці 320

Чугай О.О. Феномен короткочасного цифрового підкріплення як чинник формування тривожності та когнітивного виснаження в цифровому середовищі 322

Чумак Є. О. Роль інтерсуб'єктності у переживанні задоволеності романтичними стосунками 325

Шатунов Д. О. Перфекціонізм та емоційне вигорання у студентському середовищі 326

Шведик А. В. Психологічна адаптація студентів в умовах соціальної нестабільності 328

Швець П. С. Особливості прояву стресостійкості у молоді з різним типом емоційної прив'язаності 331

Шестак Л. В. Конфлікти у студентському середовищі: психолого-педагогічні підходи до профілактики 332

Шипкіна М. С. Роль психолога в подоланні прокрастинації та тривожності серед представників соціономічних професій 334

Шкляр П. С. Як не нашкодити під час обговорення травматичного досвіду? 336

Шматок А. І. Психологічні наслідки війни для дітей 338

Шульман Е. Д. Вікові особливості життєстійкості в осіб з різними життєвими стратегіями 340

Яворська І. П. Психолог і ветеран: складні моменти взаємодії 341

Янковська О. В. Мотиваційні чинники та смислові орієнтації майбутніх психологів в умовах воєнного часу 342

Ярошевич Р. В. Особливості формування навичок самоефективності в юнацькому віці 345

Ясишена В. В. Арт-терапія: міфи та перспективи розвитку 347

U. Bazylievych
Bachelor Degree, 3rd year of studying,
Specialty 053 «Psychology»
Alfred Nobel University, Dnipro

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND SUBJECTIVE FEELINGS OF LONELINESS AMONG STUDENTS

The relationship between self-esteem and subjective feelings of loneliness among students is a significant issue in contemporary psychology, particularly due to the growing levels of emotional distress and social disconnection among young people. Student age represents a sensitive developmental period, during which identity formation, dependence on social evaluation, and the need for belonging become especially pronounced. Therefore, fluctuations in self-esteem can directly influence how individuals perceive their social connections [5].

Self-esteem can be understood as a relatively stable evaluation of one's own worth, which affects emotional regulation, behavior, and interpersonal relationships [1]. Loneliness, in turn, is not simply the absence of social contacts, but a subjective experience arising from a mismatch between desired and actual social interaction [5]. This distinction is important, as even socially active individuals may feel lonely if their relationships do not meet their emotional needs. Research findings generally indicate an inverse relationship between self-esteem and loneliness [6]. However, this connection is not purely correlational, it is supported by specific psychological mechanisms. For instance, individuals with low self-esteem are more likely to avoid social interactions due to fear of rejection [3]. This avoidance can be considered not only a consequence of low self-esteem, but also a factor that reinforces it, since reduced social experience limits opportunities for positive feedback and support.

Another important mechanism is cognitive distortion. Students with low self-esteem tend to interpret ambiguous social situations negatively, often assuming rejection where it may not exist [3]. This creates a biased perception of reality, where loneliness becomes not just a situational experience, but a stable internal state. As a result, even neutral or potentially positive interactions may be perceived as threatening.

Emotional factors also play a significant role. Low self-esteem is often associated with anxiety, emotional instability, and depressive tendencies, which complicate communication and relationship-building [4]. This suggests that loneliness is not only socially, but also emotionally constructed. At the same time, higher self-esteem can act as a protective factor, promoting confidence, openness, and resilience in social situations [1].

In modern conditions, social media adds another layer to this relationship. On the one hand, it provides opportunities for communication; on the other, it intensifies social comparison [4]. Passive consumption of content creates an illusion of others' "better lives," which can lower self-esteem and increase feelings of inadequacy and isolation, even in the presence of online interaction. It is also important to consider that the relationship between loneliness and self-esteem is reciprocal [6]. Not only does low self-esteem contribute to loneliness, but prolonged loneliness can gradually reduce self-esteem by reinforcing negative self-perceptions. This creates a closed cycle, where each factor strengthens the other.

Thus, the relationship between self-esteem and the subjective feeling of loneliness is complex and multi-level. This process is influenced by both external social factors and internal systems, including perception, experience interpretation, and emotional responses. That is why effective overcoming of loneliness should include not only expanding social contacts, but also working with self-esteem, thinking and emotional sphere of the personality.

References

1. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection.

2. Experience of loneliness on well-being among young individuals: A systematic scoping review.

3. Leary, M. R. (1990). Responses to social exclusion: Social anxiety, loneliness, and self-esteem.
4. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms.
5. Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.
6. Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image.

Research adviser: O. Lebid, Doctor of Sciences, Professor

K. Brykalova
Bachelor's Degree, 4th year of studying,
Specialty 053 «Psychology»
Alfred Nobel University, Dnipro

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PERSONALITY ADAPTATION TO STRESSFUL CONDITIONS

The exploration of how a personality navigates the turbulent waters of modern stress is no longer a peripheral academic interest; it has become a central pillar of contemporary psychological thought. The relentless acceleration of social changes and the emergence of unforeseen global challenges demand from a person not just simple flexibility, but a profound structural "elasticity." The core of this issue lies in understanding the delicate process of how an individual manages to preserve their psychic integrity and operational effectiveness when faced with destructive external forces—be it a sudden professional collapse or a large-scale social upheaval. This paper seeks to dissect the internal hierarchy of adaptive mechanisms, positioning emotional stability and resilience not merely as traits, but as active predictors of a person's successful integration into an increasingly volatile reality. By analyzing these internal dynamics, we move beyond the surface-level symptoms of stress to identify the foundational resources that sustain an individual's psychological equilibrium.

According to the conceptual framework established by S. Motkov, the phenomenon of psychological adaptation is far from a linear reaction. It is a complex, multi-layered endeavor involving a synthesis of cognitive appraisal, emotional filtering, and behavioral recalibration, all aimed at finding a homeostatic balance between inner personal needs and the rigid dictates of the environment [2]. Motkov's insights are particularly valuable because they highlight the kinetic nature of these mechanisms: they are in a constant state of flux. This evolution marks a critical transition where the individual moves from a primitive stage of mere resistance to a more advanced phase of constructive problem-solving. Crucially, the efficiency of this transition is dictated by the subject's capacity for self-regulation and the "malleability" of their mental constructs. This allows for a cognitive restructuring of negative experiences, turning them into a strategic asset for future growth. Thus, adaptation is redefined as an agentic act of mastering one's reality rather than a passive surrender to it.

The structural integrity of this defense system is further examined by Z. Kovalchuk and O. Zaverukha, who emphasize that emotional stability and resilience are not fixed constants but variables with distinct developmental milestones [1]. Resilience is interpreted here as a form of "existential robustness" - the inherent ability to absorb traumatic impacts and return to a functional baseline, a concept that finds its most profound empirical support in the works of George Bonanno. Furthermore, it is essential to integrate the perspective of G. Bonanno, whose seminal research challenges the traditional view of resilience as a rare or exceptional trait [5]. Their research suggests that these qualities are forged in the crucible of both biological predispositions and the cumulative weight of social exposure. A high level of resilience effectively recalibrates a person's cognitive lens: stress is no longer viewed as an existential threat but as a trial that activates latent adaptive potential and bolsters the "psychological immune system." This proactive orientation is what separates those who are crushed by adversity from those who use it as a stepping stone.

This resilience is equally vital in the sphere of professional labor. R. Khairutdinov and his

colleagues observe that in environments characterized by high stakes and pervasive uncertainty, a specialist's stress resistance becomes the primary determinant of their career longevity [4]. Professional adaptation requires the strategic mobilization of volitional effort and the application of cognitive schemas specifically designed to prevent the erosion of the self through burnout. Evidence suggests a profound correlation between an individual's professional resilience and their overall "hardiness" (vitality). This synergy creates a robust foundation that allows for sustained productivity without compromising the specialist's mental or emotional health over the long term.

In the current era of global instability, scientific inquiry has shifted significantly toward the predictors of social adaptability under extreme conditions, such as the reality of war. V. Stadnyk's analysis brings to light the necessity of a multifaceted support system, where success depends on the convergence of social networks, deeply held value orientations, and specific individual psychological traits [3]. Stadnyk points out that wartime conditions place an almost unsustainable burden on standard adaptive mechanisms, forcing the individual to tap into "reserve" social and psychological capital. Understanding these predictors is essential for forecasting how survivors can reintegrate into society after experiencing severe trauma—a process that is fundamental to the eventual restoration of broader social stability.

In summary, the evidence confirms that the psychological mechanisms of adaptation represent a sophisticated, hierarchical architecture. At its peak are emotional stability, resilience, and the capacity for the profound cognitive reappraisal of stressors. The findings of this study demonstrate that the successful navigation of complex life conditions is the result of a symbiotic relationship between an individual's internal psychological assets and the external systems of support they inhabit. Ultimately, adaptation is a transformative journey—an active engagement with difficulty that ensures not only survival but the continuous personal evolution of the individual in an unstable world.

References

1. Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна).* 2024. No. 2. P. 37–44. URL: https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-2-5(date of access: 01.04.2026).

2. Motkov S. Adaptational mechanisms of personality. Psychology and personality. 2019. No. 2. P. 22–36. URL: https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177346(date of access: 01.04.2026).

3. Stadnyk V. Предиктори індивідуальної та соціальної адаптованості до стресогенних факторів війни: теоретичний аналіз. *Проблеми політичної психології.* 2025. Vol. 17. URL: https://doi.org/10.33120/popp-vol17-year2025-203(date of access: 01.04.2026).

4. Stress resistance of personality in the conditions of development of professional activity / R. R. Khayrutdinov et al. *International journal of higher education.* 2020. Vol. 9, no. 8. P. 100. URL: https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n8p100(date of access: 01.04.2026).

5. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.

Research advisor: O. Bayer, Ph.D. in Psychology, Associate Professor

A. Kornieva
Master's Degree, 1st year of studying,
Specialty C4 «Psychology»
Alfred Nobel University, Dnipro

THE PSYCHOLOGY OF VIPASSANA MEDITATION: MECHANISMS OF EMOTIONAL REGULATION AND WELL-BEING

In an era marked by constant stress and emotional saturation, the psychological study of contemplative practices has moved from the margins to the centre of scientific interest. Vipassana meditation, as an ancient contemplative technique, has increasingly attracted scholarly attention due

to its potential role in emotional regulation and long-term psychological well-being. Accumulating empirical evidence suggests that Vipassana offers distinct mechanisms that contribute to these processes [2; 3; 5].

At its core, Vipassana is the systematic cultivation of moment-to-moment awareness. Practitioners are trained to observe bodily sensations, transient thoughts, and emerging emotions with equanimity — neither suppressing nor engaging with them reactively. Through consistent practice, this form of observation facilitates a gradual reduction in automatic identification with emotional states. Emotional experiences that may initially appear overwhelming are increasingly perceived as transient phenomena within the mind-body system [7, p. 87; 8, p. 15].

In psychological terms, emotional regulation encompasses the processes by which individuals influence the intensity, duration, and expression of their emotional experiences. James Gross's process model of emotion regulation identifies three primary stages: attentional deployment, cognitive change, and response modulation. Vipassana meditation appears to engage all three mechanisms. Sustained attention to present-moment experience enhances the recognition of emotional onset; non-reactive awareness supports cognitive reappraisal; and the cultivation of equanimity contributes to the reduction of impulsive behavioural responses [2; 6].

A distinguishing feature of Vipassana practice is its emphasis on the somatic dimension of emotional experience. Emotions are understood to manifest through bodily sensations, such as heat, tension, or visceral fluctuations. Systematic observation of these sensations without reactive engagement is thought to weaken habitual stimulus-response patterns. Over time, this process resembles a homeostatic regulatory mechanism, facilitating a more rapid return to physiological and psychological equilibrium following emotional disturbance [3; 5].

Paul R. Fleischman describes this process as "psychological self-observation," which introduces a functional distance from conditioned reactivity [8, p. 22]. This capacity for decentered awareness aligns with the principles of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), wherein acceptance of internal experiences enables behaviour guided by values rather than avoidance of discomfort [10].

Empirical research consistently supports these theoretical perspectives. Regular Vipassana practice has been associated with reduced emotional reactivity, enhanced attentional control, increased interoceptive awareness, and improved resilience to stress [1; 4; 5]. Repeated engagement in mindful observation appears to strengthen an internal regulatory system that maintains dynamic balance across emotional and physiological domains.

Beyond theoretical implications, Vipassana meditation demonstrates practical applicability across a range of contexts. The cultivated skills of sustained attention, equanimity, and non-judgmental awareness function as transferable regulatory resources, applicable in situations involving cognitive demand, interpersonal stress, or uncertainty [2; 6]. In environments characterized by constant external stimulation, Vipassana facilitates a reorientation toward internal stability, supporting more adaptive decision-making and prosocial responses.

Thus, Vipassana should be understood not merely as a relaxation technique or cultural practice, but as a structured method of psychological self-regulation. Its sustained application contributes to enhanced emotional stability, resilience, and the development of a more balanced and adaptive mode of functioning [3; 4].

References

1. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12703651/

2. Chambers R., Gullone E., Allen N. B. Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560–572.

3. Hölzel B. K., Lazar S. W., Gard T., et al. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.

4. Sedlmeier P., Eberth J., Schwarz M., et al. The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139–1171.

5. Tang Y. Y., Hölzel B. K., Posner M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213–225.

6. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.

7. Hart W. *The Art of Living: Vipassana Meditation as taught by S. N. Goenka*. New York: HarperCollins, 2001.

8. Fleischman P. R. *The therapeutic action of Vipassana & Why I Sit*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1986.

9. Fleischman P. R. *Vipassana Meditation and the Scientific Worldview*. Seattle: Pariyatti Publishing, 2016.

10. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Press, 2011.

Research adviser: S. Dubinskyi, PhD, Associate Professor

K. Semenkova
Master's Degree, 1st year of studying,
Specialty C4 «Psychology»
Alfred Nobel University, Dnipro

FORMING OF INTRAVERBAL SKILLS IN CHILDREN WITH ASD THROUGH PROMPT FADING PROCEDURES

Intraverbal behavior is a key component of verbal behavior that enables conversational exchange, answering questions, and forming semantic associations [4]. In children with Autism Spectrum Disorder (ASD), the development of intraverbal skills is often impaired, manifesting in prompt dependency and reliance on echolalic or scripted speech patterns [1; 2].

The study of intraverbal behavior becomes particularly relevant in multilingual environments, where linguistic variability may influence both the acquisition process and the generalization of verbal behavior. Differences in language exposure, motivation, and cognitive load may act as moderating variables affecting learning outcomes [6].

The goal of this study is to analyze the effectiveness of systematic prompt fading procedures in developing intraverbal skills in children with ASD and to examine the impact of the language environment on this process.

The hypothesis suggests that systematic prompt fading combined with a constant time delay procedure will lead to significant improvement in intraverbal responding and facilitate the transfer of stimulus control to verbal stimuli, regardless of the complexity of the language environment.

The study is planned as a single-case experimental design with repeated measures (n = 7) [3]. The sample is characterized by a multilingual context (Ukraine, the Netherlands, and Poland) and includes children aged 6–9 years diagnosed with ASD and exhibiting deficits in intraverbal behavior.

The independent variable of the study is the implementation of systematic prompt fading procedures combined with time delay, while the dependent variable is the level of correct independent intraverbal responses.

It is expected that intensive intervention based on Applied Behavior Analysis (ABA) will be implemented for part of the participants, while other cases will serve as baseline and comparison conditions, allowing differentiation between the effects of intervention and natural developmental changes.

The intervention is planned to be conducted using Discrete Trial Training (DTT) and a constant time delay procedure [5]. Instruction will be based on a structured set of questions grouped into thematic categories (e.g., social questions, general knowledge, categorical associations).

Each trial will include the presentation of a verbal stimulus, delivery of prompts according to a predefined hierarchy (from full verbal prompts to minimal articulatory cues), a delay interval of up to 5 seconds to allow independent responding, and reinforcement of correct responses. Prompts will be

systematically faded to ensure the transfer of stimulus control from prompts to naturally occurring verbal stimuli.

The study will consist of three phases: baseline (assessment of initial performance), intervention (training until mastery criterion is achieved — at least 80% correct independent responses across three consecutive sessions), and generalization.

Special attention will be given to cross-linguistic transfer of intraverbal skills. In cases where spontaneous generalization does not occur, training will be introduced in a second language, followed by a comparison of acquisition rates (e.g., number of trials required to reach mastery criterion) across languages.

Data collection will involve trial-by-trial recording of responses, coded as independent correct responses (+), prompted responses (P), or incorrect responses (–). Data analysis will be conducted using graphical analysis, as is standard in ABA research, as well as calculation of the percentage of correct responses across sessions.

To ensure reliability, interobserver agreement (IOA) is planned for selected sessions, particularly in cases involving multiple languages, with the involvement of native speakers when necessary.

It is expected that the findings will support the effectiveness of systematic prompt fading procedures in developing intraverbal skills and demonstrate the transfer of stimulus control even within multilingual environments.

The scientific novelty of the study lies in integrating intraverbal behavior analysis with multilingual context and in the use of high-density behavioral data within a single-case design framework [3; 4].

The practical significance of the study is that the results may be useful for psychologists and ABA practitioners in improving intervention strategies for children with ASD [1; 7]. Additionally, the findings may be applied in inclusive education settings by teachers and teaching assistants to support the development of communication skills [2]. The proposed approach may contribute to reducing prompt dependency, increasing independence, and improving generalization of skills across educational and social contexts [5].

References

1. Barbera M. L. Turn Autism Around: An Action Guide for Parents of Young Children with Early Signs of Autism. Carlsbad, CA: Hay House LLC, 2022. 264 p.

2. Freeman S. Teach Me Language: A Language Manual for Children with Autism, Asperger's Syndrome and Related Developmental Disorders. Arlington, TX: SKF Books, Inc., 1997. 410 p.

3. Ledford J. R., Gast D. L. Single Case Research Methodology: Applications in Special Education and Behavioral Sciences. New York: Routledge, 2018.

4. Sundberg M. L. The VB-MAPP: Verbal Behavior Milestones Assessment and Placement Program. Concord, CA: AVB Press, 2014.

5. Turnbull C., Knapp J. A Complete ABA Curriculum for Individuals on the Autism Spectrum with a Developmental Age of 4–7 Years. London: Jessica Kingsley Publishers, 2017.

6. Сансон П. Психопедагогіка та аутизм: досвід роботи з дітьми та дорослими. Київ: ЦУЛ, 2023. 212 с.

7. Шрамм Р. Дитячий аутизм і АВА: терапія, що ґрунтується на методах прикладного аналізу поведінки. Київ: Сварог і К, 2025. 140 с.

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

К. Т. Абасова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ САМОТНОСТІ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Самотність як психологічний феномен потребує чіткого розмежування із суміжними поняттями, зокрема соціальною ізоляцією та усамітненням. На відміну від ізоляції, що має переважно зовнішній, об'єктивний характер, самотність виступає як внутрішній суб'єктивний стан, пов'язаний із переживанням емоційної відчуженості, незадоволеності соціальними зв'язками та внутрішнім конфліктом особистості. Важливо підкреслити, що самотність може виникати навіть за наявності активної соціальної взаємодії, що підтверджує її психологічну, а не лише соціальну природу [4].

Історично одним із перших психологічних осмислень самотності стала концепція О. Зілбурга, який розмежував самотність і усамітнення, трактуючи останнє як природний і часто необхідний стан. У межах психодинамічного підходу самотність розглядається як наслідок фрустрації базової потреби у близьких емоційних зв'язках, що пов'язується з ранніми особистісними переживаннями та міжособистісним досвідом [3].

Самотність є індивідуалізованим феноменом, що формується під впливом комплексу психологічних, соціальних і поведінкових чинників. Вона може проявлятися у двох основних формах: емоційній ізоляції, коли людина відчуває внутрішню самотність навіть серед інших, та соціальній ізоляції, що пов'язана з обмеженістю соціальних контактів. Ці форми мають різні механізми виникнення та потребують диференційованих підходів до подолання.

Сучасні дослідження засвідчують, що кризові соціальні умови можуть значно посилювати переживання самотності. Зокрема, пандемія COVID-19 спричинила суттєве зростання рівня самотності через обмеження соціальних контактів, підвищення тривожності та невизначеності майбутнього. Водночас такі ресурси, як соціальна підтримка, відчуття згуртованості та позитивні очікування, здатні знижувати інтенсивність цього переживання [5].

Значний внесок у розуміння поведінкових проявів самотності зробила Л. Симеонова, яка виокремила типові моделі поведінки осіб, схильних до самотності: надмірна орієнтація на самоствердження, ригідність поведінкових ролей, гіперрефлексія власних переживань та відхилення від соціальних норм [1]. Такі характеристики можуть ускладнювати процес встановлення довірливих міжособистісних зв'язків.

У межах різних теоретичних підходів самотність пояснюється по-різному: психоаналітичний підхід акцентує увагу на внутрішніх конфліктах, когнітивний – на особливостях сприйняття та інтерпретації соціального досвіду, а інтеракціоністський – на взаємодії особистості з соціальним середовищем. Соціологічний підхід розглядає самотність як наслідок суспільних трансформацій, що змінюють характер соціальних зв'язків.

Важливим аспектом є класифікація самотності на хронічну та ситуативну. Хронічна самотність має тривалий характер і пов'язана з глибокими труднощами у встановленні міжособистісних контактів, тоді як ситуативна виникає у відповідь на конкретні життєві події (втрата, переїзд, зміна соціального статусу). За Дж. Янгом, ключовими чинниками самотності виступають труднощі самопізнання, соціальні страхи, комунікативні бар'єри та егоцентричні установки.

Особливо вразливою до переживання самотності є молодь. Перехідні життєві етапи, пов'язані зі зміною соціального середовища, пошуком ідентичності та професійного становлення, можуть знижувати стабільність соціальних зв'язків. У цьому контексті значну роль відіграє цифрове середовище: активне використання соціальних мереж часто створює ілюзію соціальної включеності, водночас провокуючи соціальне порівняння та зниження самооцінки [6].

Самотність формується під впливом комплексу чинників, які доцільно об'єднати у дві групи. До індивідуально-психологічних належать рівень тривожності, особливості Я-

концепції, емоційний інтелект, копінг-стратегії та когнітивні процеси. Зокрема, низька самооцінка, проблеми самоідентифікації та надмірна емпатійність можуть підвищувати схильність до переживання самотності [7]. До соціально-психологічних чинників належать неприйняття групою, дефіцит підтримки, розрив соціальних зв'язків і труднощі комунікації [2].

Таким чином, самотність є складним багатовимірним явищем, у якому провідну роль відіграють психологічні чинники, що взаємодіють із соціальним контекстом. Неуспішна соціальна адаптація виступає одним із ключових механізмів її формування, а страх соціального відторгнення посилює замкнене коло ізоляції та ускладнює процес встановлення міжособистісних зв'язків.

Список використаних джерел

1. Довбій Т.Ю. (2011). Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології:* Вип. 9 С. 80-89 https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol9/010.pdf?srsltid=AfmBOoqRMi2oL8SJQ-Zsc2BEgeBsjxfieSoJb2Quv9Q1Ef6rM1pNh5AY

2. Магдисюк Л.І., Притка І. (2020). Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівне. Вип. 14. С. 136–143. DOI : https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.162

3. Миронець М. Г. (2013). Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. Наука і освіта № 1-2. С. 66-68. http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_17

4. Мовчан М.М. (2008). Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі: дис. … к. філософ. наук: 09.00.04. Київ, 207 с. https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7b7127c9-81ea-40df-b91f-22837a0ebc25/content

5. Einav, M., & Margalit, M. Loneliness before and after COVID-19: Sense of Coherence and Hope as Coping Mechanisms. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023, 20(10), 5840. https://doi.org/10.3390/ijerph20105840

6. Maes, M., Nelemans, S. A., Danneel, S., Fernández-Castilla, B., Van den Noortgate, W., Goossens, L., & Vanhalst, J. (2019). Loneliness and social anxiety across childhood and adolescence: Multilevel meta-analyses of cross-sectional and longitudinal associations. Developmental psychology, 55(7), 1548–1565. https://doi.org/10.1037/dev0000719

7. Tang, V. F. Y., Jiang, D., Kahlon, M., Chow, E. O., Yeung, D. Y., Aubrey, R., & Chou, K.-L. (2025). A three-arm randomized controlled trial protocol: Effects of telephone-based, layperson-delivered wisdom-enhancement narrative therapy and empathy-focused interventions on loneliness, social, and mental health in older adults.Contemporary Clinical Trials Communications, 45, Article 101479. https://doi.org/10.1016/j.conctc.2025.101479

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

Л. С. Абражан
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Психологічне консультування в сучасних умовах набуває особливого значення у зв'язку зі зростанням рівня невизначеності, соціальної напруги та швидких змін у житті людини. Сучасний світ характеризується високою динамікою, інформаційним перевантаженням, кризами різного рівня – від особистісних до глобальних, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан людини [1; 5]. У цих умовах психолог-консультант виступає не лише як фахівець, що допомагає вирішити конкретну проблему, а як провідник у процесі адаптації особистості до нової реальності, підтримуючи її здатність до саморегуляції, усвідомлення та розвитку.

Особливістю сучасного психологічного консультування є зміщення акценту з директивної моделі допомоги до партнерської взаємодії, в якій клієнт розглядається як активний суб'єкт власного життя, здатний до самостійного пошуку рішень [2; 6]. Завдання консультанта полягає не у наданні готових порад, а у створенні безпечного простору, в якому клієнт може дослідити свої переживання, усвідомити внутрішні конфлікти та знайти власні ресурси для їх подолання. Такий підхід базується на принципах безоцінного прийняття, емпатії, довіри та поваги до унікального досвіду кожної людини [6].

В сучасних умовах значно розширюється спектр запитів, з якими звертаються клієнти. Найпоширенішими є проблеми тривожності, емоційного вигорання, втрати сенсу життя, труднощі у міжособистісних стосунках, а також питання самоідентичності та самореалізації [3; 7]. Особливої актуальності набувають запити, пов'язані з кризовими станами, такими як переживання втрати, адаптація до змін, наслідки травматичних подій. Це вимагає від психолога гнучкості, здатності швидко орієнтуватися в ситуації та застосовувати інтегративний підхід, поєднуючи різні методи та техніки.

Суттєвою рисою сучасного консультування є активне використання онлайн-формату, що відкриває нові можливості доступу до психологічної допомоги, але водночас ставить нові виклики. Дистанційна робота потребує від консультанта особливої уваги до встановлення контакту, утримання уваги клієнта та дотримання етичних норм конфіденційності. Водночас онлайн-консультування дозволяє розширити географічні межі взаємодії та зробити психологічну допомогу більш доступною для різних категорій населення [7].

Важливим аспектом є також зміна ролі психолога у суспільстві. Якщо раніше звернення до психолога часто сприймалося як ознака проблемності, то сьогодні воно дедалі більше стає нормою турботи про власне психічне здоров'я. Це сприяє формуванню культури психологічної грамотності та усвідомленого ставлення до власних переживань [1; 2]. У цьому контексті консультант виконує не лише терапевтичну, а й просвітницьку функцію, допомагаючи клієнтам краще розуміти себе та механізми своєї поведінки.

Таким чином, психологічне консультування в сучасних умовах є складним, багатовимірним процесом, що поєднує підтримку, розвиток і адаптацію особистості. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від професійної компетентності психолога, його здатності до емпатійної взаємодії, гнучкості мислення та дотримання етичних принципів [2; 6; 7]. У центрі консультативного процесу залишається людина з її унікальним досвідом, потребами та ресурсами, а головною метою є не лише вирішення актуальної проблеми, а й сприяння особистісному зростанню та підвищенню якості життя.

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.

2. Афанасьєва Н.Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика: монографія. Харків, 2017. URL: https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3232/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F%20%28%D0%90%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B0%29%20%D1%81%20%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE.pdf

3. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 272 с.

4. American Psychological Association. Guidelines for Psychological Practice. Washington, DC: APA, 2020. URL: https://www.apa.org/practice/guidelines

5. World Health Organization. Mental health in a changing world. Geneva: WHO, 2022. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

6. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston: Cengage Learning, 2017. 528 p. URL: https://cpcglobal.org/publications/Theory%20and%20Practice%20of%20Counseling%20and%20Psychotherapy-%20Corey-%209ed.pdf

7. Nelson-Jones R. Basic Counselling Skills: A Helper's Manual. London: SAGE Publications, 2012. 240 p.

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

А. І. Алексєєнко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ПЕРІОДІ

Проблематика емоційного інтелекту в підлітковому віці залишається недостатньо дослідженою, оскільки більшість наукових праць зосереджена на вивченні цього феномену у дорослих. Водночас саме підлітковий період є критичним етапом розвитку, що характеризується значними змінами у когнітивній, емоційній та мотиваційній сферах, які потребують цілеспрямованого психологічного супроводу.

Підлітковий вік відзначається специфічними рисами емоційно-вольового розвитку: формуванням рефлексії та самоаналізу, підвищеним інтересом до власних переживань, прагненням до самоствердження, переживанням власної унікальності, схильністю до внутрішніх конфліктів та зростанням міжособистісних суперечностей. Перехід до цього вікового етапу супроводжується глибокими фізіологічними та психологічними змінами, зокрема появою здатності до усвідомлення і диференціації емоцій, що створює передумови для розвитку емоційного інтелекту.

Інтенсивні зміни організму підлітка впливають на його емоційний стан, що проявляється в емоційній нестабільності, швидкій втомлюваності та зниженні навчальної успішності. Недостатність підтримки з боку дорослих може призводити до особистісних криз, втрати смислу життя та інших деструктивних переживань. Водночас значну роль у формуванні особистісних труднощів відіграють помилки сімейного виховання.

Згідно з підходом І. Дубровіної, розвиток підлітка відбувається у взаємодії з дорослими у сфері самосвідомості, саморегуляції та рефлексії. Саме в цей період формуються життєві цінності, переконання та уявлення про себе, що становить основу для розвитку компонентів емоційного інтелекту. За Л. Виготським, підлітковий вік характеризується включенням особистості як активного чинника розвитку, що розширює можливості самопізнання і розуміння інших.

Емоційна сфера підлітків відзначається високою інтенсивністю переживань і швидкою зміною емоційних станів. Це зумовлено переважанням процесів збудження над гальмуванням у нервовій системі, що ускладнює регуляцію емоцій [6]. Характерною є також здатність до одночасного переживання суперечливих почуттів. Поряд із цим підлітки більш схильні до переживання радості, хоча гнів проявляється інтенсивніше, ніж інші негативні емоції.

Особливе значення має стан нудьги, який за відсутності змістовної діяльності може трансформуватися у негативні емоційні стани та сприяти девіантній поведінці. Водночас у підлітковому віці поступово формуються механізми емоційної саморегуляції, хоча підвищена тривожність і агресивність залишаються типовими.

Підліткова криза пов’язана з процесами самопізнання, самовираження та самоствердження. Прагнення до автономії часто супроводжується конфліктами з батьками і переорієнтацією на спілкування з однолітками [1]. Водночас соціальна взаємодія з ровесниками сприяє розвитку емоційної чутливості та міжособистісних навичок, хоча незадоволеність цими стосунками може призводити до емоційних труднощів.

Дослідження свідчать про недостатній рівень розвитку емпатії, соціальної рефлексії та здатності до ідентифікації у підлітків, що ускладнює процес соціального пізнання [3]. Водночас у цьому віці зростає значущість моральних якостей, таких як доброта і здатність допомагати іншим [2]. Важливим досягненням є розвиток соціальних емоцій та здатності до емоційної децентрації, тобто розуміння переживань інших людей.

Встановлено також гендерні відмінності: дівчата демонструють вищий рівень емпатії та вербалізації емоцій, тоді як хлопці частіше використовують поведінкові форми їх вираження [4]. Дослідження Дж. Меєра та П. Селовея підтверджують, що рівень емоційного інтелекту з віком зростає, що свідчить про його розвитковий характер [8].

Емоційний інтелект виступає важливим чинником соціальної адаптації. Його

недостатній розвиток пов'язаний із труднощами пристосування, проявами агресії, зниженням продуктивності діяльності та схильністю до девіантної поведінки [5]. Водночас соціальна підтримка відіграє захисну роль, сприяючи зниженню негативних наслідків стресу та підвищенню емоційної стабільності [7].

Таким чином, підлітковий вік є сензитивним періодом для розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме в цей час відбувається активне формування особистості, її самосвідомості та системи міжособистісних відносин. Дослідження особливостей емоційного інтелекту підлітків має важливе значення для розробки ефективних програм психологічного супроводу та профілактики дезадаптивної поведінки.

Список використаних джерел

1. Заброцький М.М. Основи вікової психології : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2008. 112 с.

2. Коган І.М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2005. 24 с.

3. Корх В.М. Розвиток механізмів соціальної перцепції в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. К. : Київський нац. ун-т ім. Т. Шевченка, 2013. 20 с.

4. Лящ О.П. Юнацький вік як фактор розвитку емоційного інтелекту. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. №7. С.135-139. http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_7_37

5. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посібник. К. : Либідь, 2011. 520 с. https://library.khmnu.edu.ua/old/fond/NOV/new_04_2018/454811.pdf

6. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95-109. https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/f3b3bde5-04cb-447a-a353-af9c93054228/content

7. Batool, S. S., & Bond, R. (2015). Mediational role of parenting styles in emotional intelligence of parents and aggression among adolescents. *International journal of psychology : Journal international de psychologie*, *50*(3), 240–244. https://doi.org/10.1002/ijop.12111

8. Mayer, John & Caruso, David & Salovey, Peter. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. Emotion Review. 8. 10.1177/1754073916639667.

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

А. Б. Альтшулер
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЧИНЬ, ЗАЙНЯТИХ У СФЕРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Психологічна та соціальна допомога є діяльністю у сфері "людина-людина", що вимагає від фахівців як високого рівня професійної компетентності, так і значної емоційної залученості. А тривала інтенсивна емоційна взаємодія без належного відновлення може призводити до виснаження внутрішніх ресурсів, і, як наслідок – до професійного вигорання. В умовах тривалої повномасштабної війни професійне навантаження на спеціалістів допомагаючих професій додатково зростає. Це спричинено постійним зіткненням з людськими труднощами, кризами і травматичним досвідом. Тож тема збереження психічного благополуччя та професійного ресурсу особливо актуальна для вітчизняних досліджень.

Статистичні дані підтверджують, що вигорання є розповсюдженим явищем серед працівників гуманітарної сфери в Україні. За даними аналітичного звіту 2017 року [1] високий та дуже високий рівень професійного вигорання мають 42% опитуваних, ще 36% перебувають у зоні підвищеного ризику. З дослідження рівня професійного вигорання у працівників

благодійного сектору [12] також видно, що 36% опитаних мають ознаки вигорання, ще 35% знаходяться на стадії його формування.

Як показують соціологічні дослідження, у сферах психологічної та соціальної допомоги зайняті переважно жінки – понад 80 % від усіх спеціалістів [2]. При цьому спостерігається, що в гуманітарній сфері високий та дуже високий рівень вигорання притаманний в більшій мірі жінкам, ніж чоловікам [1]. Це зумовлює доцільність окремого аналізу ризиків вигорання саме для фахівчинь, враховуючи жіночий досвід у цій професійній сфері.

Синдром професійного вигорання – це стійкий тривалий стан, у якому людина відчуває сильне емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження рівня особистих досягнень. Згідно з трикомпонентною моделлю К. Маслач, емоційне виснаження є первинним проявом вигорання і характеризується відчуттям спустошеності, вичерпання внутрішніх ресурсів та хронічною втомою, що не минає навіть попри відпочинок. Деперсоналізація (або цинізм) полягає у формуванні відстороненого, негативного або байдужого ставлення до отримувачів послуг та колег. Цей механізм психологічного захисту призводить до емоційного дистанціювання, що знижує якість професійної взаємодії. Зниження рівня (редукція) професійних досягнень – це суб'єктивне відчуття власної некомпетентності та марності зусиль. Втрата впевненості у своїх здібностях спричиняє зниження продуктивності та незадоволеність результатами праці [6; 10].

Вигорання є наслідком тривалої стресової ситуації на робочому місці, до якої фахівець не зміг адаптуватися. Тож закономірно, що воно часто зустрічається в професіях, що передбачають інтенсивний контакт з людьми: медицина, педагогіка, психологія, соціальна робота, сфера обслуговування [4].

Одним із важливих психологічних чинників, що може впливати на розвиток або профілактику професійного вигорання, є емоційна саморегуляція. Це здатність усвідомлено керувати власними емоційними станами, реакціями та поведінкою. Емоційна саморегуляція є доволі складним процесом, що тісно пов'язаний з емоційно-вольовими якостями та когнітивними здібностями особистості. Важливо зазначити, що здатність до саморегуляції не є вродженою сталою рисою, а формується і вдосконалюється впродовж життя [3].

У сучасній психології значну увагу приділяють різним стратегіям емоційної регуляції, труднощам усвідомлення й контролю емоцій, когнітивному опрацюванню стресових подій та психологічній гнучкості особистості.

Як базові стратегії емоційної саморегуляції розглядають когнітивну переоцінку та придушення емоційних проявів. Когнітивна переоцінка вважається більш адаптивною, оскільки пов'язана зі здатністю змінювати інтерпретацію ситуації та послаблювати її негативний емоційний вплив. На противагу – придушення емоційних проявів може сприяти накопиченню внутрішньої напруги та виснаженню [11].

Крім цього, порушення емоційної саморегуляції, що виражаються у недостатньому усвідомленні та прийнятті власних емоційних реакцій, труднощах із збереженням цілеспрямованої поведінки, контролем імпульсів і розумінням власного емоційного стану, можуть ускладнювати адаптацію до стресових обставин [8]. Тому важливо розглядати саморегуляцію як комплекс здібностей, а не лише "контроль емоцій". На підтримку такого підходу можна навести приклад стратегій когнітивного опрацювання стресових подій. До них належать: самозвинувачення, румінація, катастрофізація, прийняття, позитивна переоцінка, фокусування на плануванні, розгляд ситуації в ширшій перспективі та звинувачення інших. Дослідження показують, що окремі стратегії по-різному пов'язані з психологічним благополуччям. Наприклад, найсильніше з симптомами депресії й тривоги були пов'язані самозвинувачення, румінація та катастрофізація, тоді як позитивна переоцінка мала зворотний зв'язок із цими симптомами [7].

Аналіз сучасних досліджень дозволяє припустити, що між емоційною саморегуляцією та професійним вигоранням існує значущий взаємозв'язок. У сфері психологічної та соціальної допомоги ефективна саморегуляція дозволяє своєчасно розпізнавати ознаки втоми та диференціювати власні емоції від емоцій клієнта, що чинить вагомий вплив на запобігання вигоранню. Наприклад, дослідження стратегій емоційної регуляції у медсестер, що працюють з людьми, що мають психічні розлади, показало, що когнітивна переоцінка може виконувати

захисну функцію, послаблюючи негативний вплив емоційної праці на рівень вигорання, тоді як пригнічення емоційних проявів пов'язане з його посиленням [9]. У іншому дослідженні, що проводилося серед психологів, підтверджується, що психологічна гнучкість, самоспівчуття та адаптивні стратегії регуляції емоцій можуть виконувати захисну функцію щодо емоційного виснаження [5].

Тож можна припустити, що вищий рівень розвитку навичок емоційної саморегуляції пов'язаний із нижчим рівнем професійного вигорання, а труднощі у розпізнаванні, прийнятті та регуляції власних емоцій можуть мати позитивний зв'язок із рівнем професійного вигорання.

Результати аналізу цього взаємозв'язку можуть мати практичне значення для розробки програм профілактики вигорання, впровадження інтервізійних та супервізійних груп, психоедукаційних заходів, тренінгів із емоційної регуляції для фахівчинь соціальної та психологічної сфер. Такі напрацювання можуть бути корисними у професійній підготовці психологинь, соціальних працівниць, консультанток, волонтерок та інших спеціалісток, чия діяльність пов'язана з наданням підтримки людям у складних життєвих обставинах. Окрім цього, результати таких досліджень можуть бути використані в сферах охорони праці та менеджменту психологічної та соціальної підтримки для створення безпечних та комфортних умов праці.

Список використаних джерел

1. Брижоватий Т. В., Волгіна О. М., Галай А. О., Дмитрієв Д. О. Аналітичний звіт за результатами дослідження «Оцінка рівня професійного вигорання працівників гуманітарної сфери». Київ, 2017. 51 с.
2. Зайнятість у сфері соціального захисту: аналіз основних проблем і наслідків пандемії. Cedos : веб-сайт. URL: https://cedos.org.ua/researches/zajnyatist-usferi- soczialnogo-zahystu-analiz-osnovnyh-problem-i-naslidkiv-pandemiyi (дата звернення: 04.04.2026).
3. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій як важлива складова емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології.* 2012. № 5. С. 14-18.
4. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений.* 2020. № 10 (86). С. 293-296.
5. Clarke J. J., Rees C. S., Mancini V. O., Breen L. J. Emotional labor and emotional exhaustion in psychologists: Preliminary evidence for the protective role of self-compassion and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science.* 2024. Vol. 31, 100724.
6. Erwan F., Iqbal M., Hasanuddin I., Zuhri S., Maydini C. M. Burnout Syndrome analysis among hospital nurses using Maslach Burnout Inventory - Human Service Survey (MBI-HSS): A case study. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering.* 2020. Vol. 931 (1), 012025.
7. Garnefski N., Kraaij V. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment.* 2007. Vol. 23 (3). P. 141–149.
8. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.* 2004. Vol. 26 (1). P. 41-54.
9. Jin T., Hong S., Liu J., Liu L., Jia S., Shen G. Emotion regulation strategy moderates the impact of emotional labor on burnout in psychiatric nurses: A cross-sectional study. *BMC Nursing.* 2025. Vol. 24 (1), 687.
10. Maslach C., Leiter M. P. Burnout. B Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. *Elsevier.* 2016. P. 351-357.
11. Ochsner K., Gross J. J. The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences.* 2005. Vol. 9. P. 242-249.
12. Zagoriy Foundation, Соціоінформ. Професійне вигорання працівників благодійного сектору. 2023. 91 с.

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

К. А. Андріанова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ЖІНОК

Інститут сім'ї в сучасному українському суспільстві зазнає суттєвих змін, що зумовлені як загальними соціально-економічними трансформаціями, так і специфічними кризовими чинниками, що спричинені повномасштабною війною. У таких обставинах сім'я може виступати як джерелом додаткового стресу, так і ключовим ресурсом підтримки. Для жінок, які традиційно поєднують професійну реалізацію з вагомим обсягом домашніх обов'язків та емоційною роботою в родині, питання збереження задоволеності шлюбом у стресових умовах набуває особливої актуальності.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз щодо взаємозв'язку психологічних ресурсів подолання стресу та рівня задоволеності шлюбом у жінок.

Задоволеність шлюбом є одним з головних чинників, який визначає напрям розвитку сім'ї і є основою щасливого подружнього життя [2]. Задоволеність шлюбом розглядається як суб'єктивне емоційно-оцінкове ставлення подружжя до якості сімейного життя. Поняття, попри свою суб'єктивність є комплексним і визначається низкою компонентів: ступенем задоволення індивідуальних потреб (емоційних, сексуальних, побутових), відповідністю соціокультурним нормам, рольовою узгодженістю [1]. Динаміка задоволеності змінюється протягом життєвого циклу сім'ї, і психологічна стійкість партнерів у кризові періоди є одним із визначаючих факторів у збереженні позитивного вектору.

Психологічна стійкість особистості визначається рівнем розвитку її психологічних ресурсів подолання стресу - вони забезпечують ефективність адаптації до складних життєвих обставин. Високий рівень психологічної стійкості передбачає здатність особистості застосовувати наявні ресурси для подолання стресових ситуацій. Водночас недостатність або неефективне використання цих ресурсів може призводити до дезадаптації та підвищення рівня емоційної напруги. До психологічних ресурсів подолання стресу належать поведінкові, особистісні та когнітивні ресурси [4].

Поведінкові ресурси - свідомі зусилля особистості, що реалізуються через копінг-стратегії. Це свідомі думки, почуття та дії, що направлені на адаптацію до стресу. Такі стратегії поділяють на проблемно-орієнтовані (здійснюється вплив на саму стресову ситуацію) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на внутрішню емоційну регуляцію) [7]. За різних умов будь-яка стратегія може бути як корисною, так і деструктивною - це залежить від ситуації та індивідуальних особливостей особистості.

Особистісні ресурси - внутрішні змістовні характеристики, що модулюють реакцію на стрес. До них зокрема можна віднести життєстійкість, резильєнтність, локус контролю. Життєстійкість - це широка особистісна характеристика, здатність ефективно функціонувати в умовах життєвих труднощів. Вона проявляється у вмінні протягом всього життя зберігати внутрішню рівновагу, успішно адаптовуватися до викликів [6]. Резильєнтністю називають більш вузьке поняття, а саме психологічну стійкість особистості, що дозволяє людині успішно протистояти несприятливим обставинам і перетворювати труднощі на стимул для особистісного зростання [3]. Локус контролю – це ступінь віри людей в те, що саме вони, на відміну від зовнішніх сил (які перебувають поза межами їхнього впливу), мають контроль над результатами подій у своєму житті.

Когнітивні ресурси – це процеси когнітивної оцінки стресу та специфічні когнітивні стилі переробки інформації, що визначають здатність людини до рефреймінгу конфліктів, в тому числі і сімейних. Характер і рівень сформованості когнітивних ресурсів безпосередньо впливають на ефективність поведінки в стресових умовах [5].

На основі аналізу результатів досліджень, присвячених вивченню проблеми розвитку особистісних ресурсів у жінок, було виявлено дані феномени можуть бути пов'язані із

показником задоволеності шлюбом. Вибір адаптивних копінг-стратегій та активне застосування конітивних ресурсів здатні пом'якшувати вплив зовнішнього стресу на емоційну близькість у парі, що запобігає зниженню суб'єктивного відчуття благополуччя в шлюбі.

Висновки. В результаті проведеного теоретичного аналізу заявленої проблеми вивчення взаємозв'язку психологічних ресурсів подолання стресу та рівня задоволеності шлюбом у жінок можна зробити наступні висновки.

1. Психологічні ресурси подолання стресу виступають не лише індивідуальними інструментами регуляції, а й механізмом стабілізації сімейних стосунків у цілому. Це дозволяє розглядати їх як один з ключових факторів збереження подружнього благополуччя в умовах стресу.

2. Дані висновки також можуть бути застосовані в сфері практичної психології, сімейного консультування та розробки програм психологічної підтримки жінок. Зокрема, вони можуть стати основою для тренінгів із розвитку копінг-компетентності в парах, корекційних програм, спрямованих на зміцнення життєстійкості особистості, та психоедукаційних матеріалів щодо особливостей функціонування сім'ї в умовах хронічного стресу.

Список використаних джерел

1. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2019. Вип. 3. С. 122-128.

2. Котлова Л. О. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2019. Вип. 1. С. 223-228.

3. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3. С. 77-89.

4. Макаренко О. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. Вип. 2. С. 18-27.

5. Савченко О. В. Когнітивні ресурси як важлива складова індивідуального досвіду на когнітивному рівні. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 24. С. 283-296.

6. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навчальний посібник. Київ : Марич, 2009. 76 с.

7. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company. 1984. 456 p.

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

В. М. Анненков
аспірант кафедри психології, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Державний торговельно-економічний університет, м. Київ

ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сучасний соціальний простір позначений нестабільністю, пришвидшенням змін, інформаційним перевантаженням і зростанням вимог до самостійності людини у прийнятті рішень. За таких умов креативність постає не як факультативна риса чи привілей окремих обдарованих осіб, а як важлива форма адаптивної активності особистості, що забезпечує здатність бачити альтернативи, працювати з неповною інформацією, переосмислювати досвід і створювати продуктивні способи дії в нових обставинах. У сучасних міжнародних підходах креативне мислення визначають через уміння породжувати ідеї, оцінювати їхню новизну й

доречність та вдосконалювати їх до прийнятного результату, тобто через процес, безпосередньо пов'язаний із реальною діяльністю, а не лише з уявною творчою здатністю. Саме тому проблема розвитку креативності особистості дедалі частіше осмислюється в площині практико-орієнтованого підходу, який акцентує увагу не лише на природі творчого потенціалу, а й на механізмах його цілеспрямованого формування в діяльності.

Теоретичним підґрунтям такого підходу є концепції, що розкривають структуру креативного мислення через сукупність відносно самостійних, але взаємопов'язаних характеристик [1]. Наприклад, у дослідженнях Е. Торренса [2] креативність описується через такі параметри, як швидкість, гнучкість та оригінальність мислення. Швидкість виявляється у здатності продукувати значну кількість ідей, що відображає продуктивність творчого пошуку; гнучкість – у вмінні змінювати способи бачення проблеми, переходити між різними смисловими категоріями та долати інерцію мислення; оригінальність – у здатності висувати нестандартні, нетипові й рідкісні ідеї. Водночас креативність не зводиться лише до продукування новизни, а передбачає також здатність до аналізу, смислового опрацювання інформації, поєднання різних елементів досвіду та побудови цілісного рішення. У цьому сенсі креативне мислення постає як складне психічне утворення, у якому поєднуються інтелектуальні, особистісні та діяльнісні компоненти. У працях Дж. Гілфорда [3] креативність розглядається крізь призму дивергентного мислення, для якого характерні продуктивність, варіативність, гнучкість і здатність до віддалених асоціацій. Та психологічні уявлення про креативність не можна зводити лише до інтелектуального продукування нового, оскільки вона охоплює також мотиваційні, емоційно-вольові та особистісно-смислові аспекти. У такому розумінні креативність постає як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує конструктивне перетворення досвіду, чутливість до проблеми, готовність до пошуку альтернатив і здатність до створення доцільних, оригінальних рішень. Відтак практико-орієнтований підхід до її розвитку ґрунтується на включенні особистості в діяльність, що передбачає самостійне виявлення проблем, апробацію різних способів дії, аналіз результатів і рефлексивне вдосконалення власних рішень.

Психологічний зміст практико-орієнтованого підходу полягає в утвердженні суб'єктної позиції особистості у власному розвитку. Людина виступає не об'єктом зовнішнього впливу, а активним учасником процесу, який передбачає ініціативність, рефлексію, відповідальність за вибір способу дії та готовність до інтелектуального ризику. Саме тому важливими умовами розвитку креативності є підтримка пізнавальної активності, відкритості новому досвіду, внутрішньої мотивації, толерантності до невизначеності, здатності до самоспостереження та віри у власну ефективність. Не менш значущим є створення безпечного психологічного середовища, у якому людина може висувати нестандартні ідеї без страху осуду, експериментувати, припускатися помилок, аналізувати їх і на цій основі вдосконалювати способи власної діяльності.

У межах практико-орієнтованого підходу особливого значення набувають такі методи й форми роботи, які поєднують мислення, дію та рефлексію. До них належить проблемне навчання, що орієнтує особистість на самостійне виявлення суперечностей, постановку запитань і пошук способів розв'язання нестандартних завдань. Проєктне навчання забезпечує розвиток креативності через створення конкретного практичного продукту, що вимагає планування, прийняття рішень, співпраці та оцінювання результату. Кейс-метод сприяє формуванню вміння аналізувати реальні або наближені до реальних ситуації, бачити кілька можливих стратегій дії та обирати найбільш доцільну з них. Групові дискусії активізують обмін ідеями, розвиток аргументації, вміння бачити проблему з різних позицій і переосмислювати власні судження. Мозковий штурм стимулює вільне генерування ідей, подолання стереотипів мислення та розширення варіативності можливих рішень. Рольове моделювання дає змогу апробувати різні моделі поведінки, розвивати уяву, емпатію та гнучкість у виборі способів взаємодії. Тренінгові технології спрямовані на поєднання практичного досвіду, самоспостереження та зворотного зв'язку, що посилює усвідомленість і здатність до саморозвитку. Творчі вправи активізують асоціативність, образність, спонтанність і оригінальність мислення. Дослідницькі завдання формують здатність ставити проблему, висувати припущення, перевіряти їх і узагальнювати отримані результати. Окрему

роль відіграють практики розвитку асоціативності, уяви, гнучкості та смислового переосмислення досвіду, які сприяють виходу за межі шаблонних уявлень, відкритості новим смислам і створенню індивідуально значущих рішень. Їхня ефективність полягає в тому, що вони активізують не лише когнітивну сферу, а й особистісні механізми самовираження, саморегуляції, самопізнання та смислотворення. Завдяки цьому креативність формується не як ізольована розумова здатність, а як комплексна якість особистості, що виявляється у здатності діяти продуктивно, нестандартно й водночас доцільно.

Особлива цінність практико-орієнтованого підходу полягає також у тому, що він дозволяє поєднати розвиток креативності з реальними запитами особистості та вимогами професійного середовища. Наприклад, у процесі професійної підготовки та практичної діяльності креативність виявляється у здатності швидко орієнтуватися в нестандартних ситуаціях, знаходити кілька можливих способів розв'язання проблеми, адаптувати відомі алгоритми до нових умов, ефективно взаємодіяти з іншими та приймати доцільні рішення в обставинах невизначеності. В освітньому середовищі вона сприяє активному засвоєнню знань через їх творче застосування, а в професійній сфері забезпечує готовність до інновацій, гнучкість поведінки та здатність конструктивно реагувати на динамічні зміни. У сучасних умовах креативність виступає важливим чинником особистісного самоздійснення, професійної мобільності, психологічної стійкості та ефективної адаптації до змін. Вона сприяє подоланню шаблонності мислення, розширює поведінковий репертуар, посилює здатність до самостійного прийняття рішень і відкриває можливості для конструктивної взаємодії зі складною, мінливою реальністю. У цьому контексті розвиток креативності доцільно розглядати як один із пріоритетних напрямів психологічного супроводу особистості.

Отже, практико-орієнтований підхід до розвитку креативності особистості дає змогу розглядати її як динамічну, контекстуально зумовлену й таку, що підлягає цілеспрямованому формуванню психологічну якість. Розвиток креативності забезпечується через активне включення особистості в діяльність із відкритим результатом, рефлексивне осмислення власного досвіду, розв'язання практичних завдань, взаємодію з іншими людьми та створення сприятливих умов для самовираження особистості. Перспективи подальших досліджень убачаються в розробленні й емпіричній перевірці психолого-педагогічних програм розвитку креативності, а також у вивченні особливостей її формування в умовах професійної підготовки та діяльності фахівців різних сфер.

Список використаних джерел

1. Розвиток креативності як ресурсу інноваційного потенціалу особистості: психолого-педагогічні аспекти: збірник матеріалів всеукраїнської науково-методичної конференції з міжнародною участю. Одеса : Університет Ушинського, 2025. 511 с.

2. Torrance E. P. Torrance Tests of Creative Thinking : norms-technical manual. Research ed. Verbal tests, forms A and B ; figural tests, forms A and B. Princeton, New York : Personnel Press, 1966. 95 p.

3. Guilford J. P. The Nature of Human Intelligence. New York : McGraw-Hill, 1967. 538 p.

Науковий керівник: І. Д. Юник, д-р пед. наук, проф.

Я. П. Антоневич
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Херсонський державний університет, м. Івано-Франківськ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У КОЛЕКТИВІ

Постановка проблеми. Ефективна взаємодія у колективі є однією з ключових умов не лише продуктивності, а й психологічного комфорту працівників. Вона визначає, наскільки швидко та якісно команда може виконувати поставлені завдання, долати конфлікти та

адаптуватися до змінних умов роботи. Соціально-психологічні чинники, такі як міжособистісна довіра, рівень комунікативних навичок, спільні цінності, усвідомлення ролей та емоційна близькість між членами команди, безпосередньо впливають на ефективність взаємодії, мотивацію працівників та результативність колективу. Особливо актуальним стає розуміння цих процесів у сучасних офісних середовищах, де швидкість прийняття рішень, обсяг інформації та необхідність координації дій визначають успіх організації. Крім того, в умовах динамічних соціально-економічних змін та високих вимог до продуктивності працівники часто стикаються зі стресовими ситуаціями, які можуть негативно впливати на якість взаємодії. Недостатній рівень довіри або низькі комунікативні навички призводять до виникнення непорозумінь, конфліктів та зниження мотивації, що в кінцевому підсумку позначається на загальному психологічному кліматі колективу. Водночас позитивні соціально-психологічні фактори сприяють формуванню атмосфери підтримки, взаємоповаги та готовності до співпраці, що підвищує залученість працівників, стимулює їхню активність і забезпечує стабільну командну ефективність.

Викладення основного матеріалу. Соціально-психологічні дослідження демонструють, що ефективна взаємодія в колективі формується завдяки складному поєднанню когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів. Когнітивний аспект включає усвідомлення норм, правил та очікувань колективу, знання ролей і власних обов'язків, а також здатність передбачати наслідки поведінки для себе та інших членів команди. Емоційний компонент передбачає здатність відчувати та розуміти емоційний стан колег, а також підтримувати конструктивну атмосферу у спільній діяльності. Поведінковий аспект проявляється у навичках комунікації, готовності до співпраці та умінні ефективно реагувати на конфліктні ситуації.

M. Korner [1] наголошував, що усвідомлене формування спільних цінностей та норм поведінки у колективі є ключовим фактором підвищення рівня довіри між працівниками. Коли члени команди поділяють загальні принципи, поважають взаємні правила та розуміють рольові очікування, це зменшує ймовірність конфліктів і сприяє більш ефективній взаємодії. Водночас, комунікативна компетентність, як показали J. Burgoon, D. Stacks, S. Burch [2], забезпечує здатність працівників передавати інформацію зрозуміло, підтримувати позитивні відносини та врегульовувати суперечки без ескалації напруженості. Вона включає не лише вербальні навички, але й невербальні сигнали, здатність слухати та враховувати зворотний зв'язок, що суттєво підвищує якість командної роботи.

Дослідження S. Barsade [3] та J. Forgas [4] підкреслюють, що емоційна атмосфера у колективі визначає ефективність взаємодії. Працівники, які відчувають емоційну підтримку та взаємоповагу, демонструють більшу мотивацію, готовність до співпраці та здатність конструктивно вирішувати спільні завдання. Емоційний клімат впливає і на соціальну атракцію – ступінь привабливості колег для співпраці, що безпосередньо визначає рівень залученості та бажання працювати разом. Наприклад, у колективах із високим рівнем емпатії та взаєморозуміння співробітники частіше обмінюються знаннями та ресурсами, підтримують один одного в стресових ситуаціях і демонструють вищу продуктивність порівняно з командами, де панує напруженість або конкуренція.

Особливу роль у забезпеченні ефективної взаємодії відіграє довіра. Згідно з дослідженнями R. Mayer, J. Davis та F. Schoorman [5], довіра формується на основі трьох ключових компонентів: компетентності, доброзичливості та надійності. Компетентність забезпечує впевненість у професійних здібностях колег, доброзичливість формує очікування підтримки та співробітництва, а надійність створює впевненість у виконанні зобов'язань. Працівники, які сприймають колег як компетентних та відповідальних, більш охоче діляться інформацією, співпрацюють у складних ситуаціях і підтримують один одного, що зменшує ризик конфліктів і підвищує командну ефективність.

Окрім того соціально-психологічні процеси взаємодії тісно переплітаються з мотиваційними та когнітивними факторами. Так, дослідження P. Salovey та J. Mayer [6] у рамках концепції емоційного інтелекту показують, що здатність працівника розпізнавати власні та чужі емоції, регулювати їх і використовувати у комунікації сприяє формуванню довірчих стосунків та покращує якість співпраці. Вміння усвідомлено реагувати на емоційні

сигнали колег дозволяє уникати конфліктів, підтримувати позитивний психологічний клімат та мотивувати команду до досягнення спільних цілей. Разом із тим групові норми, рольова структура та взаємні очікування формують соціальну динаміку колективу, що може як посилювати, так і знижувати ефективність взаємодії.

Висновки. Соціально-психологічні фактори взаємодії в колективі відіграють фундаментальну роль у формуванні ефективної командної роботи та підтримці психологічного здоров'я працівників. Довіра між членами команди забезпечує відкритий обмін інформацією, зменшує ймовірність конфліктів та створює відчуття безпеки у взаємодії, що безпосередньо впливає на ефективність виконання спільних завдань. Соціальна атракція, або привабливість колег для співпраці, сприяє більшій згуртованості та готовності підтримувати один одного у складних ситуаціях. Комунікативні навички дозволяють передавати інформацію чітко та зрозуміло, уникати непорозумінь і сприяти конструктивному вирішенню проблем. Емоційна підтримка створює позитивну атмосферу, знижує рівень стресу, підвищує мотивацію та задоволення від роботи, а також стимулює розвиток професійного потенціалу працівників. Узагальнення досліджень сучасних соціальних психологів підтверджує, що комплексний вплив цих чинників формує стійкий психологічний клімат у колективі, що позитивно відображається на продуктивності, інноваційності та загальному рівні залученості співробітників. Усвідомлення ролі соціально-психологічних механізмів дозволяє керівникам та організаційним психологам розробляти ефективні стратегії управління командною роботою, підбирати адекватні методи мотивації та формувати умови для довгострокового розвитку організаційної культури.

Список використаних джерел

1. Korner M. (2015). Relationship of organizational culture, teamwork and job satisfaction in interprofessional teams. *BMC Health Services Research, 15*(243), 1-12.

2. Burgoon J. K., Stacks D. W., Burch S. A. (1982). The role of nonverbal violations of expectations in interpersonal influence. *Communication,* 11, 114-128.

3. Barsade S. (2002). The Ripple Effect: Emotional Contagion and Its Influence on Group. *Administrative Science Quarterly, 47(*4), 644-675.

4. Forgas J. P. (1992). Affect in social judgments and decisions: A multiprocess model. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 25, 227-275.

5. Mayer R. C., Davis J. H., Schoorman F. D. (1995). An integrative model of organizational trust. *The Academy of Management Review, 20*(3), 709-734.

6. Salovey P., Mayer J. D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry, 15*(3), 197-215.

Науковий керівник: Р. М. Білоус, канд. психол. наук, доц.

К. С. Бадекіна-Рейзмір
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

Розлучення традиційно розглядається в психології як одна з найбільш стресових подій, що за інтенсивністю переживань поступається лише смерті близької людини. Проте сучасні дослідження в межах позитивної психології вказують на те, що криза розлучення може стати точкою посттравматичного зростання (Post-traumatic Growth). Це процес, за якого особистість, проходячи через деструкцію звичного способу життя, інтегрує отриманий досвід і досягає глибинних позитивних змін у сприйнятті себе, інших та світу [1].

Посттравматичне зростання може проявлятися у вигляді переосмислення життєвих

цінностей, зростання духовності, емоційної зрілості, зміцнення міжособистісних зв'язків і відкриття нових життєвих перспектив [2, 3 та ін.].

Актуальність дослідження даної проблеми у сучасному науковому та соціальному дискурсі базується на перетині демографічних тенденцій, змін у гендерних ролях та еволюції парадигм психічного здоров'я.

Соціально-демографічний вектор актуальності дослідження проявляється в наступному. Статистика розлучень у світі та в Україні зокрема демонструє стабільно високі показники. Розлучення перестало бути поодиноким випадком, перетворившись на масовий нормативний (хоч і кризовий) перехід. Велика кількість жінок, що проходять через цей етап, потребує не просто клінічного супроводу депресивних станів, а позитивної стратегії виходу з кризи. Наукове дослідження ресурсів зростання дозволяє переорієнтувати суспільну думку з «трагедії розпаду» на «можливість особистісного перезавантаження».

Традиційна психологія десятиліттями фокусувалася на негативних наслідках розлучення: травмі, зниженні самооцінки, дезадаптації. Акцент на посттравматичному зростанні (ПТЗ) відповідає сучасним запитам позитивної психології. Актуально дослідити, чому за однакових обставин одна жінка залишається в стані хронічної жертви, а інша — відкриває в собі нові таланти та сили. Розуміння цих механізмів дає змогу розробити превентивні програми підтримки.

Для багатьох жінок ідентичність «дружини» та «берегині» є центральною структурою самосвідомості. Розлучення руйнує цей фундамент, що призводить до глибокої екзистенційної кризи. Актуальність теми зумовлена необхідністю вивчення також того, як жінка може реконструювати свою ідентичність, спираючись на внутрішню автономію, а не на зовнішній партнерський статус. Дослідження ресурсів (таких як самоспівчуття та життєстійкість) допомагає жінкам повернути суб'єктність — відчуття того, що вони є авторами власного життя.

Психологічний стан жінки після розлучення безпосередньо впливає на емоційне благополуччя її дітей. Жінка, яка демонструє посттравматичне зростання, стає для своїх дітей моделлю ефективного подолання життєвих труднощів. Таким чином, дослідження ресурсів ПТЗ має велике значення для профілактики трансгенераційної передачі травми та зміцнення психологічного здоров'я наступних поколінь.

Криза розлучення часто стає каталізатором кар'єрного стрибка або зміни професійної сфери. Виявлення психологічних ресурсів, що активізують творчий та професійний потенціал жінки після кризи, є важливим для соціальної інтеграції та економічної незалежності жінок. Психологічна підтримка зростання сприяє перетворенню «енергії болю» на «енергію досягнень».

Посттравматичне зростання – це не просто повернення до докризового стану (резильєнтність), а вихід за його межі. У контексті розлучення зростання проявляється у п'яти основних доменах:

1. Зміна життєвих пріоритетів: переоцінка того, що є справді важливим.
2. Покращення стосунків з іншими: поява більшої емпатії та вибірковості у спілкуванні.
3. Усвідомлення власної сили: «якщо я вижила після цього, я впораюся з усім».
4. Відкриття нових можливостей: професійна реалізація, нові хобі або зміна способу життя.
5. Екзистенційні та духовні зміни: глибше розуміння сенсу життя.

Щоб криза перетворилася на зростання, жінка має актуалізувати певні внутрішні ресурси:

1. Когнітивна переробка та рефлексія. Ключовим ресурсом є здатність до навмисної рефлексії. Це процес свідомого обмірковування подій розлучення, пошук причинно-наслідкових зв'язків та конструювання нового наративу власного життя. Жінки, які здатні відійти від румінацій (нав'язливих негативних думок) до аналітичного осмислення, демонструють вищі показники ПТЗ.

2. Життєстійкість (Hardiness). Цей ресурс включає три компоненти: залученість: віра в те, що участь у подіях життя дає шанс знайти щось цікаве та корисне; контроль, переконання, що власні зусилля впливають на результат (внутрішній локус контролю); виклик, тобто

сприйняття змін не як загрози, а як можливості для розвитку.

3. Само співчуття (Self-Compassion). На відміну від самокритики («я не змогла зберегти сім'ю»), самоспівчуття дозволяє жінці ставитися до себе з добротою, визнавати спільність людського досвіду та зберігати усвідомленість (mindfulness) щодо свого болю, не ідентифікуючись із ним повністю.

Зазначимо також, що соціальне середовище виступає «грунтом», на якому розквітає зростання. Соціальна підтримка – це наявність кола осіб, які валідують почуття жінки та надають інструментальну допомогу.

Становлення ПТЗ після розлучення зазвичай проходить через такі стадії:

1. Етап дезадаптації: руйнування когнітивної карти світу (втрата статусу «дружини», зміна кола друзів).

2. Етап емоційної роботи: активне проживання горя, гніву та провини.

3. Етап експериментування: спроби нових ролей, поведінкових паттернів.

4. Етап інтеграції: привласнення досвіду розлучення як частини своєї сили, формування нової, більш автономної ідентичності.

Отже, посттравматичне зростання жінок після розлучення не є автоматичним наслідком часу, що минув. Це результат складної внутрішньої роботи з переосмислення життєвого досвіду. Основними ресурсами, що сприяють цій трансформації, є: активна рефлексія та здатність до створення нового життєвого сенсу; автономність та розвиток самоцінності, що не залежить від наявності партнера; відкритість до нового досвіду, що дозволяє бачити в кризі не лише кінець минулого, а й початок автентичного майбутнього; розуміння цих ресурсів є важливим для психологів та психотерапевтів, адже дозволяє змістити фокус із «загоєння ран» на «стимулювання розквіту» особистості після розлучення.

Список використаних джерел

1. Мельник Ю. С. Соціально-психологічні чинники адаптації жінок після втрати партнера у період війни. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 2. № 17. С. 101-108.

2. Астремська І. В., Черніченко В. Г. Особливості посттравматичного зростання жінок після втрати партнера. *Габітус*. 2025. Вип. 77. Т. 2. С. 14-18.

3. Карась О. Є. Психологічна підтримка жінок у кризовий період втрати: особливості переживання горя. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2020. № 10. С. 45-52.

Науковий керівник: Г. Ю. Вошколуп, к-т педаг. наук

А. Ю. Бакуліна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Міжрегіональна Академія управління персоналом, м. Київ

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ УПРАВЛІННЯ РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У ДОРОСЛИХ ІЗ ПТСР

Актуальність дослідження. У сучасних умовах глобальних соціально-політичних трансформацій, зокрема внаслідок воєнних дій, проблема посттравматичного стресового розладу (ПТСР) набуває особливої актуальності [3; 21; 29]. Значне зростання кількості осіб, які зазнали психотравмуючих подій, супроводжується підвищенням поширеності психоемоційних і психофізіологічних порушень. ПТСР характеризується не лише емоційними та когнітивними симптомами, але й глибокими змінами у функціонуванні нервової системи, що впливають на тілесні процеси та рухову діяльність [41; 25]. Сучасні підходи до лікування ПТСР здебільшого орієнтовані на когнітивно-поведінкові та фармакологічні методи, які не завжди враховують психофізіологічні та сенсомоторні аспекти розладу. Водночас численні дослідження свідчать про те, що травматичний досвід «закарбовується» не лише на рівні психіки, а й на рівні тіла, що проявляється у вигляді порушень м'язового тонусу, координації,

інтероцепції та автономної регуляції [39; 35]. У цьому контексті особливого значення набуває розробка інтегративних підходів до реабілітації, які поєднують психотерапевтичні, нейрофізіологічні та тілесно-орієнтовані методи [5; 8]. Рухова діяльність розглядається як важливий інструмент відновлення, що впливає не лише на фізичний стан, але й на психоемоційні та регуляторні механізми організму.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження було наукове обґрунтування ролі психофізіологічних механізмів у регуляції рухової діяльності при ПТСР та розробка інтегративної програми реабілітації дорослих осіб. Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: проаналізувати сучасні підходи до розуміння ПТСР як мультисистемного розладу [15; 30]; дослідити нейрофізіологічні механізми формування ПТСР; визначити особливості психофізіологічної організації рухової діяльності; виявити порушення сенсомоторної інтеграції; розробити програму реабілітації.

Теоретичні основи дослідження. Сучасні нейронаукові дослідження розглядають ПТСР як результат порушення взаємодії між лімбічною системою та префронтальною корою, що призводить до гіперактивації реакцій страху та зниження контролю над емоційними реакціями [18; 26]. Важливу роль відіграє також дисфункція автономної нервової системи, яка проявляється у вигляді хронічного стресу, гіперзбудження або, навпаки, станів гальмування [42; 41]. Окрему увагу в сучасній науці приділяють сенсомоторній інтеграції. Порушення обробки сенсорної інформації та моторного контролю призводять до дезорганізації рухової діяльності, що проявляється у вигляді нестабільності, порушення координації та зміни м’язового тонусу [34; 32]. Концепція інтероцепції пояснює здатність людини усвідомлювати внутрішні тілесні сигнали. При ПТСР ця здатність часто порушена, що ускладнює процес саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій [39]. Таким чином, ПТСР слід розглядати як мультисистемний розлад, у якому психічні, тілесні та нейрофізіологічні процеси тісно взаємопов’язані [25; 41].

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 40 дорослих осіб віком від 25 до 55 років із симптомами ПТСР, а сама робота тривала 12 тижнів у місті Ірпінь. Методологія включала використання психодіагностичного інструментарію (STAI, BDI-II, SF-36), розроблення реабілітаційної програми [4; 11], а також статистичний аналіз отриманих даних із застосуванням t-критерію Стьюдента та кореляційного аналізу [4; 11].

Результати дослідження. Аналіз результатів первинної діагностики за трьома ключовими методиками виявив критичний рівень психоемоційної дезадаптації серед учасників. За даними методики STAI (Шкала Спілберга-Ханіна), середнє значення реактивної тривожності склало 58.2 бала (SD = 8.4), а особистісної – 55.4 бала (SD = 7.6), що свідчить про стабільно високий рівень тривоги [17]. Оцінка за шкалою BDI-II (Опитувальник Бека) зафіксувала виражену депресивну симптоматику середньої тяжкості на рівні 24.3 бала (SD = 7.2). Системний вплив симптомів ПТСР, за методикою SF-36 інтегральний показник склав лише 45.6 бала (SD = 10.8), що вказує на суттєве зниження фізичного та психологічного благополуччя [3; 30].

Статистична обробка даних підтвердила високий ступінь коморбідності виявлених порушень. Встановлено стійкий прямий кореляційний зв’язок помірної сили між показниками тривожності та депресії ($r = 0.64$; $p < 0.01$), що вказує на їхній спільний психопатологічний базис [30; 37]. Окрему увагу привертає статистично достовірна негативна кореляція між рівнем афективних переживань та загальним благополуччям респондентів: зростання тривожності ($r = –0.58$; $p < 0.01$) та депресії ($r = –0.62$; $p < 0.01$) за шкалою SF-36 детермінує стрімке погіршення суб'єктивної оцінки здоров'я. Отримані результати підкреслюють деструктивний вплив симптомів ПТСР на повсякденну життєдіяльність і обґрунтовують необхідність впровадження розробленої інтегративної програми.

Обговорення. Отримані результати узгоджуються із сучасними міжнародними дослідженнями, які підтверджують ефективність інтегративних підходів у роботі з ПТСР [5; 8; 19]. На відміну від класичних методів, як-от експозиційна або фармакотерапія, запропонована програма не викликає ретравматизації, є більш доступною та безпечною. У межах цього підходу рухова діяльність виступає не лише фізичним компонентом, а й дієвим механізмом психорегуляції, що безпосередньо впливає на нервову систему [19; 7]. Результати

констатувального етапу додатково підтверджують значущість тілесно-орієнтованих методів, роботи з інтероцепцією та сенсомоторної інтеграції [35; 39] для стабілізації психоемоційного стану.

Практичне значення. Розроблена програма має широке практичне значення завдяки можливості її впровадження у психологічну практику та роботу реабілітаційних центрів для допомоги як військовим, так і цивільним особам [12; 13; 14]. Універсальність методики дозволяє використовувати її як у групових, так і в індивідуальних форматах. Ключовими перевагами програми є її доступність, адаптивність до потреб різних категорій пацієнтів, а також відсутність потреби у спеціалізованому чи дорогому обладнанні, що робить її ефективним інструментом навіть в умовах обмежених ресурсів.

Висновки. Підсумовуючи результати, можна стверджувати, що ПТСР є складним мультисистемним розладом, який охоплює психоемоційні, нейрофізіологічні та сенсомоторні порушення [15; 41]. У процесі відновлення ключову роль відіграє рухова діяльність як інструмент регуляції психофізіологічного стану [8; 19], а розроблена інтегративна програма реабілітації демонструє високий потенціал у зниженні симптомів розладу. Використання тілесно-орієнтованих методів безпосередньо сприяє відновленню механізмів саморегуляції та покращенню адаптації учасників [39; 42]. Отримані дані констатувального етапу підтверджують необхідність широкого впровадження саме таких комплексних підходів у систему допомоги особам із ПТСР.

Список використаних джерел

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.). Washington, DC: APA, 2022. 1120 p. DOI: 10.1176/appi.books.9780890425787.
2. Aupperle R. L. et al. Neural correlates of cognitive control and emotional regulation in PTSD: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 11. P. 345–358. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.00345.
3. Bisson J. I. et al. Post-traumatic stress disorder. *The Lancet*. 2021. Vol. 398, no. 10300. P. 614–631. DOI: 10.1016/S0140-6736(21)00690-7.
4. Bolton D., Robinson J. Statistical Methods for Rehabilitation Research. *Journal of Clinical Medicine*. 2020. Vol. 9, No. 3. P. 115–128.
5. Burback L. et al. Multimodal interventions for PTSD: A systematic review and meta-analysis of integrated treatment outcomes. *Journal of Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*. 2025. Vol. 23, no. 1. P. 45–59. DOI: 10.1016/j.cpn.2024.11.002.
6. Cloitre M., Hyland P., Prins A., Shevlin M. The diagnostic profile of ICD-11 CPTSD in a state-representative sample of Cook County jail detainees. *Journal of Traumatic Stress*. 2020. Vol. 33, no. 4. P. 481–491. DOI: 10.1002/jts.22513.
7. Cserjesi R., Nagy E., Molnar S. Isometric exercise and muscle tone regulation in trauma-informed rehabilitation: New perspectives. *Journal of Rehabilitation Medicine*. 2023. Vol. 55. P. 12–25.
8. Fang H. et al. Exercise interventions for post-traumatic stress disorder: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Sport and Health Science*. 2025. Vol. 14, no. 1. P. 88–102. DOI: 10.1016/j.jshs.2024.05.008.
9. Greene T. et al. The prevalence of posttraumatic stress disorder in Israel: A 2022 systematic review and meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*. 2022. Vol. 35, no. 4. P. 1121–1135. DOI: 10.1002/jts.22818.
10. Harricharan S., McKinnon M. C., Lanius R. A. Autonomous sensory meridian response (ASMR) and PTSD: A qualitative study. *Journal of Trauma & Dissociation*. 2021. Vol. 22, no. 4. P. 420–436. DOI: 10.1080/15299732.2020.1869075.
11. Hayes A. F. Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2022. 732 p.
12. Hrytsenko A. et al. Mental health of the Ukrainian population during the war: A 2023 updated study. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. P. 115–128. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1165432.
13. Hyland P. et al. Clinician assessed rates of PTSD and Complex PTSD in a medical-

rehabilitation sample of active-duty military personnel in the Armed Forces of Ukraine. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2023. Vol. 148, no. 6. P. 552–561. DOI: 10.1111/acps.13612.

14. Hyland P. et al. War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents in Ukraine. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2023. Vol. 147, no. 3. P. 295–305. DOI: 10.1111/acps.13529.

15. Hyland P., Shevlin M., Fyvie C., Karatzias T. The conceptual structure of CPTSD: A review of the evidence for the ICD-11 model. *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 38. P. 14–19. DOI: 10.1016/j.copsyc.2020.06.012.

16. Hyland P. et al. The prevalence and correlates of PTSD and Complex PTSD in Ukraine. *Journal of Traumatic Stress*. 2021. DOI: 10.1002/jts.22662.

17. Julian L. J. Measures of anxiety: State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Anxiety Inventory (BAI), and Hospital Anxiety and Depression Scale-Anxiety (HADS-A). *Arthritis Care & Research*. 2020. Vol. 63, No. S11. P. 467–472.

18. Kandel E. R. et al. Principles of Neural Science. 6th ed. New York : McGraw Hill, 2021. 1696 p.

19. Kang N., Mishra R. K., Kim J. et al. Effects of exercise on posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Experimental Brain Research*. 2020. Vol. 238, no. 1. P. 1–15. DOI: 10.1007/s00221-019-05695-3.

20. Karatzias T. et al. War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents in Ukraine. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2023. Vol. 147, no. 3. P. 295–305. DOI: 10.1111/acps.13529.

21. Koenen K. C. et al. Posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys. *World Psychiatry*. 2021. Vol. 20, no. 3. P. 376–388. DOI: 10.1002/wps.20894.

22. Kolb B., Gibb R. An Introduction to Brain and Behavior. 6th ed. New York : Worth Publishers, 2021. 624 p.

23. Krystal J. H. et al. It is time to retire the diagnosis of posttraumatic stress disorder? *JAMA Psychiatry*. 2020. Vol. 77, no. 1. P. 13–14. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2019.2931.

24. Lancaster C. L. et al. Patient dropout from evidence-based psychotherapy for posttraumatic stress disorder: A 2026 updated meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*. 2026. Vol. 39, no. 1. P. 12–28. DOI: 10.1002/jts.23045.

25. Lanius R. A. et al. The self and its vicissitudes: Fear, neglect, and dissociation in posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*. 2020. Vol. 177, no. 2. P. 126–136. DOI: 10.1176/appi.ajp.2019.19010070.

26. LeDoux J. E. Thoughtful feelings. *Current Biology*. 2020. Vol. 30, no. 11. P. 619–623. DOI: 10.1016/j.cub.2020.04.015.

27. Lim S., Yoo J., Kim S. Effects of vestibular stimulation on balance and spatial orientation in post-traumatic stress disorder: a pilot study. *Brain Sciences*. 2022. Vol. 12, No. 5. Art. 589. DOI: 10.3390/brainsci12050589.

28. Luxembourg-Ukraine Collaboration for PTSD (Lux4UA): Clinical trial protocol for evaluating innovative psychotherapy for war-related PTSD. *ClinicalTrials.gov*. 2024. URL: https://clinicaltrials.gov (дата звернення: 06.04.2026).

29. McLaughlin K. A. et al. Global epidemiology of posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys. *Archives of General Psychiatry*. 2020. Vol. 77, no. 5. P. 481–491. DOI: 10.1001/archgenpsychiatry.2019.4674.

30. McNally R. J. Cognitive abnormalities in post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Psychology*. 2020. Vol. 1, no. 4. P. 210–224. DOI: 10.1038/s44159-020-0015-8.

31. Mitchell J. M. et al. MDMA-assisted therapy for severe PTSD: a randomized, double-blind, placebo-controlled phase 3 study. *Nature Medicine*. 2021. Vol. 27, no. 6. P. 1025–1033. DOI: 10.1038/s41591-021-01336-3.

32. Moriya J. et al. Motor control and muscle activation patterns in adults with post-traumatic stress disorder. *Journal of Neuroengineering and Rehabilitation*. 2023. Vol. 20, no. 1. Art. 42. DOI: 10.1186/s12984-023-01162-w.

33. Muehlbauer T., Brueckner D., Schedler S. Effects of coordination training on motor skills in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2021.

Vol. 20, No. 3. P. 450–467.

34. Nicholson A. A. et al. Alpha oscillatory evidence of sensory-motor and emotional regulatory breakdown in PTSD: A resting-state EEG study. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*. 2020. Vol. 45, no. 5. P. 345–356. DOI: 10.1503/jpn.190135.

35. Ogden P., Fisher J. Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment. 2nd ed. New York : W. W. Norton & Company, 2022. 832 p.

36. Olff M., Armour C. The European Journal of Psychotraumatology: 15 years of advancing trauma research. *European Journal of Psychotraumatology*. 2023. Vol. 14, no. 1. DOI: 10.1080/20008066.2023.2201633.

37. Palgi Y. et al. The mediating role of PTSD symptoms in the association between childhood trauma and late-life functioning: A 2020 updated study. *Aging & Mental Health*. 2020. Vol. 24, no. 10. P. 1654–1662. DOI: 10.1080/13607863.2019.1633502.

38. Pat-Horenczyk R. et al. "Peace of Mind": A community-based intervention for soldiers transitioning from military to civilian life. *Military Psychology*. 2020. Vol. 32, no. 6. P. 427–438. DOI: 10.1080/08995605.2020.1794344.

39. Payne P., Levine P. A., Crane-Godreau M. A. Somatic experiencing: Using interoception and proprioception as core mechanisms of trauma processing. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 1022. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.616335.

40. Perry B. D., Winfrey O. What Happened to You?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. New York : Flatiron Books, 2021. 304 p.

41. Pole N. Psychophysiology of posttraumatic stress disorder. The Oxford Handbook of Traumatic Stress Disorders / ed. by J. G. Beck, D. M. Sloan. 2nd ed. Oxford : Oxford University Press, 2020. P. 235–252.

42. Porges S. W. Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-regulation. New York : W. W. Norton & Company, 2021. 304 p.

Науковий керівник: Я. М. Раєвська, д-р психол. наук, професор

А. А. Безверха
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАЗДРОСТІ З РІВНЕМ САМООЦІНКИ У МОЛОДІ

Дослідження феномену заздрості в сучасних гуманітарних науках зумовлене глибокою трансформацією явищ соціальної комунікації та процесами цифровізації повсякденного життя молоді. Можна стверджувати, що сьогодення характеризується так званою епохою «економіки уваги» та домінуванням соціальних мереж, де індивід постійно стикається з ідеалізованими репрезентаціями успіху та благополуччя. Це робить проблему заздрості критично важливою для розуміння механізмів формування самоцінності та соціальної адаптації молодої людини, адже юнацький вік є сензитивним періодом для формування самосвідомості та ідентичності. Постійне порівняння власних досягнень із успіхами інших стає детермінантою емоційного стану, що безпосередньо корелює з рівнем самооцінки. Дослідження зв'язку між заздрістю та самооцінкою дозволяє зрозуміти механізми психологічної адаптації особистості та розробити стратегії підтримки ментального здоров'я молоді.

Феномен заздрості у психологічній науці розглядається як досить складне багатокомпонентне почуття, що виникає в ситуації суб'єктивного почуття дефіциту певних благ, якостей або досягнень, якими володіє інша особа. Засновником вивчення заздрості в психоаналітичному дискурсі вважається британська психоаналітикиня австрійського походження Мелані Кляйн. У своїй праці «Заздрість та вдячність» вона визначає заздрість як гнівливе почуття, спрямоване на іншу особу, яка володіє чимось бажаним, де головною метою

є не стільки отримання цього об’єкта, скільки його псування або відбирання. На відміну від ревнощів, які передбачають тріаду (я, об’єкт кохання та суперник), заздрість є дуальним стосунком і вважається однією з найбільш архаїчних емоцій людини [8].

Сучасні дослідники, зокрема Р. Сміт та С. Кім, виокремлюють два типи заздрості: «білу» (доброякісну), що стимулює до саморозвитку, та «чорну» (злоякісну), яка супроводжується ворожістю та деструктивними інтенціями. Структура заздрості включає когнітивний компонент (усвідомлення переваги іншого), емоційний компонент (відчуття меншовартості, роздратування) та поведінковий компонент (агресія або соціальна ізоляція) [5, ст. 46-64].

Поняття самооцінки є центральним для «Я-концепції» особистості. Першим наукове визначення самооцінки надав американський психолог і філософ Вільям Джеймс, запропонувавши класичну формулу: «Самооцінка = Успіх / Домагання». Згідно з В. Джеймсом, рівень самоповаги та самоцінності залежить не лише від реальних досягнень, а й від того, наскільки вони відповідають амбіціям індивіда [9].

У другій половині XX століття американський соціолог Морріс Розенберг суттєво розширив це розуміння, визначивши самооцінку як позитивне або негативне ставлення до себе, що має відносно стійкий характер. Вона складається з когнітивного (знання про себе), емоційного (ставлення до себе) та оціночного (порівняння себе з ідеалом) елементів [6].

Проблема взаємозв’язку заздрості та самооцінки досліджувалася багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими. Більшість досліджень вказують на наявність зворотного кореляційного зв’язку, тобто чим нижчий рівень самооцінки, тим вища схильність до переживання деструктивної заздрості.

Українська дослідниця Л. Орбан-Лембрик зазначає, що заздрість є формою соціально-психологічної дедаптації особистості, де низька самооцінка виступає як внутрішній предикат незадоволеності власним «Я» [1]. У роботах М. Боришевського підкреслюється, що саморегуляція молоді безпосередньо залежить від адекватності самооцінки; при її заниженні виникає феномен «соціального порівняння вниз», проте частіше молодь орієнтується на недосяжні ідеали, що породжує гостру заздрість [2].

Дослідження українських психологів підтверджують, що заздрість у молодіжному середовищі часто маскується під цинізм або байдужість, проте в основі лежить хитка самооцінка, яка потребує зовнішнього підтвердження. Автори вказують на те, що особистості з високою адекватною самооцінкою сприймають чужі успіхи як стимул (доброякісна заздрість), тоді як особи з низькою самооцінкою сприймають їх як загрозу власному статусу [3, ст. 45-59].

Зарубіжні автори, такі як З. Крізан та О. Джохар, досліджували зв’язок заздрості з нарцисизмом та самооцінкою. Вони виявили, що так звані «вразливі нарциси» (особи з низькою, але зовні демонстрованою високою самооцінкою) є найбільш схильними до злоякісної заздрості. У їхньому випадку заздрість виступає захисним механізмом, що намагається нівелювати біль від усвідомлення власної недосконалості [7].

Окремий пласт досліджень присвячений впливу цифрового середовища. Сингапурський професор у галузі комунікаційних досліджень Едсон Тандок та його колеги провели масштабне дослідження, яке довело, що використання таких платформ, як Facebook та Instagram корелює з депресивними станами саме через механізм заздрості. Молоді люди з низькою самооцінкою потрапляють у замкнене коло, де вони спостерігають за ідеальними образами однолітків, відчувають гостру заздрість, що ще більше знижує їхню самооцінку та віру у власні можливості [4, ст. 139-146].

У контексті вікової психології важливо згадати праці Е. Еріксона про кризу ідентичності. Молодь, яка перебуває у пошуку свого місця в соціумі, особливо вразлива до оцінок оточуючих. Якщо ідентичність не є сформованою, самооцінка стає реактивною, тобто повністю залежною від порівняння з іншими, що є ідеальним підґрунтям для виникнення заздрості [10, ст. 730-759].

Проведений аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що заздрість та самооцінка перебувають у тісній діалектичній залежності. Заздрість виступає не лише наслідком низької самооцінки, а й фактором, що її дестабілізує. У молодіжному віці цей зв'язок опосередковується процесами соціальної перцепції та активним використанням цифрових

платформ для самопрезентації. Нинішня психологічна наука розглядає заздрість як індикатор особистісних дефіцитів, де низька самооцінка є когнітивним фільтром, що трансформує успіх іншого у власну поразку.

Для нівелювання негативного впливу заздрості на особистість молодої людини необхідно впроваджувати програми розвитку емоційного інтелекту та психологічної резільєнтності. Рекомендується зміщувати акцент із зовнішнього соціального порівняння на внутрішні критерії саморозвитку. Важливим напрямком є робота над формуванням адекватної, стабільної самооцінки, яка не залежить від випадкових успіхів чи невдач у порівнянні з соціальним оточенням. Освітні заклади мають сприяти створенню середовища, де індивідуальні досягнення цінуються вище за конкурентну перевагу, що дозволить трансформувати деструктивну заздрість у конструктивну мотивацію. Майбутні дослідження доцільно спрямувати на вивчення медіаторної ролі самоспівчуття як фактора, що може розірвати зв'язок між заниженою самооцінкою та ворожою заздрістю.

Список використаних джерел

1. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія особистості: Підручник. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 576 с..
2. Боришевський М. Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності. Київ: Академвидав, 2010. 416 с.
3. Большакова Т. Бублик Є. Ісакієва О. Аносова О. (2025). Психологічні особливості переживання заздрості у підлітків та студентської молоді. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психология.* Вип. 71. 45-59. doi: 10.34142/23129387.2024.71.03.
4. Tandoc Jr., E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook Use, Envy, and Depression among College Students: Is Facebooking Depressing? Computers in Human Behavior, 43, 139-146. doi: 10.1016/j.chb.2014.10.053.
5. Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin,* 133(1), 46–64.
6. Rosenberg, M. (1965) Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press, Princeton, NJ. Doi: 10.1515/9781400876136.
7. Krizan, Z., & Johar, O. (2012). Envy divides the two faces of narcissism. Journal of personality, 80(5), 1415–1451. doi: 10.1111/j.1467-6494.2012.00767.x.
8. Klein, M. (1957) 10. Envy and Gratitude. Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963 104:176-235
9. James, W. (1890). The Principles of Psychology. New York: Henry Holt and Company the Principles of Psychology. Doi: 10.1037/11059-000.
10. Erikson, E. H. (1970). Autobiographic Notes on the Identity Crisis. Daedalus, 99(4), 730–759. URL: http://www.jstor.org/stable/20023973 (Дата звернення: 03.04.2026)

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

В. Р. Безп'ята
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ХАРАКТЕР ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ СТИЛІВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВЗАЄМИН І РІВНЯ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сучасні тенденції розвитку гуманістичної психології характеризуються зростанням уваги до проблем емоційного інтелекту особистості, що зумовлює актуальність вивчення емпатії як базового механізму соціалізації. Умови молодшого шкільного віку пов'язані зі зміною соціальної ситуації розвитку, входом у новий колектив та необхідністю адаптації до вимог навчальної діяльності [3; 2]. У контексті трансформацій в Україні, зокрема в умовах

воєнного стану, емоційна чутливість та здатність до співпереживання стають ключовими чинниками підтримання психологічної стійкості дитини та її позитивної взаємодії з оточенням.

Теоретичне дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та показниками емпатії, самооцінки і суб'єктивного відчуття емоційного благополуччя молодших школярів. Основна увага зосереджена на виявленні характеру впливу батьківських установок на формування когнітивного та афективного компонентів емпатії [1].

Емпатія розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що включає здатність до розуміння емоційних станів іншої людини та адекватного емоційного відгуку на них [5]. У науковій літературі емпатія визначається як інтегративний показник позитивного функціонування особистості, що охоплює не лише співпереживання (афективний рівень), а й інтелектуальну реконструкцію внутрішнього світу іншого (когнітивний рівень) та готовність до допомоги (поведінковий рівень) [4; 1]. Розвинена емпатія сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції та зміцненню міжособистісних зв'язків у колективі [6].

Даний період є сензитивним для розвитку емоційної сфери. Відповідно до положень Л. С. Виготського, центральним новоутворенням віку є "інтелектуалізація афекту", коли дитина починає усвідомлювати причини власних почуттів та почуттів оточуючих [2]. Психологічне благополуччя молодшого школяра безпосередньо залежить від успішності його децентрації - здатності вийти за межі власного "Я" та прийняти позицію іншої людини. Важливу роль у цьому процесі відіграє самооцінка, яка у 6-10 років стає більш диференційованою та об'єктивною.

Стиль дитячо-батьківських взаємин виступає первинним джерелом емоційної соціалізації. Соціальна залученість дитини у життя родини та характер емоційного контакту з батьками визначають вектор її подальшого розвитку:

1. Демократичний стиль виховання акцентує увагу на самореалізації та особистісному зростанні дитини. За умов емоційного прийняття та підтримки у дитини формується високий рівень психологічного благополуччя, що створює ресурс для вияву емпатії до оточуючих [5].

2. Авторитарний стиль та жорсткий контроль виступають факторами ризику, що призводять до посилення тривожності, відчуття самотності та зниження самооцінки. Це блокує здатність дитини до безкорисливого співчуття та часто провокує агресивні реакції.

3. Емоційне відторгнення або гіперопіка в родині заважають адекватній ідентифікації емоцій, що призводить до деформації емпатійних ставлень та труднощів у соціальній адаптації.

Для перевірки теоретичних припущень передбачається використання комплексу діагностичних методів. Когнітивний компонент емпатії досліджується за допомогою методики "Емоційні обличчя", а приховані емоційні установки та ставлення до соціального оточення - через проективні методики "Незакінчені речення", "Малюнок сім'ї" та "Кактус". Дані методики дозволяють виявити не лише рівень емпатії, а й якість сприйняття дитиною внутрішньосімейних зв'язків.

Для математичного підтвердження взаємозв'язків між стилями виховання та показниками емоційної сфери дитини планується застосування методів математичної статистики. Зокрема, використання коефіцієнта кореляції Спірмена дозволить виявити силу та напрямок зв'язку між параметрами батьківського ставлення та рівнями прояву емпатії.

Теоретичний аналіз проблеми свідчить, що активна соціальна взаємодія в родині та позитивні стилі виховання сприяють підтриманню психологічної стабільності та емоційної чутливості молодшого школяра. Результати дослідження можуть бути використані у діяльності психологічних служб для розробки рекомендацій батькам щодо зміцнення міжособистісних зв'язків та створення умов для гармонійного розвитку емоційного інтелекту дитини.

Список використаних джерел

1. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку К. : ВПЦ "Київський університет", 2005. 308 с.

2. Ґоулман Д. Емоційний інтелект \\ Пер. з англ. С. Л. Мазур. 2018. 512 с.

3. Журавльова, Л.П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир : Вид-Во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

4. Іщенко, М. В. (2021). Емпатія в структурі екології відносин у вищій педагогічній музичній освіті. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. URL: https://Doi.Org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.31

5. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. №4. 95–109 с.

6. Основи батьківської компетентності \ за заг. ред. І. Звєрєвої. Київ : Наук. світ, 2006. 56 с.

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

Д. Г. Безуглий
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Орієнтація підлітків у світі, який стрімко розвивається в різних галузях життєдіяльності людини, де існує жорстка конкуренція на ринку праці та складні ситуації пошуку професії, обумовлює необхідність робити відповідальний та правильний вибір. Саме правильний вибір стає актуальною проблемою для підлітків старшого віку. З огляду на це професійна ідентичність підлітків розглядається у сучасній психології як одне з ключових завдань розвитку, пов'язане з формуванням ідентичності та життєвих перспектив. За багаточисленними даними, які були отримані при проведені відповідних досліджень, можна стверджувати, що досить складний процес вибору підлітком професії є результатом взаємодії індивідуальних психофізіологічних характеристик особистості підлітка та соціального середовища.

Проведені дослідження в області кар'єрної психології [1-8] чітко підкреслюють, що індивідуальні відмінності підлітка, як то особистісні, когнітивні та психофізіологічні суттєво впливають на кар'єрну визначеність і готовність до професійного вибору.

Професійний вибір підлітка через самооцінку ефективності (self-efficacy), очікування результатів та особистісні цілі пояснюється за допомогою одного з провідних сучасних підходів, розроблений в 1994 році R. Lent, S. Brown та G. Hackett, - соціально-когнітивна теорія кар'єри (SCCT) [5]. Відповідні емпіричні дослідження демонструють нам, що поєднання особистісних факторів і соціальної підтримки визначає рівень кар'єрного планування та професійної активності підлітків.

Сучасні європейські та американські дослідження активно використовують ієрархічну модель особистості, так званий "Big Five" («велика п'ятірка»). Вона застосовується як базовий аналіз персональних відмінностей та науково обґрунтованого інструменту оцінки особистості.

У дослідженні професора університету Теннессі в Ноксвіллі J. Lounsbury та співавторів було визначено, що сумлінність (conscientiousness) стабільно пов'язана з професійною визначеністю, а емоційна стабільність знижує рівень невизначеності. Також було встановлено, що відкритість досвіду суттєво сприяє ширшому спектру професійних інтересів [1].

Сучасне дослідження, проведене в Нідерландах науковцем Johanna Schmitz-Peiffer (2023 рік) показало, що особистісні риси впливають на прогноз академічних досягнень, а також на кар'єрні очікування, та є валідним інструментом профорієнтації [2].

Дослідження «Успіх на першому етапі професійної кар'єри: роль когнітивних та академічних здібностей, особистісних факторів та професійних інтересів», опубліковане у Journal of Vocational Behavior, показує, що наявні професійні інтереси та особистісні риси підлітків є сильнішими предикторами їх професійного розвитку, ніж когнітивні здібності.

Водночас психофізіологічні характеристики через особистість і інтереси впливають на стабільність кар'єри [3].

Це в черговий раз підтверджує, що психофізіологічні особливості підлітків діють опосередковано через темперамент характеру, особистісні риси та рівень саморегуляції.

Окремий напрям досліджень стосується зв'язку психічного стану, психологічними проблемами та проблемами вибору кар'єри. Психологічне благополуччя має сталий взаємозв'язок з мотивацією та професійним вибором підлітка. Отримані емпіричні дані свідчать, що низька самооцінка і тривожність тісно пов'язані з кар'єрною невизначеністю, тоді як високий рівень самоефективності та оптимізму має сталий зв'язок з чітким професійним вибором [3, 7].

Базуючись на аналізі сучасних емпіричних даних слід виділити такі типи:

− кар'єрно визначений, який пов'язаний із високою сумлінністю та саморегуляцією;

− кар'єрно невизначений, що характеризується підвищеною тривожністю та низькою самооцінкою;

− дослідницький, який пов'язаний із високою відкритістю досвіду;

− залежний, де вибір зумовлений соціальними факторами (батьки, середовище).

Із проведених науковцями досліджень ми бачимо, що професійна ідентичність представляє собою багатофакторний процес. Він є результатом взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників.

Слід зазначити, що самі по собі психофізіологічні особливості підлітків не визначають професію безпосередньо, але суттєво впливають на вибір та формують стиль діяльності, рівень адаптації та тип професійних інтересів.

Таким чином, можемо констатувати, що персональні психофізіологічні характеристики являються значущими предикторами професійної ідентичності підлітків, оказуючи вагомий вплив на вибір.

Особистісні риси (зокрема, «велика п'ятірка») мають найбільшу емпіричну доказовість у прогнозуванні кар'єрного вибору.

Психологічне благополуччя, відсутність суттєвих психологічних проблем, виступає критичним фактором кар'єрної визначеності.

Профорієнтація підлітків має базуватися на інтеграції психофізіологічних і психологічних методів оцінки.

Список використаних джерел

1. Lounsbury J. W., Hutchens T., Loveland J. M. An Investigation of Big Five Personality Traits and Career Decidedness Among Early and Middle Adolescents: Journal of Career Assessment, 2004. URL: https://www.researchgate.net/publication/236246795

2. Schmitz-Peiffer J. The power of personality: the role of the Big Five for adolescents' career choices and expectations: Maastricht University, 2023. URL: https://doi.org/10.26481/dis.20230927js

3. Volodina A., Nagy G., Koller O. Success in the first phase of the vocational career: The role of cognitive and scholastic abilities, personality factors, and vocational interests: Journal of Vocational Behavior, 2015. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001879115000913

4. Hirschi A. Career-choice readiness in adolescence: Developmental trajectories and individual differences: Journal of Vocational Behavior, 2011. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001879111000741

5. Lent R. W., Brown S. D., Hackett G. Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice and Performance: Journal of Vocational Behavior, 1994. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000187918471027X

6. Rogers M., Creed P., Glendon A. The role of personality in adolescent career planning and exploration: A social cognitive perspective: Journal of Vocational Behavior, 2008. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001879108000146

7. Creed P., Patton W. Predicting Two Components of Career Maturity in School Based Adolescents: Journal of Career Development, 2003.

URL:https://www.researchgate.net/publication/27469408_Predicting_Two_Components_of_Career_Maturity_in_School_Based_Adolescents

8. Feldman D. The effect of a career choice guidance on self-reported psychological problems: National Library of Medicine, 2003. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4045055/

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

С. О. Бєлих
здобувачка першого рівня вищої освіти (бакалавр), 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ВИКОРИСТАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ І ТРИВОЖНІСТЮ

У сучасних умовах цифровізації суспільства соціальні мережі трансформувалися з інструменту комунікації у складне соціально-психологічне середовище, що впливає на формування особистості, її емоційний стан і поведінкові патерни. Особливо потужно цей вплив проявляється серед молоді, зокрема здобувачів освіти, які перебувають на етапі активного соціального та особистісного становлення. Тож питання взаємозв'язку між використанням соціальних мереж і рівнем тривожності набуває особливої актуальності та потребує ґрунтовного наукового осмислення.

Сучасні дослідження демонструють, що вплив соціальних мереж на психічне здоров'я є неоднозначним і багатовимірним. З одного боку, вони забезпечують підтримку соціальних контактів, доступ до інформації і надають можливість самовираження. З іншого – створюють умови для формування залежної поведінки, соціального тиску та емоційного виснаження.

Одним із ключових теоретичних підходів до пояснення цього явища є теорія соціального порівняння Л. Фестінгера. Він вважав, що людина прагне оцінювати себе через співвіднесення з іншими. У середовищі соціальних мереж цей процес значно інтенсифікується та набуває спотвореного характеру, оскільки користувачі стикаються переважно з ідеалізованими образами життя. Це призводить до формування нереалістичних стандартів успішності, зовнішності та способу життя, що, в свою чергу, підсилює відчуття невідповідності, знижує самооцінку і провокує тривожні переживання [1; 2].

Також особливістю сучасного цифрового середовища є переважання так званого «висхідного» соціального порівняння, коли індивід порівнює себе з більш успішними або привабливими людьми. У соціальних мережах така тенденція посилюється через селективність контенту: користувачі зазвичай демонструють лише позитивні аспекти свого життя. У результаті формується викривлена картина реальності, яка може спричиняти хронічне незадоволення собою та підвищений рівень тривожності.

Емпіричні дослідження підтверджують ці теоретичні положення. Так, результати дослідження серед студентів-медиків у Колкаті засвідчили значущий зв'язок між рівнем залученості до соціальних мереж і проявами тривоги та депресії [3]. Аналогічні висновки були отримані у ході дослідження серед підлітків Гонконгу, за результатами якого встановлено, що більш інтенсивне використання соціальних мереж пов'язане зі зниженням якості життя та підвищенням рівня тривожності [4].

Окрему увагу слід приділити впливу негативного соціального досвіду в онлайн-просторі. Кібербулінг, соціальне відторгнення, критика або ігнорування з боку інших користувачів можуть викликати сильні емоційні реакції та формувати відчуття небезпеки соціального середовища. Дослідження демонструють, що жертви кібербулінгу частіше стикаються з підвищеним рівнем тривожності, депресивними станами та зниженням самооцінки [5]. При цьому навіть непрямий вплив, наприклад, спостереження за конфліктами чи негативними подіями в житті інших, може посилювати внутрішню напругу та відчуття нестабільності.

Ще одним важливим чинником є інформаційне та комунікаційне перевантаження. Соціальні мережі створюють умови для постійного потоку повідомлень, новин і стимулів, що, в свою чергу, перевищує можливості когнітивної обробки і в результаті формується стан хронічної перевтоми, знижується концентрація уваги і зростає рівень стресу. Такий стан є сприятливим ґрунтом для розвитку тривожних розладів [6].

Важливу роль у формуванні тривожності відіграє також механізм соціального підкріплення. Уподобайки, коментарі, перегляди виступають як своєрідна форма зовнішньої оцінки, що впливає на самооцінку користувача. З нейропсихологічної точки зору, отримання позитивного зворотного зв'язку супроводжується активацією системи винагороди та викидом дофаміну, що стимулює повторення відповідної поведінки. Водночас відсутність очікуваної реакції або негативні коментарі можуть викликати тривогу, невпевненість і внутрішній дискомфорт [7].

Суттєве значення має також характер використання соціальних мереж. У науковій літературі розрізняють активне і пасивне використання. Активна участь у взаємодії (комунікація, створення контенту) може мати компенсаторний ефект і сприяти підтримці соціальних зв'язків. Натомість пасивне споживання контенту, яке передбачає спостереження без залучення до взаємодії, асоціюється з підвищенням рівня заздрості, самотності та тривожності. Експериментальні дані підтверджують, що саме пасивне використання має найбільш виражений негативний вплив на емоційне благополуччя [8].

Крім того, варто враховувати індивідуально-психологічні особливості користувачів. Особи з низькою самооцінкою, високим рівнем тривожності або недостатньо сформованими навичками саморегуляції є більш вразливими до негативного впливу соціальних мереж. Для них онлайн-середовище може виступати як фактор, що підсилює вже наявні психологічні труднощі.

Водночас не можна ігнорувати потенційно позитивні аспекти використання соціальних мереж. За умови поміркованого та усвідомленого використання вони можуть слугувати джерелом соціальної підтримки, інформації та самовираження. Це особливо важливо для осіб, які мають обмежені можливості для офлайн-комунікації. Таким чином, вплив соціальних мереж не є однозначно негативним, а залежить від контексту використання та психологічних характеристик користувача.

Узагальнюючи результати сучасних досліджень, можна зробити висновок, що зв'язок між використанням соціальних мереж і тривожністю є складним і багаторівневим. Він формується під впливом сукупності факторів: інтенсивності використання, характеру активності, соціального контексту та індивідуальних особливостей особистості. Особливу роль відіграють процеси соціального порівняння, механізми підкріплення, інформаційне перевантаження та досвід онлайн-взаємодії. Таким чином, соціальні мережі можуть виступати як фактор ризику розвитку тривожності, особливо за умов надмірного або пасивного використання. Водночас негативний вплив може бути зменшений за рахунок формування навичок критичного мислення, розвитку цифрової грамотності та усвідомленого підходу до онлайн-активності. Це відкриває нам перспективи для подальших досліджень і розробки ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на збереження психічного здоров'я молоді в умовах цифрового середовища.

Список використаних джерел

1. Фестінгер Л. Теорія процесів соціального порівняння. *Людські відносини*. 1954. Т. 7, № 2. С. 117–140.

2. Soohinda G., Ojha K., Sampath H., Dutta S. Social networking sites and its relation to social comparison and psychological well-being among medical university students. *Indian J. Psychiatry*. 2021. 63, 593.

3. Mukhopadhyay D., Barman L., Bandyopadhyay G. Use of social networking site and mental disorders among medical students in Kolkata, West Bengal. *Indian J. Psychiatry*. 2018. 60, 340.

4. Yu L., Du M. Social networking use, mental health, and quality of life of Hong Kong adolescents during the COVID-19 pandemic. *Front. Public Health*. 2022. 10, 4074.

5. Rose C.A., Tynes B.M. Longitudinal associations between cybervictimization and mental

health among U.S. adolescents. *J. Adolesc. Health*. 2015. 57, 305-312.

6. Schønning V., Hjetland G. J., Aarø L. E., Skogen J. C. Social media use and mental health and well-being among adolescents - a scoping review. *Front. Psychol*. 2020. 11, 1949.

7. Chen W., Lee K.-H. Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw*. 2013. 16, 728-734.

8. Verduyn P., Lee D. S., Park J., Shablack H., Orvell A., Bayer J., Ybarra O., Jonides J., Kross E. Passive Facebook usage undermines affective well-being: experimental and longitudinal evidence. *J. Exp. Psychol. Gen.* 2015. 144, 480-488.

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

О. К. Бєрєтта
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ІЗ СИМПТОМАМИ РОЗЛАДУ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ

Прокрастинація у студентському середовищі традиційно розглядається як прояв недостатньої самодисципліни або низької мотивації. Водночас у студентів із симптомами розладу дефіциту уваги з гіперактивністю це явище набуває специфічного характеру та пов'язане з особливостями нейропсихологічного функціонування, зокрема дефіцитом виконавчих функцій і порушенням механізмів саморегуляції поведінки [1; 2]. У цьому контексті прокрастинація постає не лише як поведінковий патерн, а як комплексна психологічна проблема, що впливає на академічну успішність і психологічне благополуччя студентів.

Для таких студентів характерні труднощі з концентрацією уваги, плануванням, організацією діяльності та контролем імпульсів [2]. У навчальному процесі це проявляється у відкладанні виконання завдань, труднощах із початком роботи навіть за наявності внутрішньої мотивації, а також у незавершеності розпочатих дій. Таким чином, прокрастинація не є свідомим уникненням діяльності, а відображає порушення процесів ініціації та підтримання цілеспрямованої активності.

Суттєвим аспектом проблеми є суб'єктивний досвід студентів, який супроводжується підвищеним рівнем тривоги, почуттям провини та зниженням самооцінки. Усвідомлення важливості навчальних завдань поєднується з переживанням неможливості їх своєчасного виконання, що формує замкнене коло: прокрастинація призводить до накопичення завдань, підвищення стресу та подальшого уникнення діяльності [3]. Такий стан може поступово закріплюватися як стабільна дезадаптивна стратегія поведінки.

Ключовим механізмом прокрастинації у цьому випадку є дефіцит виконавчих функцій, який ускладнює процес ініціації дії, утримання цілей у полі уваги та ефективний розподіл когнітивних ресурсів [2]. Це зумовлює феномен ситуативної продуктивності, коли студенти демонструють високі результати в умовах дедлайнів або підвищеної стимуляції, але втрачають ефективність у виконанні довготривалих і рутинних завдань.

Окрім когнітивних чинників, значну роль відіграють емоційні процеси. Прокрастинація виступає як стратегія короткострокового регулювання негативних емоцій, зокрема нудьги, тривоги або страху невдачі [4]. У цьому контексті вона є формою емоційного уникнення, що тимчасово знижує психологічний дискомфорт, але водночас ускладнює досягнення довгострокових навчальних цілей. Таким чином, проблема прокрастинації набуває не лише когнітивного, а й емоційно-регуляторного виміру.

Додатковим чинником є особливості функціонування системи винагороди, характерні для осіб із симптомами розладу дефіциту уваги з гіперактивністю [2]. Зниження чутливості до

відстрочених результатів і орієнтація на негайне підкріплення зумовлюють труднощі у виконанні завдань, результат яких не має миттєвої цінності. Це посилює тенденцію до відкладання діяльності та ускладнює формування стійкої навчальної мотивації.

Водночас проблема прокрастинації у студентів із симптомами розладу дефіциту уваги з гіперактивністю не є нездоланною. За умов цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки можливе значне підвищення академічної ефективності. Ефективними є структуровані підходи до організації діяльності, поділ завдань на менші етапи, використання зовнішніх стимулів і нагадувань, а також розвиток навичок саморегуляції [5]. Важливу роль відіграє психоосвіта, яка сприяє формуванню адекватного розуміння власних труднощів і зниженню рівня самозвинувачення.

Отже, прокрастинація у студентів із симптомами розладу дефіциту уваги з гіперактивністю є складною психологічною проблемою, що поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні механізми. Її розгляд у такому контексті дозволяє більш точно визначити напрями психологічної підтримки, спрямовані на оптимізацію навчальної діяльності та підвищення психологічного благополуччя студентів.

Список використаних джерел:

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR).* 2022. URL: https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

2. Barkley, R. A. *Executive Functions: What They Are, How They Work, and Why They Evolved.* 2012. URL: https://www.guilford.com/books/Executive-Functions/Russell-Barkley/9781462505357

3. Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 2007. URL: https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

4. Sirois, F. M., Pychyl, T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 2013. URL: https://doi.org/10.1111/spc3.12011

5. Tuckman, B. W. Academic procrastination: Development and correlates. *Educational Psychology Review*, 1991. URL: https://scispace.com/pdf/academic-procrastinators-their-rationalizations-and-web-3x9kyulyvu.pdf

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

К. Ю. Білозерцева
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

У сучасному світі в умовах використання соціальних мереж розлади харчової стають більш поширеними. На сьогодняшній день неможливо аналізувати психологічний стан молоді у відриві від їхньої цифрової присутності, адже ми використовуємо соціальні мережі кожен день. Також соціальні мережі перетворилися на простір, де формується самооцінка.

Однією з ключових особливостей розладів харчової поведінки є ефект так званого «цифрового дзеркала». Постійне використання фільтрів та ШІ-корекції зовнішності призводить до того, що людина перестає сприймати своє тіло адекватно та бачить тільки недосконалу версію, порівнюючи себе з відредагованими або згенерованими зображеннями. Це створює когнітивний дисонанс і стає підґрунтям для розвитку дисморфофобії, коли відображення у дзеркалі ніколи не зможе наздогнати ідеальну картинку у соціальних мережах [1].

Ситуацію суттєво ускладнює механізм висхідного соціального порівняння. Раніше об’єктами для наслідування були зірки та моделі з глянцю, тепер це однолітки, чиє життя у

стрічці виглядає бездоганним. Це створює ілюзію того, що успіх і краса — це лише питання самоконтролю. Коли реальність не відповідає ілюзії, виникає гостре відчуття провини, яке після трансформується у спроби маніпулювати власною вагою. Окрему роль відіграють алгоритми соцмереж — вони можуть миттєво підлаштуватися під користувача та замкнути його в інформаційній бульбашці дієт або екстремального біохакінгу. Якщо людина хоча б раз цікавилася темою схуднння, алгоритми TikTok або Instasgram починають завалювати користувача подібним контентом. Завдяки цьому виникає орторексія — патологічна одержимість «чистою» та здоровою їжею, де будь-який відступ від правил сприймається як особиста катастрофа [1].

У цьому контексті тіло перестає бути живим організмом і перетворюється на об'єкт для зйомкі, що потребує постійної зовнішньої валідації. Самоцінність починає прямо залежати від кількості лайків та схвалених коментарів, а природні сигнали голоду чи втоми ігноруються заради естетичного результату.

Сучасна культура здоров'я майстерно маскуватися під усвідомленість та біохакінг. Те, що раньше однозначно сприймалось б як симптом, сьогодні ховається під термінами на кшталт «інтервальне голодування», «детокс», або «суперфуди». Ця легалізація обмежень робить проблему майже невидимою. Оточення може захоплюватися силою волі людини, яка насправді вже втратила здатність з'їсти щось без панічного страху чи подальшого відчуття провини. Соціальні мережі лише підсилюють цей тиск., створюючи нескінченний потік візуального контенту, де успіх та продуктивність обов'язково мають бути підкріплені ідеальною формою [2].

Крім того, не можна ігнорувати феномен публічного звітування, який став нормою завдяки трендам на кшталт «What I eat in a day». Те, що подається як дегустація або приклад раціону, насправді стандартизує споживання їжі. Молода людина, чий організм має індивідуальні потреби, починає підсвідомо порівнювати свій раціон та підлаштовувати його під іншу людину. Це призводить до повної деструкції інтуїтивного харчування: почуття ситості тепер визначається не фізіологією, а тим, чи виглядає твід обід правильним для публікацій у соціальних мережах. Така тотальна цифровізація життя робить розлади харчової поведінки особливо непомітними. Людина може перебувати в критичному стані, але при цьому отримувати тисячі схвальних коментарів під фотографіями зі своєю черговою «корисною» вечерею чи звітом з тренування. У цінностях сучасної молоді цифрова репрезентація часто стає важливішою за реальне самопочуття, а фізичне виснаження маскується під високу продуктивність.

Варто також врахувати, що сучасні цифрові платформи перетворили тіло на такий собі нескінченний проєкт або стартап, який ніколи не буває достатньо успішним. У молодіжному середовищі з'являється нав'язливе бажання оцифрувати кожен свій крок — від кількості пройдений метрів до грамів білка в обіді. Це призводить до повної втрати задоволенням від їжі як такої. Їжа перестає бути джерелом енергії чи радості, стаючи лише набором макронутрієнтів, які треба правильно вписати в додаток. Такий дата-центричний підхід до власного організму створює ілюзію раціональності, але насправді за ним дуже часто стоїть глибока тривога і неможливість розслабитися ні на хвилину [1].

Ще одним небезпечним аспектом є романтизація самообмеження. Соціальні мережі часто подають виснаження та постійне почуття голоду як ознаку дисципліни та винятковості. Бути в стані вічного дефіциту стає свого роду соціальним капіталом. Це формує специфічну елітарність навколо харчових розладів, де хвороблива худорлявість або фанатичне дотримання режиму стають вхідним квитком у певні цифрові спільноти. У таких групах підтримка виглядає як схвалення деструктивної поведінки, що робить вихід із цього стану вкрай важким — людина боїться не тільки набрати вагу, а й втратити свою ідентичність та приналежність до «обраних».

Також розвиток генеративного штучного інтелекту підняв планку очікувань на недосяжну висоту. Коли стрічки заповнюються ідеальними AI-моделями з нереальною текстурою шкіри та пропорціями, звичайна людська фізіологія — пори, складки, природна асиметрія — починає сприйматися як щось потворне. Це вже не просто порівняння з іншою людиною, це змагання з бездоганним кодом. Психіка підлітка чи молодої людини просто не

встигає адаптуватися до того, що норма тепер математично вивірений ідеал, якого не існує в біологічній реальності.

Особливо небезпечним стає і те, як соцмережі трансформують процес одужання. Навіть контент про «recovery» (відновлення після РХП) часто перетворюється на чергову пастку. Блогери демонструють свою ніби правильну реабілітацію, створюючи нові стандарти того, як треба естетично одужувати. В результаті, замість того, щоб вчитися прислухатися до себе, молодь знову намагається вписатися в рамки чергового цифрового тренду.

Підсумовуючи все вище зазначене, стає очевидним, що розлади харчової поведінки в цифрову епоху — це не просто медична чи дієтологічна проблема, а глибока криза ідентичності. Соціальні мережі докорінно змінили нашу внутрішню систему координат: тепер ми оцінюємо власне тіло не за тим як воно почувається чи на що здатне, а за тим як воно конвертується у соціальний капітал. Головна небезпека сьогоднішнього стану речей полягає в тому, що цифрова реальність позбавляє молодь права на приватність власного тіла та на природну недосконаліть. РХП у сучасних умовах маскується під успішність, дисципліну та здоров'я, що робить його вкрай важким для розпізнання та лікування.

Список використаних джерел

1. Schmitt A, Frenser M, Fischer T. Tendencies of eating disordered behaviours in male content creators: a social media analysis. *J Eat Disord*. 2025 Sep 9;13(1): 201. doi: 10.1186/s40337-025-01395-8. PMID: 40926258; PMCID: PMC12418650. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40926258/

2. Turner PG, Lefevre CE. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord*. 2017 Jun;22(2): 277-284. doi: 10.1007/s40519-017-0364. Epub 2017 Mar 1. PMID: 28251592; PMCID: PMC5440477. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28251592/

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

Г. В. Бобошко
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічний добробут, психологічне благополуччя, студенти, саморегуляція, стресостійкість, емпатія, життєва задоволеність.

У сучасних умовах суспільних трансформацій, підвищеного рівня стресу та невизначеності, проблема впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя молоді, особливо студентів, стає дедалі актуальнішою. Період навчання у закладах вищої освіти пов'язаний з великим емоційним, інтелектуальним і соціальним навантаженням, яке вимагає від особистості здатності до саморегуляції, адаптації та налагодження ефективної взаємодії з іншими. У цьому контексті важливе значення має емоційний інтелект як один із головних ресурсів для забезпечення психологічного благополуччя, емпатії та загальної задоволеності життям.

Проблематика емоційного інтелекту є предметом активних досліджень, зокрема в працях Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо, які розглядають його як здатність до ідентифікації, розуміння та регуляції емоцій (Mayer, Salovey, Caruso, 2004). У свою чергу, Д. Гоулман акцентує увагу на значенні емоційного інтелекту для забезпечення ефективної соціальної взаємодії та сприяння особистісному розвитку (Goleman, 1995). Крім того, К. Петрідес визначає емоційний інтелект як відносно стабільну рису особистості, котра обумовлює якість емоційного функціонування індивіда (Petrides, 2009).

Психологічне благополуччя трактується як складний багатовимірний конструкт, що

охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти особистісного функціонування. Згідно з моделлю К. Ріфф (Ryff, 1989), психологічне благополуччя включає такі компоненти, як самоприйняття, позитивні міжособистісні відносини, автономію, здатність до управління середовищем, наявність чітких життєвих цілей і прагнення до особистісного зростання. Додатково, у дослідженнях Е. Дінера та його колег наголошується, що задоволеність життям виступає одним із ключових індикаторів суб'єктивного благополуччя (Diener et al., 1985).

Студентський період характеризується інтенсивним особистісним розвитком, супроводжуваним підвищеною емоційною напруженістю та необхідністю адаптації до нових соціальних обставин. Науковці відзначають, що рівень емоційного інтелекту суттєво впливає на здатність студентів ефективно долати стресові ситуації та підтримувати позитивний емоційний стан (Extremera & Fernández-Berrocal, 2006).

Емпіричні дослідження свідчать про існування позитивного зв'язку між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям. Зокрема, люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу здатність до саморегуляції, більшу задоволеність життям і знижений рівень тривожності (Schutte et al., 2002). Розвинений емоційний інтелект сприяє ефективному вирішенню міжособистісних конфліктів і покращенню соціальної адаптації. Важливим аспектом є також роль емоційного інтелекту як ресурсу для подолання стресу. Відповідно до транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана (Lazarus & Folkman, 1984), здатність адекватно оцінювати ситуацію і управляти емоційними реакціями є ключовим фактором ефективного подолання стресових ситуацій. Емоційний інтелект сприяє розробці більш конструктивних стратегій вирішення проблем та зменшенню негативного впливу стресу.

У контексті сучасних викликів, включно із соціальною нестабільністю та воєнними подіями, значення емоційного інтелекту набуває ще більшої важливості. Він стає важливим чинником підтримки психічного здоров'я, підвищення стійкості до стресу та збереження загального благополуччя, особливо серед студентської молоді.

Емоційний інтелект відіграє значну роль як ключовий фактор, що впливає на психологічне благополуччя студентської молоді. Його розвиток сприяє кращій адаптації, підвищує ефективність у міжособистісній взаємодії та сприяє зростанню загальної задоволеності життям.

Список використаних джерел:

1. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004.

2. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.

3. Petrides K. V. Trait emotional intelligence theory. Industrial and Organizational Psychology. 2009.

4. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

С. Л. Бондаренко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет ім. Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПОДРУЖЖЯ ТА СТАБІЛЬНОСТІ ШЛЮБУ З ТРИВАЛІСТЮ ПОНАД 10 РОКІВ

Сьогодні інститут шлюбу та сімейні взаємовідносини між партнерами зазнають значних трансформацій, що проявляється у зміні уявлення про ролі партнерів, очікування від сімейного життя, зони відповідальності та критерії його стабільності. Умови постмодерного суспільства характеризуються зростанням індивідуалізації, що зумовлює підвищення вимог

до якості міжособистісних взаємин та емоційної задоволеності у шлюбі [1; 3]. У зв'язку з цим стабільність шлюбу дедалі більше залежить від внутрішніх психологічних чинників, серед яких ключове місце займають ціннісні орієнтації подружжя [5].

Актуальність дослідження визначається необхідністю глибшого розуміння механізмів збереження довготривалих шлюбів в умовах змінних соціальних реалій. Особливий інтерес становлять подружні пари з тривалістю шлюбу понад 10 років, оскільки цей період охоплює кілька етапів та криз життєвого циклу сім'ї, включаючи адаптацію, виховання дітей, професійну самореалізацію та переоцінку життєвих цілей [3; 6]. Саме на цьому етапі стає очевидною роль глибинних психологічних чинників у підтриманні або порушенні стабільності взаємин.

Цінності є важливим компонентом особистості, який визначає спрямованість поведінки, життєві пріоритети та способи інтерпретації досвіду та інтеграції в соціумі [2; 1]. Вони впливають на очікування від партнера, стиль взаємодії, рівень емоційної близькості та характер реагування на конфліктні ситуації. Узгодженість цінностей формує спільний смисловий простір подружжя, що сприяє відчуттю єдності та підтримки. Натомість їх розбіжність може створювати приховані або відкриті конфлікти, що знижують стабільність шлюбу [4].

Водночас стабільність шлюбу доцільно розглядати як динамічну характеристику, що включає не лише тривалість відносин, але й рівень задоволеності шлюбом, емоційну залученість партнерів, здатність до конструктивного вирішення конфліктів, гнучкість та адаптації до змін [4; 6]. У цьому контексті важливим є не лише рівень схожості цінностей, але й здатність подружжя до їх узгодження та трансформації в процесі спільного життя.

Метою дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку між особистісними цінностями подружжя та стабільністю шлюбу тривалістю понад 10 років.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що високий рівень узгодженості ціннісних орієнтацій подружжя позитивно пов'язаний зі стабільністю шлюбу. Зокрема, передбачається, що узгодженість базових цінностей (сімейних, емоційних, фінансових, цінностей розвитку та безпеки) корелює з високим рівнем задоволеності шлюбом та низьким рівнем конфліктності [2; 4]. Додатково висувається припущення, що психологічна гнучкість партнерів виступає медіатором цього зв'язку, сприяючи збереженню стабільності навіть за наявності певних ціннісних розбіжностей [5].

Емпіричне дослідження передбачає участь подружніх пар із тривалістю шлюбу понад 10 років. Для досягнення поставленої мети використовується комплекс психодіагностичних методик:

– опитувальник ціннісних орієнтацій Ш. Шварца (Schwartz Value Survey), що дозволяє дослідити структуру базових цінностей особистості;

– методика "Ціннісні орієнтації" О. Фанталової, спрямована на аналіз співвідношення значущості та досяжності життєвих цінностей;

– шкала подружньої задоволеності (Dyadic Adjustment Scale або її адаптовані версії), яка дає змогу оцінити якість подружніх взаємин;

– опитувальники для оцінки рівня конфліктності та стилів взаємодії у подружжі;

– авторська анкета для збору соціально-демографічних характеристик.

Очікується, що результати дослідження дозволять виявити закономірності взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та стабільністю шлюбу, а також визначити, які саме групи цінностей мають найбільший вплив на якість довготривалих подружніх взаємин. Зокрема, прогнозується, що найбільш значущими виступатимуть цінності, пов'язані з міжособистісною взаємодією (довіра, підтримка, відповідальність), а також цінності розвитку та взаємоповаги [5; 6].

Крім того, результати дослідження можуть виявити роль психологічної гнучкості як важливого ресурсу подружніх взаємин. Ймовірно, буде встановлено, що здатність партнерів до перегляду власних установок, прийняття відмінностей і ведення конструктивного діалогу частково компенсує розбіжності у ціннісних орієнтаціях. Це дозволить розглядати стабільність шлюбу не лише як функцію подібності, а як результат активної спільної роботи над взаєминами [5; 6].

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні подружніх пар, зокрема при роботі з кризами довготривалих стосунків. Розуміння ролі ціннісних орієнтацій дозволяє більш точно визначати джерела конфліктів, а також сприяти формуванню спільного ціннісного простору як ресурсу стабільності шлюбу [1].

Очікувані результати дослідження дозволять не лише підтвердити наявність взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями подружжя та стабільністю шлюбу, але й конкретизувати характер цього зв'язку. Передбачається, що найбільш значущими виявляться не окремі цінності як такі, а ступінь їх узгодженості та ієрархічна структура в системі життєвих пріоритетів партнерів. Це дасть змогу глибше зрозуміти, які саме ціннісні конфігурації сприяють збереженню довготривалих взаємин, а які підвищують ризик їх дестабілізації [2; 5].

Таким чином, шлюб важливо розглядати як складну психологічну систему, в якій ключову роль відіграє не лише зовнішня організація життя, але й внутрішня узгодженість смислів і цінностей партнерів. Саме ця узгодженість у поєднанні з психологічною гнучкістю створює основу для стабільності та розвитку подружніх взаємин у довготривалій перспективі.

Список використаних джерел

1. Diener E., Oishi S., Lucas R. Personality, culture, and subjective well-being // *Annual Review of Psychology.* 2003. Vol. 54. P. 403–425.

2. Gottman J. M., Silver N. The seven principles for making marriage work. New York : Harmony Books, 2015. 320 p.

3. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

4. Olson D. H. Circumplex model of marital and family systems // *Journal of Family Therapy.* 2000. Vol. 22. P. 144–167.

5. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests // *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1–65.

6. Spanier G. B. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage // *Journal of Marriage and Family*. 1976. Vol. 38. No. 1. P. 15–28.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

А. С. Бортов
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»,
асистент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

Ментальне здоров'я особистості становить один із найактуальніших феноменів у сучасній психологічній науці, що інтегрує індивідуальні, соціальні та екзистенційні виміри людського існування. Воно визначає не лише відсутність психопатологічних станів, а й здатність до активної самореалізації, емоційної гармонії та адаптивної взаємодії з динамічним життєвим світом. Ця оглядова стаття має на меті аналіз поглядів на сутність ментального здоров'я та їх акумуляцію у визначенні задля системного опису даного феномену.

Теоретичний аналіз спирається на феноменологічну парадигму, біпсихосоціальну модель Джорджа Л.Енгеля, позитивну психологію та конструктивістські теорії наративної ідентичності (Engel, 1977). Особлива увага приділяється роботам українських психологів та актуальним теоретичним конструктам досліджень 2020-2024 років від ВООЗ, ЮНІСЕФ, МОМ (WHO, 2020; UNICEF, 2022; IOM, 2024). Стаття висвітлює виключно теоретичні основи, готуючи фундамент для емпіричних розробок.

Феномен ментального здоров'я є цілісним конструктом психічної реальності, що

пройшов еволюцію від біомедичного підходу XIX століття, де Е.Крепелін та О.Блейлер розглядали психічні розлади переважно як органічні захворювання мозку (Kraepelin, 1915; Bleuler, 1950). У класичній психіатрії здоров’я ототожнювалося з нормою без патології, але сучасна психологія розширює його до позитивного потенціалу буття. Всесвітня організація охорони здоров'я дає фундаментальне визначення, за яким ментальне здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального добробуту, за якого індивід реалізує свої здібності, справляється зі стресовими ситуаціями нормального життя, може продуктивно працювати та вносити вклад у своє оточення (WHO, 2020).

Це трактування статичне, акцентує баланс ресурсів і вимог середовища, виділяючи сім ключових компонентів: адекватне усвідомлення ідентичності, толерантність до себе, автономію, компетентність у роботі чи побуті, здатність зберігати гармонійні зв'язки з іншими, емоційну рівновагу та високу самооцінку.

Американський соціолог К.Кіз радикально трансформує цю перспективу дуальною моделлю «ментального континууму»: ментальне здоров'я не є біполярним протилежністю хвороби, а охоплює спектр від languishing (занепад) до flourishing (розквіт), з двома вимірами – емоційним благополуччям (позитивні афекти, відсутність дистресу) та психологічним благополуччям (самоактуалізація, сенс, зростання) (Keyes, 2002).

На відміну від статичного «стану» ВООЗ, К.Кіз підкреслює процесуальність, де лише 17% дорослих досягають повного розквіту, що робить модель динамічнішою та вимірюваною через PMH-scale (Keyes, 2002). Психологиня К.Ріфф пропонує шестифакторну модель психологічного благополуччя, що базується на гуманістичних теоріях А.Маслоу, К.Роджерса та психології розвитку Е.Еріксона: автономія, майстерність середовища, особистий ріст, позитивні відносини, життєва мета, самоприйняття (Ryff, 1989; Maslow, 1943; Rogers, 1951; Erikson, 1950). Ця структура багатовимірніша за структуру К.Кіз, але менш статична за ВООЗ.

Ч.Р.Снайдер у своїй теорії надії вводить мотиваційний вимір – agency (агентність, вольова сила) та pathways (шляхи до мети), де ментальне здоров'я залежить від оптимістичної спрямованості проти тривоги (Snyder, 2020). М.Чиксентміхайї доповнює концепцією «потоку» (flow) як оптимального стану повної зануреності, що інтегрує емоції, когніцію та дію, роблячи здоров'я досвідом гармонії (Csikszentmihalyi, 2020). С.Хобфолл у теорії збереження ресурсів (COR) пояснює стійкість як циклічне накопичення/втрату ресурсів (емоційних, соціальних, когнітивних), де дефіцит провокує спіральний занепад (Hobfoll, 2020).

Українські дослідники адаптують ці ідеї до локального контексту. Так, О.Кравченко визначає ментальне здоров’я полідетермінованим феноменом на базі ментальності (духовна налаштованість на благополуччя), з двома системоутворювальними компонентами – балансом емоційно-психологічного, соціального, духовного благополуччя та гармонією «людина-світ» (Кравченко,2024). Л.Карамушка акцентує збереження здоров’я в кризах через ресурсні стратегії (Карамушка, 2022), а А.Кічук – психоемоційний стан студентів як інтеграл відповідних рис (Кічук, 2020).

Авторське трактування відрізняється та водночас інтегрує зазначені підходи: ментальне здоров’я – це динамічний процес досягнення людиною стану оптимального психологічного функціонування в контексті свого життєвого світу, який характеризується здатністю до самореалізації, гармонійних взаємин з собою та оточенням, а також гнучкою адаптацією до викликів реальності (Бортов, 2025). На противагу статичному «стану» ВООЗ, це процесуальна характеристика; порівняно з дуальним континуумом К.Кіз, вона циклічна, а не лінійна; проти багатовимірності К.Ріфф – символічно структурована, операціоналізуючи баланс конкретними компонентами. Авторський підхід створює акцент на екзистенційній адаптації, роблячи феномен інструментом для практики.

Наші погляди на феномен ментального здоров’я відображаються моделлю «Трилисник ментального здоров’я» (Бортов, 2025), яка є не просто теоретичною конструкцією, а верифікованим практичним інструментом, використання якого з діагностичною та психокорекційною метою дозволяє допомогти особистості не лише пережити труднощі, а й розкрити свій потенціал. Це засвідчує правомірність погляду на ментальне здоров’я як конкретний процес, який можна підтримувати, розвивати та вимірювати через взаємодію сутнісних компонент.

Список використаних джерел

1. Бортов А.С. Розвиток креативності як фактор підвищення психологічної стійкості особистості. Збірник матеріалів всеукраїнської науково-методичної конференції з міжнародною участю (м.Одеса, 07 квітня 2025 р.). Одеса: Університет Ушинського, 2025. С. 46–49.
2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Кічук А.В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: СМІЛ, 2020. 268 с.
4. Кравченко О.В. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Вісник Центральноукраїнського державного університету імені М.Остроградського*. Серія: Психологія. 2024. №1(340). С. 1–10. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/340.
5. Bleuler E. Dementia Praecox or the Group of Schizophrenias. New York: International Universities Press, 1950.
6. Csikszentmihalyi M. Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi. Vol. 1. Dordrecht: Springer, 2020. 322 p.
7. Engel G. L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. Science. 1977. Vol. 196. №4286. P. 129–136.
8. Erikson E.H. Childhood and Society. New York: W.W.Norton & Company, 1950.
9. Hobfoll S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. №3. P.513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.
10. International Organization for Migration (IOM). Mental Health Support in Ukraine. 2024.
11. Keyes C.L. M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. Journal of Health and Social Behavior. 2002. Vol. 43. №2. P. 207–222. DOI: 10.2307/3090197.
12. Kraepelin E. Psychiatrie: Ein Lehrbuch für Studierende und Ärzte. Leipzig: Barth, 1915.
13. Maslow A.H. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50. №4. P. 370–396.
14. Rogers C.R. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
15. Ryff C.D. Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. №6. P.1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
16. Snyder C.R. Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 13. №4. P.249–275. DOI: 10.1207/S15327965PLI1304_01.
17. UNICEF Ukraine. Mental Health and Psychosocial Support for Children and Adolescents in Ukraine. Kyiv: UNICEF, 2022. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/20416/file/Mental-health-and-psychosocial-support-for-children-and-adolescents-in-Ukraine-2022.pdf.
18. World Health Organization. Adolescent Mental Health. 2020. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.

Науковий керівник: М. Й. Казанжи, д-р психол. наук, проф.

О. Д. Будлянська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Актуальність проблеми. Сьогодні освіта дітей з обмеженими можливостями є однією з актуальних і дискусійних проблем сьогодення. Поширення в Україні процесу інклюзивного навчання дітей з обмеженими можливостями фізичного та/або психічного здоров'я є не лише

відображенням часу, але й представляє собою ще один крок до забезпечення повної реалізації прав дітей з особливими потребами на якісну освіту. Актуальність проблеми порушеної освіти пов'язана, насамперед, з тим, що число дітей, які потребують корекційного навчання, неухильно росте. В основу інклюзивної освіти покладена ідеологія, яка виключає будь-яку дискримінацію дітей, забезпечує однакове ставлення до всіх людей, але створює спеціальні умови для дітей з особливими потребами.

Проблема професійного розвитку фахівця, становлення його професіоналізму в контексті сучасних гуманістичних підходів успішно розробляється в психології, професійній педагогіці, що знаходить своє відображення у наукових доробках І. Беха, А. Колупаєвої, Л. Гречко, В. Засенка, Т. Сак, В. Тарасун, О. Таранченко, В. Синьова, В. Бондаря, В. Тищенка, Л. Яценюк, Л. Савчук, Н. Назарової, О. Ямбург, С. Митник, С. Альохіної, М. Алексєєвої, Є. Агафонової, О. Денисової, Л. Журавльова, В. Поникарової, О. Леханової, О. Хохліної, Є. Климова, В. Кудрявцева, С. Батишева, Ю. Поваренкова, О. Романової, В. Рибалки, В. Шадрикова та ін.

Інклюзивне навчання – це система освітніх послуг, що ґрунтується на принципі забезпечення основного права дітей на освіту та права здобувати її за місцем проживання, що передбачає навчання дитини з особливими освітніми потребами в умовах загальноосвітнього закладу. Протягом останніх років гостро постає питання щодо необхідності змін в системі сучасної освіти. Причинами цих змін є підвищення якості психолого-педагогічної допомоги дітям із порушенням нейророзвитку, створення служб раннього виявлення та ранньої допомоги даної категорії дітей, організація та підготовка спеціалістів, які будуть працювати в новій системі, зростання народжуваності дітей із різними порушеннями.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати особливості психологічної готовності педагогічних працівників дошкільних навчальних закладів до роботи з дітьми з розладом спектру аутизм в умовах інклюзивного навчання.

З огляду на збільшення в Україні кількості дітей із РАС виникла потреба у кваліфікованих спеціалістах для роботи з такими дітьми. Особливе значення має і підготовка батьків та сім'ї до сприйняття, навчання та виховання дітей з аутизмом. Цей комплекс проблем частково може бути розв'язаний через якісну підготовку майбутніх педагогів, насамперед вихователів, учителів, до роботи з дітьми з РАС, допомогу в їхній адаптації до соціуму.

Моніторинг темпів поширення захворюваності на РАС не тіль-ки проблема в Україні, а й загалом у всьому світі, позаяк у багатьох країнах узагалі не відстежують рівня аутизму і не інформують про це [6, 8, 10]. Ситуація ускладнюється й тим, що наразі відсутні єдині критерії оцінки аутизму, класифікація захво-рюваності на РАС, ресурси для проведення оцінок та ін. [1, 4, 6, 8, 9].

Звідси одне із завдань майбутнього фахівця – сформувати в дитини комунікативні вміння. Вихователь/учитель/педагог має приділяти особливу увагу дитині з РАС, не демонструючи це перед класом, позаяк підкреслена увага може нашко-дити. Ключове завдання професійної підготовки майбутніх фахівців до роботи з дітьми, які мають розлади аутистичного спектра, – набути необхід-них компетентностей, які передбачають насамперед глибокі знання про ці розлади, особливості їх прояву, навички корекційної роботи, здійснювати особистісно орієнтований підхід до навчання, ви-ховання дитини з РАС, уміти створювати в закладі освіти комунікативно насичене середовище, розвивати комунікативну діяльність дитини, організувати просвітництво батьків тощо.

У навчанні дитини з РАС єдиного підходу чи методології немає. Діти з аутизмом відрізняються рівнем розвитку соціальних навичок, мовлення, здатності опановувати матеріал. Шкільну програму адаптують під можливості та особливості розвитку конкретної дитини з урахуванням рекомендацій інклюзивно-ресурсного центру (ІРЦ), а в міру «просування» вперед вносять корективи. Це означає, що нормативи, темп, критерії оцінювання будуть також відрізнятися від загальноприйнятих. Однак є діти з порушення аутистичного спектру, які благополучно опановують шкільну програму. Таким потрібна тільки соціальна чи сенсорна підтримка – наприклад, подружитися з однокласниками або мати тиху кімнату, куди можна піти відпочити в разі потреби.

Спеціальних підручників для таких дітей нема, як і шкільних програм: діти навчаються за однією загальноосвітньою програмою, а дитина з РАС – з урахуванням рекомендацій ІРЦ.

Адаптує «стандартні» шкільні завдання в класі, які не доступні дитині з РАС, асистент дитини (тьютор). До його завдань належать супровід дитини з РАС і допомога в навчанні – модифікація завдань загальноосвітньої програми для їх адаптації до можливостей дитини з РАС. Наприклад, підготовка додаткових візуальних матеріалів, зменшення, спрощення або виключення завдань, виконання яких поки не доступне. Також тьютор залучає дитину з РАС до роботи всього класу – наприклад, до усного опитування учнів, коли дитину з РАС запитують нарівні з нейротиповими дітьми, але в межах доступного для нього матеріалу.

Корисним тут може стати продуктивний досвід закордоння, з яким варто познайомитися майбутнім фахівцям, які працюватимуть із дітьми з РАС. Так, до прикладу, у США діє програма TEACCH ("Treatment and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children" – «Терапія і навчання дітей з аутизмом та іншими комуніка-тивними порушеннями»), яка уможливлює органі-зувати навчання дітей із РАС успішним, підвищи-ти освітню мотивацію дітей, знизити ймовірність проблемної поведінки.

Методика пропонує три «столпи», на яких тримається навчання дитини з РАС:

- розумілий простір: клас ділиться на зони (для уроків, ігор, ПК). Це вчить дитину, що кожне місце має своє призначення та правила.
- стабільний графік: оскільки дітям із РАС важко зчитувати соціальні нюанси, суворий порядок дає їм відчуття безпеки та знімає стрес від невідомості.
- наочність: візуальні алгоритми та позначки працюють краще за слова.

Картки з етапами роботи або знаки-обмеження допомагають дитині бути самостійною. Підготовка педагогів до роботи з дітьми з РАС має базуватися на комплексі ключових підходів:

Особистісно орієнтований та гуманістичний: фокус на самореалізації дитини та глибокому вивченні її індивідуальних психологічних особливостей.

Інтегрований: створення цілісної системи психолого-педагогічного супроводу в інклюзивному середовищі.

Діяльнісний: розвиток практичних навичок вчителів щодо навчання дітей, а також їхньої взаємодії з батьками.

Теоретичним підґрунтям цього процесу виступають концепції безперервної освіти, психічного розвитку при ООП та компенсаторні теорії аномального розвитку.

Висновки. У даній роботі наведене теоретичне узагальнення і наукове вирішення проблеми, що полягає у вивченні психологічної готовності педагогічних працівників до роботи з дітьми з розладами спектру аутизм в умовах інклюзивного навчання. Представлено можливості формування психологічної готовності педагогічних працівників та подолання ризику виникнення професійного вигорання. Отримані результати дослідження дозволяють зробити наступні висновки.

1. Визначено зростання кількості дітей з РАС та важливість мовлення для їхнього культурного й соціального становлення.
2. З'ясовано, що розлади комунікації та поведінки гальмують успішну інклюзію дитини в українське суспільство.
3. Установлено, що стан підготовки кадрів: виявлено дефіцит знань у вчителів та вихователів щодо діагностичних ознак РАС, методик корекції та взаємодії з батьками.
4. Визначено, що педагоги виявляють активне бажання підвищувати кваліфікацію у цьому напрямі.

Список використаних джерел

1. Базима Н. В. Розвиток мовлення дітей з аутизмом. Х. : Ранок, ВГ Кенгуру, 2018. 114 с.

2. 5 міфів про аутизм [Електронний ресурс]. Режим доступу : https://moz.gov.ua/article/health/5-mifiv-pro-autizm.

3. Освіта дітей з аутизмом: від міфу до реальності : навч.-наоч. посіб. / [уклад. Т. Скрипник]. К. : Гнозіс, 2014. 26 с.

4. Освітній простір для всіх: говоримо зі школярами про аутизм [Електронний ресурс]. Режим доступу : https://osvita.ua/school/method/82151/.

5. Островська К. О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом : монографія. Львів : Тріада плюс, 2012. 520 с.

6. Скрипник Т. Шляхи підвищення компетентності педагогів в організації освітнього процесу для дітей з аутизмом. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2015. No 3. С. 49–57.

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

М. В. Булгак
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, 3-й рік навчання
спеціальність 015 «Професійна освіта» (за спеціалізаціями)
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

У сучасних умовах розвитку суспільства зростають вимоги до професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема щодо їхньої готовності до здійснення консультативної діяльності. Це пов’язано з необхідністю ефективної роботи з емоційними станами, переживаннями та кризовими ситуаціями, що потребує не лише ґрунтовних теоретичних знань, а й сформованих практичних умінь та особистісної зрілості.

Готовність студентів-психологів до консультативної діяльності доцільно розглядати як інтегративне утворення, що включає когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісний компоненти. Когнітивний компонент передбачає засвоєння теоретичних основ консультування, розуміння психологічних механізмів міжособистісної взаємодії. Емоційно-ціннісний компонент пов’язаний із розвитком емпатії, толерантності, відповідальності та прийняття іншої людини. Діяльнісний компонент відображає сформованість практичних умінь, зокрема встановлення контакту, ведення діалогу, застосування консультативних технік та рефлексії власних дій.

Важливою умовою формування такої готовності є практична підготовка, яка забезпечує перехід від теоретичного засвоєння знань до їх застосування у професійній діяльності. Саме в процесі практичної взаємодії студенти мають можливість розвивати навички емпатійного слухання, усвідомлювати особливості консультативного процесу та формувати власний стиль професійної поведінки. Практична підготовка також сприяє розвитку рефлексивності та здатності до саморегуляції, що є необхідними для ефективної консультативної діяльності.

Результати проведеного опитування свідчать про те, що студенти усвідомлюють значущість практичного компонента у професійній підготовці. Більшість респондентів відзначають, що саме практичні заняття, тренінги та моделювання консультативних ситуацій сприяють формуванню впевненості у власних професійних можливостях. Водночас частина студентів зазначає недостатній рівень практичного досвіду, що ускладнює перенесення теоретичних знань у реальні умови професійної діяльності. Це вказує на необхідність посилення практикоорієнтованої складової освітнього процесу.

У цьому контексті особливого значення набуває організація практичної підготовки на базі спеціалізованих центрів. Зокрема, важливі можливості для формування консультативних умінь надає діяльність Клініки психічного здоров’я при Університеті імені Альфреда Нобеля, де студенти мають змогу долучатися до реальної консультативної практики під супроводом досвідчених фахівців. Такий досвід сприяє розвитку професійної впевненості, формуванню навичок взаємодії з клієнтом та поглибленню рефлексивних умінь.

Як зазначає В. В. Гладкова, професійна зрілість фахівця соціономічного профілю передбачає інтеграцію знань, цінностей і відповідальної поведінки, що є основою ефективної взаємодії з іншими людьми [1]. Водночас дослідження В. В. Балахтар і В. І. Танасійчук підкреслюють значення здатності діяти конструктивно у складних і кризових ситуаціях, що

формується, зокрема, у процесі практичної діяльності [2].

Отже, формування готовності студентів-психологів до консультативної діяльності є складним і багатовимірним процесом, що передбачає інтеграцію теоретичної та практичної підготовки. Посилення практикоорієнтованих форм навчання, залучення до реальної консультативної діяльності та розвиток особистісних якостей майбутніх фахівців сприяють підвищенню рівня їхньої професійної готовності та ефективності майбутньої діяльності.

Список використаних джерел

1. Гладкова В. В. Відповідальна професійна поведінка фахівця соціономічного профілю: акмеологічні аспекти. *Освітологічний дискурс*. 2019. № 1–2 (24–25). С. 336–342.

2. Балахтар В. В., Танасійчук В. І. Здатність фахівців соціономічних професій діяти конструктивно в кризових ситуаціях професійної діяльності: зміст і показники. *Вісник післядипломної освіти*. 2022. Вип. 21(50). С. 26–44.

3. Corey G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston: Cengage Learning, 2017.

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

Т. Б. Бундюк
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ПТСР УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ В ІТАЛІЇ

Повномасштабна війна в Україні спровокувала масштабну хвилю міграції, де Італія стала однією з ключових країн прихистку. Вимушена міграція є багаторівневою травмою, що поєднує в собі жахи війни, втрату дому та кризу ідентичності в новому соціокультурному просторі. За таких умов ризик розвитку ПТСР значно зростає, проте не всі мігранти демонструють однакову клінічну картину. Ключовим диференціюючим фактором виступає життєстійкість – здатність особистості витримувати стресові події, зберігаючи внутрішню цілісність та продуктивність.

Глобальні міграційні процеси, зумовлені військовими конфліктами, політичними переслідуваннями та соціальними кризами, ставлять перед сучасною психологією нові виклики. Тому підготовка психологів до роботи з емігрантами, які мають тривалий травматичний досвід, сьогодні не є вузькою спеціалізацією – це критична потреба системи охорони здоров'я та соціальної стабільності, що обумовлена кількома причинами.

По-перше, масштабність та безпрецедентність явища. У XXI столітті світ зіткнувся з найбільшими хвилями вимушеної міграції з часів Другої світової війни. Мільйони людей тікають не просто за «кращим життям», а від активних бойових дій, геноциду та систематичного насильства. При цьому традиційні методи короткострокової терапії виявляються безсилими перед обличчям комплексного ПТСР (C-PTSD), що потребує від академічної спільноти розробки та впровадження нових протоколів підготовки кадрів.

По-друге, в таких складних травматичних умовах присутній феномен «травматичного експорту». Травма не залишається в межах однієї особистості. Якщо емігрант не отримує кваліфікованої допомоги, травма стає хронічною і починає впливати на: 1) трансгенераційну передачу (неопрацьований досвід батьків передається дітям, створюючи цілі покоління з вразливою психікою); соціальну напругу (травмовані особи частіше стикаються з проблемами дезадаптації, що може призводити до соціальної ізоляції або конфліктів у країні перебування). В таких умовах психолог виступає «буфером», який допомагає інтегрувати цей досвід, перетворюючи деструктивну енергію травми на конструктивну адаптацію.

По-третє, специфіка «тривалого травматичного досвіду» (C-ПТСР) проявляється в тому,

що на відміну від шокової травми, тривала травма деформує структуру особистості. Психологи, навчені працювати лише з «класичним» ПТСР, часто виявляються неготовими до роботи з глибоким розладом прив'язаності, дисоціацією та фундаментальною втратою довіри клієнта. Актуальність спеціалізованої підготовки полягає у запобіганні ретравматизації – коли неправильні дії терапевта погіршують стан людини.

По-четверте, відчувається проблема професійного вигорання (вікарна травма) самих психологів. Фахівці, які працюють із біженцями, самі перебувають у зоні високого ризику. Без спеціальної підготовки (навички контейнування, супервізії, емоційної гігієни) психологи масово залишають професію через вторинну травматизацію. Отже, необхідно розробляти освітні програми, які фокусуються не лише на допомозі клієнту, а й на збереженні ресурсу самого терапевта.

З урахуванням вищенаведеного, робота з емігрантами сьогодні – це фронтир суцільної психології. Актуальність теми зумовлена необхідністю переходу від загальних психологічних підходів до травмофокусованих, забезпечення культурної медіації між клієнтом і новим суспільством, а також створення системної професійної підтримки для самих фахівців.

Життєстійкість (за С. Мадді) включає три основні компоненти, які в умовах вимушеного перебування в Італії набувають особливого значення [4]:

1. Залученість (Commitment): віра в те, що участь у подіях життя (навіть трагічних) дає шанс знайти щось вартісне. Для мігранта в Італії це виявляється у спробах вивчати мову, волонтерстві для ЗСУ або активній інтеграції в місцеву громаду.

2. Контроль (Control): переконання, що на події можна вплинути. Це допомагає подолати «вивчену безпорадність», характерну для ПТСР, стимулюючи мігранта шукати роботу чи самостійно вирішувати побутові питання.

3. Прийняття ризику (Challenge): розгляд змін як можливості для розвитку, а не лише як загрози. Це дозволяє сприймати досвід міграції як «новий розділ» життя, що знижує інтенсивність симптомів уникання та рефлексії над травмою.

Робота з емігрантами, які мають тривалий травматичний досвід (Complex PTSD або С-ПТСР), вимагає від психолога не лише базових терапевтичних знань, а й глибокого розуміння крос-культурної психології, механізмів дисоціації та процесів аккультурації, на чому наголошує також низка інших дослідників [1-3; 5 та ін.].

Українські мігранти в Італії стикаються з унікальним набором стресорів, що взаємодіють із травмою війни.

По-перше, культурна дистанція: незважаючи на загальну прихильність італійського суспільства, бюрократичні складнощі та мовний бар'єр можуть посилювати відчуття соціальної ізоляції.

По-друге, ґендерний аспект: оскільки більшість мігрантів – жінки з дітьми, на життєстійкість впливає «подвійне навантаження» (необхідність бути опорою для дітей при власній психологічній вразливості).

По-третє, ностальгія та розщеплення: перебування в «сонячній Італії» часто контрастує з новинами про обстріли вдома, що викликає «провину вцілілого» – один із компонентів ПТСР.

У табл. 1 представлено роль життєстійкості українських емігрантів у подоланні окремих симптомів ПТСР.

Таблиця 1.

Взаємозв'язок життєстійкості та подолання симптомів ПТСР

Симптом ПТСР	Роль життєстійкості у подоланні
Інтрузії (нав'язливі спогади)	Життєстійкість допомагає інтегрувати травму в життєвий досвід, перетворюючи «жахливе минуле» на частину ідентичності, що вистояла.
Уникання (соціальна ізоляція)	Компонент «залученості» спонукає до виходу в соціум (церковні громади, асоціації українців в Італії).
Гіперзбудливість (тривога)	Компонент «контролю» знижує загальний рівень тривожності через структурування повсякденного життя в новій країні.

Отже, життєстійкість виступає потужним буфером, що запобігає перетворенню гострої стресової реакції на хронічний ПТСР.

На нашу думку, для ефективної допомоги психолог має дотримуватися трифазної моделі:

1. Стабілізація (створення безпеки): навчання клієнта технікам заземлення, нормалізація сну, робота з базовою безпекою в новій країні.

2. Опрацювання травми: безпосередня робота з болючими спогадами (тільки після досягнення стабільності).

3. Інтеграція та переорієнтація: формування нової ідентичності в країні перебування, пошук нових сенсів («Посттравматичне зростання»).

Для психологів, що працюють з українцями в Італії, важливо:

1. Фокусуватися не лише на опрацюванні травми, а й на розвитку компонентів життєстійкості.

2. Сприяти відновленню відчуття контролю через малі кроки (вивчення базових італійських фраз, планування дня).

3. Заохочувати участь у соціальних мережах підтримки (українські культурні центри в Римі, Мілані, Неаполі тощо).

Таким чином, зміцнення життєстійкості є стратегічним напрямом психотерапевтичної допомоги, що дозволяє мігрантам не просто виживати, а й знаходити ресурси для посттравматичного зростання. Робота психолога до роботи з емігрантами – це багатогранний процес, що поєднує в собі високу теоретичну базу, технічну майстерність та розвинену емпатію. Головним інструментом у такій роботі стає особистість самого терапевта, здатного створити безпечну «гавань» для людини, яка втратила все. Тільки через поєднання травмофокусованих методів та глибокої поваги до культурного контексту можливо сприяти справжньому відновленню та інтеграції емігранта в нове суспільство.

Список використаних джерел

1. Гаркуша І., Дубінський С. Особливості життєвої перспективи вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія».* 2023. № 1(25).С. 131-139.

2. Halytska M., Hryshchuk Yu. Socio-cultural adaptation of Ukrainian refugees in Great Britain. *Humanities Science Current Issues*. 2023. № 1(65). P. 304-311.

3. Lytvynenko O., Koenig L. Investigation of Ukrainian refugees' eating behaviour, food intake, and psychological distress: Study protocol and baseline data. *Applied Psychology: Health and Well-Being.* 2023. № 15(1). P. 1-21.

4. Maddi S. R. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology.* 2004. № 44(3). P. 279-298.

5. Park S., Lee J. S., Kim H.-J., Lee H., Lee, M., Kim, S.-Y., Choi, H. (2023). Mental Health Screening for Korean Ukrainian Refugee Minors in the Republic of Korea: A Cross Sectional Pilot Study. *Adolescents*. 2023. № 3(1). P. 141-152.

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

О. Є. Василенко
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Міжнародний гуманітарний університет, м. Одеса.

ПЕРЕДУМОВИ СТРЕСУ ТА ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Сучасні соціальні умови життєдіяльності особистості характеризуються високим рівнем нестабільності, динамічністю змін та зростанням невизначеності, що суттєво впливає на її психічний стан. Поєднання воєнних подій, соціально-економічних трансформацій, глобалізаційних процесів та інформаційного перевантаження формує специфічний

психоемоційний контекст, у якому функціонує людина. У цьому контексті стрес набуває системного характеру та виступає не лише реакцією на окремі події, а й фоновим станом життєдіяльності особистості. Актуальність дослідження проблеми стресу зумовлена тим, що сучасні стресогенні фактори мають комплексний і пролонгований характер, що призводить до поступового виснаження адаптаційних можливостей особистості. У роботі Кушакова П. К. зазначається, що сучасне соціальне середовище характеризується нестабільністю та динамічністю змін, що визначає системний характер стресу та його зв'язок із перевищенням адаптаційних можливостей особистості [4].

Суттєвим чинником сучасного стресу виступають воєнні події, які функціонують як потужний макросоціальний стресор. У дослідженнях підкреслюється, що їх вплив має комплексний характер і поєднує фізичну загрозу, соціальні втрати, вимушену зміну способу життя та стан постійної невизначеності. Така сукупність факторів сприяє формуванню хронічного психоемоційного напруження, а також порушенню когнітивної й емоційної регуляції. Важливою характеристикою сучасного стресу є його пролонгованість: тривалий вплив стресогенних факторів призводить до накопичення психоемоційного напруження, виснаження ресурсів та зниження ефективності психічного функціонування. За таких умов особистість перебуває у стані постійної мобілізації, що ускладнює процеси саморегуляції та підвищує ризик розвитку дезадаптивних станів.

Окреме значення має високий рівень невизначеності, який ускладнює процес прийняття рішень, знижує відчуття контролю та підвищує рівень тривожності. У дослідженні Носової О. В. підкреслюється, що невизначеність у поєднанні з іншими зовнішніми чинниками формує специфічні умови функціонування особистості та визначає інтенсивність стресових реакцій. Не менш важливим фактором виступає інформаційне перевантаження, що створює додаткове когнітивне та емоційне навантаження. Постійний потік інформації, особливо негативного змісту, пов'язаного з кризовими явищами, сприяє підвищенню рівня тривожності, емоційного виснаження та формуванню стійкого стану психологічної напруги. До зовнішніх належать соціальні умови, рівень соціальної підтримки та специфіка діяльності, тоді як внутрішні представлені Я-концепцією, локусом контролю, когнітивними здібностями, мотиваційною сферою та емоційною стабільністю особистості [5].

Важливим показником виступає рівень психологічної стійкості, який визначає здатність людини протистояти стресогенним впливам і підтримувати ефективність діяльності. У дослідженні Кресан О. Д. зазначається, що стресостійкість є інтегративною характеристикою, яка забезпечує збереження психоемоційної рівноваги в умовах підвищеного навантаження [2]. Водночас тривалий вплив стресу може призводити до змін у поведінковій сфері: у роботі Куліш О. підкреслюється, що виснаження ресурсів особистості зумовлює формування дезадаптивних форм поведінки, які проявляються у зниженні ефективності діяльності та порушенні процесів саморегуляції [3].

У цьому контексті особливого значення набувають особистісні ресурси як ключовий механізм регуляції психічного стану. Вони забезпечують здатність особистості до адаптації, саморегуляції та ефективного подолання стресогенних впливів. Особистісні ресурси виконують системоутворюючу функцію, визначаючи характер взаємодії між зовнішніми стресорами та внутрішніми психічними реакціями особистості. Саме через систему ресурсів здійснюється когнітивна оцінка ситуації, емоційна регуляція та вибір поведінкових стратегій реагування. У дослідженні Хуртенко О. та Гаврилової Н. підкреслюється, що рівень сформованості особистісних ресурсів безпосередньо впливає на ефективність стрес-долаючої поведінки [7]. Ресурси забезпечують підтримання функціональної цілісності психічної діяльності, сприяючи збереженню адаптивного потенціалу особистості. У роботах Білик О. М. зазначається, що високий рівень ресурсності пов'язаний із більш ефективним подоланням тривалих стресових ситуацій та збереженням здатності до продуктивного функціонування [1]. Таким чином, сучасний стан функціонування особистості детермінується впливом сукупності комплексних стресогенних чинників, які характеризуються системністю та пролонгованістю дії. Формування стресу зумовлюється взаємодією зовнішніх соціальних детермінант і внутрішніх психологічних характеристик особистості, що визначають специфіку її реагування на стресогенні впливи. У цьому контексті особистісні ресурси постають як ключовий

регуляторний механізм, який опосередковує процеси адаптації до умов невизначеності, забезпечує ефективне подолання стресу та сприяє збереженню і підтриманню психологічного здоров'я особистості.

Список використаних джерел

1. Білик О. М., Борисова А. О., Носенко В. В. Актуальний стан особистісних ресурсів подолання тривалої стресової ситуації здобувачів вищої освіти прифронтових територій. *Психологія безпеки*. 2025. Т. 2, № 2. С. 15 22.

2. Кресан О. Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 1. С. 12 18.

3. Куліш О. Поведінкові реакції особистості в умовах стресу. *Психологічний журнал*. 2024. № 3. С. 88 94.

4. Кушаков П. К. Аналіз проблеми стресу в сучасних психологічних дослідженнях у контексті особливостей переживання стресу дитиною в умовах війни. *Габітус*. 2025. № 73. С. 157 162.

5. Носова О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. *Габітус*. 2025. № 69, ч. 1. С. 180 185.

6. Степаненко Н. Розвиток особистісної ресурсності як чинник саморегуляції психолога: результати формувального експерименту. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 4 (80). С. 460 467.

7. Хуртенко О., Гаврилова Н. Особистісні ресурси стрес-долаючої поведінки. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 2 (48). С. 1764 1774.

Науковий керівник: Л. К. Велитченко, д-р психол. наук, проф.

К. В. Васильєва
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання
спеціальність С4 «Психологія»
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Актуальність дослідження

Суб'єктивне благополуччя – це складне функціонально–динамічне утворення, яке відображає інтегральну оцінку людиною власного буття. У сучасній психологічній думці воно розглядається через два вектори: гедоністичний (баланс емоцій та задоволеність життям) і евдемоністичний (самоактуалізація та осмисленість існування). Структура цього феномену охоплює три взаємопов'язані компоненти: когнітивний (оцінка успішності), емоційний (регуляція станів) та поведінковий (активізація засобів для досягнення цілей).

Проблема благополуччя особистості в останні десятиліття набула надзвичайної актуальності як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці. В умовах радикальної соціальної турбулентності, економічної нестабільності та воєнних конфліктів дослідження психологічного стану людини стає необхідною умовою забезпечення її психологічної безпеки.

Для населення України ситуація повномасштабного вторгнення стала серйозним викликом, що вимагає від особистості значних ресурсів стресостійкості та витривалості для подолання кризових ситуацій (Малімон та ін., 2023; Терещенко, 2025). Суб'єктивне відчуття благополуччя у цей період стає ключовим внутрішнім ресурсом емоційної стійкості та здатності до ефективної адаптації.

Мета

Метою доповіді є теоретичне обґрунтування структури суб'єктивного благополуччя та визначення його ролі як інтегрального індикатора якості життя, що забезпечує психологічну

безпеку та професійну ефективність особистості в умовах невизначеності (Каргіна, 2015; Сердюк, 2017).

Результати теоретичного аналізу проблеми

Суб'єктивне благополуччя розглядається як багатогранне утворення, що відображає позитивну емоційну оцінку людиною себе та власного буття (Абрамюк & Липецька, 2017; Каргіна, 2015). Теоретичний аналіз виявив два ключові вектори розвитку психологічної думки: гедоністичний, що пов'язує благо із задоволенням і відсутністю страждань, та евдемоністичний, що фокусується на реалізації внутрішнього потенціалу (Каргіна, 2019; Савченко & Лавриненко, 2022).

Сучасна психологія інтегрує ці підходи, визначаючи благополуччя як складне функціонально–динамічне утворення, що охоплює психофізіологічний, індивідуально–психологічний та ціннісно–значеннєвий рівні (Каргіна, 2015; Савченко & Калюк, 2021).

Структурно цей феномен включає емоційний компонент (регуляція станів), когнітивний компонент (оцінка задоволеності різними сферами життя) та поведінковий компонент (адаптація та досягнення цілей). Евдемоністична модель К. Ріфф додатково виокремлює такі фундаментальні елементи, як самоприйняття, автономія, особистісне зростання, наявність життєвих цілей, управління середовищем та позитивні відносини з оточенням (Каргіна, 2015; Сердюк, 2017). Встановлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з внутрішніми детермінантами, такими як життєстійкість, ціннісно–смислові орієнтації та здатність до саморегуляції.

Важливим аспектом дослідження є виявлення чинників, що впливають на стан благополуччя. Серед внутрішніх детермінант виділяють ціннісно-смислові орієнтації, життєстійкість та особистісний потенціал (Сердюк, 2017; Швалб та ін., 2021). Встановлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з автономією особистості та її здатністю самостійно регулювати власну поведінку (Малімон та ін., 2023; Сердюк, 2017). Крім того, на самовідчуття людини значно впливає її стан фізичного здоров'я, адже хвороби часто створюють обмеження для реалізації життєвих планів (Сердюк, 2017; Швалб та ін., 2021). Самооцінка та відчуття приналежності до соціальних груп також виступають критичними предикторами суб'єктивного комфорту (Каргіна, 2015; Коробка, 2026).

Зовнішні чинники благополуччя охоплюють соціальну підтримку, безпеку навколишнього середовища та якість сімейних відносин. Встановлено, що комфортність домашнього середовища, атмосфера любові в сім'ї та наявність довірчих міжособистісних взаємин є запорукою високого рівня задоволеності життям . В екологічному контексті благополуччя розглядається як наслідок свідомої активності особистості щодо збереження свого життєвого середовища. Соціальне благополуччя визначається наявністю близьких стосунків та підтримкою з боку оточуючих.

Висновок

Отже, суб'єктивне благополуччя особистості є багатофакторним конструктом, що відображає інтегральну оцінку людиною власного буття через призму її індивідуальних цінностей та життєвих цілей. Сучасна психологічна наука визначає цей феномен через два фундаментальні вектори: гедоністичний, який акцентує увагу на балансі позитивних і негативних емоцій та задоволеності життям, і евдемоністичний, що зосереджується на процесах самоактуалізації, розвитку потенціалу та осмисленості існування.

Структурно благополуччя охоплює когнітивний (оцінка успішності реалізації у різних сферах), емоційний (регуляція станів та емоційний комфорт) і поведінковий (активізація засобів для досягнення цілей) компоненти.

Суб'єктивне благополуччя особистості є стратегічним внутрішнім ресурсом, який забезпечує емоційну стійкість, життєстійкість та здатність до успішної адаптації в умовах соціальної турбулентності. Важливим чинником підтримки цього стану є толерантність до невизначеності, яка дозволяє особистості сприймати кризові ситуації як можливість для самовдосконалення. Загалом благополуччя визначається як стан динамічної рівноваги між внутрішніми можливостями людини та викликами середовища, де ключову роль відіграє активність суб'єкта у пошуку життєвих сенсів.

Проте, переживання благополуччя має відносний характер, оскільки воно завжди

базується на порівнянні актуального стану людини із суб'єктивними стандартами, ідеалами та попереднім досвідом.

Список використаних джерел

1. Абрамюк, О. П., & Липецька, Т. М. (2017). Суб'єктивне благополуччя як інтегральний показник психічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, *1*, 11–16.
2. Каргіна, Н. В. (2015). Психологічне благополуччя особистості: теоретичний огляд основних концепцій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, *2*(37), 163–171.
3. Каргіна, Н. В. (2019). Гедоністичний та евдемоністичний підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *66*, 45–51.
4. Коробка, Л. М. (2022). Психологічне благополуччя особистості в умовах сучасних викликів. *Психологія і суспільство*, *3*, 78–89.
5. Коробка, Л. М. (2026). Психологічна безпека та благополуччя особистості в умовах воєнного стану. *Український психологічний журнал*, *1*(21), 45–58.
6. Малімон, Л. Я., Гнітецька, Т. В., & Гнітецький, М. В. (2023). Психологічна стійкість та благополуччя молоді в умовах війни. *Габітус*, *48*, 112–118.
7. Савченко, О. В., & Калюк, О. О. (2021). Структура суб'єктивного благополуччя студентів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, *4*(24), 61–67.
8. Савченко, О. В., & Калюк, О. О. (2022). Методика діагностики когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя. *Психологічний часопис*, *8*(5), 102–114.
9. Савченко, О. В., & Лавриненко, В. А. (2022). Евдемоністичний підхід до дослідження професійного благополуччя. *Актуальні проблеми психології*, *12*(24), 215–224.
10. Сердюк, Л. З. (2017). *Психологія суб'єктивного благополуччя особистості: монографія*. Талком.
11. Терещенко, К. В. (2025). Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, *1*(34), 125–133.
12. Харитинський, В. В. (2022). Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя особистості. *Психологічні перспективи*, *39*, 245–257.
13. Швалб, Ю. М., Коробка, Л. М., & Малімон, Л. Я. (2021). Психологічні механізми збереження суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, *17*(46), 142–159.

Науковий керівник: Л. М. Карамушка, д-р психол. наук, проф.

В. О. Вдовіченко
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, 1 рік навчання, спеціальність С4 «Психологія»
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса

РОЛЬ ВІРТУАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

У сучасних умовах віртуальне середовище слід розуміти не лише як сукупність цифрових платформ, мережевих сервісів і технічних засобів передавання інформації, а як особливий простір життєдіяльності людини, у межах якого відбуваються комунікація, праця, навчання, дозвілля, самопрезентація, соціалізація та побудова близьких міжособистісних зв'язків. Ідеться про цифрово опосередкований вимір соціальної реальності, де особистість не просто отримує або транслює інформацію, а вступає у взаємодію, переживає присутність інших, формує уявлення про себе та вибудовує власні моделі поведінки. У цьому сенсі віртуальне середовище вже давно перестало бути лише додатком до повсякденного життя. Воно дедалі виразніше постає як одна з провідних форм організації сучасного людського

досвіду. Подібний підхід узгоджується з концепцією мережевого суспільства, у межах якої наголошується, що соціальні процеси, культурні практики та міжособистісні зв'язки значною мірою структуруються через інформаційні потоки й цифрові мережі (Castells, 2010). Водночас у вітчизняному науковому дискурсі підкреслюється, що цифровий простір став середовищем розвитку, виховання, підтримки та соціального становлення особистості, а тому потребує спеціального психологічного аналізу (Кремень та ін., 2022; Мироненко, 2015).

Особливо помітною є роль віртуального середовища у трансформації комунікації між людьми. Значна частина повсякденного спілкування сьогодні переноситься у цифровий формат, і це стосується не лише формальних чи робочих контактів, а й взаємодії між рідними, близькими, партнерами, друзями. Розмови про щоденні справи, емоційна підтримка, обговорення складних життєвих ситуацій, спільне переживання радості або тривоги, підтримання сімейної єдності на відстані все частіше здійснюються через месенджери, відеозв'язок, соціальні мережі, голосові повідомлення та інші цифрові форми взаємодії. У багатьох випадках саме віртуальне середовище дає змогу підтримувати стабільність стосунків там, де фізична присутність є неможливою або обмеженою. Йдеться не лише про технічне спрощення контакту, а про зміну самої структури повсякденного спілкування. Люди підтримують зв'язок частіше, швидше і в більш розподіленому режимі, ніж це було раніше. Н. Бейм слушно наголошує, що цифрові медіа не руйнують міжособистісні стосунки автоматично, а змінюють способи їх підтримання, роблячи комунікацію більш гнучкою, постійною і багатоканальною (Baym, 2015).

Поряд із цим віртуалізація комунікації не може оцінюватися виключно як позитивний процес. Попри доступність контакту і можливість постійно бути «на зв'язку», цифрова взаємодія не завжди забезпечує ту глибину емоційного обміну, яка властива безпосередньому спілкуванню. Ш. Теркл переконливо показує, що зростання кількості каналів взаємодії не обов'язково означає зростання якості людської близькості: людина може перебувати у стані постійної комунікативної доступності, але водночас переживати самотність, емоційну неповноту або дефіцит справжнього діалогу (Turkle, 2011). Цифровий контакт часто фрагментується на короткі повідомлення, реакції та символічні жести присутності, які підтримують зв'язок, але не завжди ведуть до глибокого взаєморозуміння. Через це віртуальне середовище слід аналізувати як простір, у якому відкриваються нові можливості для близькості, але одночасно виникають нові форми дистанції.

Не менш вагомим є вплив віртуального середовища на професійну діяльність людини. Події останніх років особливо виразно продемонстрували, що цифровий простір став не допоміжним, а базовим ресурсом збереження професійної активності. Пандемія COVID-19 суттєво прискорила поширення дистанційної праці, а для України в умовах повномасштабної війни віртуальне середовище перетворилося на критично важливий інструмент підтримання професійної, освітньої та організаційної безперервності. Робочі зустрічі, консультації, координація діяльності, документообіг, професійне навчання, надання психологічної допомоги, реалізація адміністративних і творчих завдань дедалі частіше відбуваються в онлайн-форматі. За таких умов віртуальний простір виконує не тільки комунікативну, а й адаптаційну функцію, допомагаючи людині зберігати професійну суб'єктність навіть в умовах нестабільності. Українські дослідники звертають увагу на те, що цифрове середовище в сучасних кризових реаліях стає важливим простором розвитку суб'єктності дорослих, підтримки їхньої активності та включеності в спільну діяльність (Смульсон та ін., 2024).

Подібні процеси характерні і для освітньої сфери. Віртуальне середовище сьогодні є не просто каналом доступу до навчальних матеріалів, а повноцінним простором навчальної взаємодії. Воно охоплює проведення занять, консультацій, самостійну пізнавальну діяльність, комунікацію між викладачами й студентами, отримання зворотного зв'язку, участь у спільних проєктах та академічних спільнотах. За цих умов змінюється не лише форма передавання знань, а й сам характер освітньої присутності, вимоги до саморегуляції, відповідальності, цифрової компетентності й психологічної готовності до опосередкованої взаємодії. Усе це свідчить, що віртуальне середовище не просто замінює традиційний формат навчання, а перебудовує способи навчальної участі та професійного становлення особистості (Смульсон та ін., 2024).

Суттєве місце у житті сучасної людини займають соціальні мережі. Вони стали не лише інструментом комунікації чи джерелом інформації, а особливим середовищем самопрезентації, соціального порівняння, символічного визнання та повсякденної присутності серед інших. Через соціальні мережі людина демонструє власні переживання, досягнення, погляди, смаки, стиль життя, транслює бажаний образ себе і водночас отримує соціальний відгук у вигляді реакцій, коментарів, поширень або мовчазного ігнорування. Такі механізми мають не лише комунікативне, а й психологічне значення, оскільки впливають на самооцінку, почуття видимості, належності та соціальної значущості. У цьому аспекті віртуальне середовище виступає простором конструювання соціального «Я», де особистість постійно співвідносить себе з іншими, коригує власну самопрезентацію і засвоює нові культурні норми цифрової взаємодії. Саме тому соціальні мережі стали одним із ключових механізмів цифрової соціалізації, особливо для молоді, для якої онлайн-присутність нерідко є не додатковим, а базовим виміром соціального життя (Кремень та ін., 2022).

Окремої уваги заслуговують онлайн-ігри як специфічний сегмент віртуального середовища. У масовій свідомості вони часто сприймаються переважно як розвага, однак їх психологічна та соціальна роль є значно ширшою. Багатокористувацькі онлайн-ігри створюють простір, у якому виникають команди, спільні цілі, рольова взаємодія, суперництво, взаємна підтримка та стійкі соціальні контакти. Для багатьох користувачів ігрове середовище стає місцем належності, визнання, кооперації та переживання значущості власного внеску. Дослідження Г. Коул і М. Гріффітса показало, що онлайн-ігри можуть бути високо соціалізованими середовищами, в яких формуються дружні й емоційно насичені зв’язки (Cole, Griffiths, 2007). Це дає підстави розглядати ігровий простір не лише як сферу дозвілля, а як окремий формат міжособистісної взаємодії, що впливає на досвід соціальної включеності сучасної людини.

На тлі цих процесів особливої актуальності набуває проблема віртуалізації інтимності. Якщо комунікація між близькими людьми, праця, освіта, соціальні мережі та ігрові практики дедалі активніше переходять у цифровий формат, інтимна сфера також не залишається осторонь цих змін. Сьогодні інтимність усе частіше формується, підтримується, розгортається або трансформується у віртуальному середовищі. Йдеться не лише про онлайн-знайомства чи романтичне листування, а про ширший спектр явищ: емоційне саморозкриття в приватному цифровому спілкуванні, підтримання близькості на відстані, обмін переживаннями, символічними знаками уваги, приватними зображеннями та інтимізованими повідомленнями. Усе це свідчить про те, що інтимність уже не може розумітися виключно як феномен безпосередньої тілесної присутності.

Віртуальна інтимність заслуговує на окреме вивчення саме тому, що вона по-особливому структурує взаємодію між людьми. У цифровому просторі змінюється темп зближення, характер саморозкриття, межі приватності, способи керування доступом до себе, форми вираження прихильності та переживання присутності іншого. Людина може ретельніше добирати слова, контролювати міру відкритості, редагувати повідомлення, відтерміновувати реакцію, вибудовувати бажаний образ себе та поступово дозувати рівень довіри. З одного боку, це створює відчуття більшої безпеки і керованості взаємодії. З іншого боку, така комунікація може посилювати ідеалізацію, проєкції та розрив між реальною особистістю і її цифровою репрезентацією. У цьому сенсі показовою є концепція гіперперсональної комунікації Дж. Волтера, відповідно до якої комп’ютерно-опосередкована взаємодія за певних умов здатна навіть інтенсифікувати переживання близькості завдяки селективній самопрезентації, вибірковому сприйняттю партнера та специфічному характеру зворотного зв’язку (Walther, 1996). Це означає, що віртуальна інтимність не є просто збідненим аналогом безпосередньої близькості. Вона може бути самостійною формою міжособистісної взаємодії, яка має власну психологічну структуру.

Водночас віртуальна інтимність містить у собі не лише нові можливості, а й нові ризики. До них належать емоційна залежність від цифрового контакту, ілюзорність близькості, складність перевірки автентичності взаємодії, розмитість меж між приватним і публічним, підвищена вразливість до маніпуляцій та порушення особистих кордонів. Через це аналіз віртуальної інтимності потребує особливої прискіпливості. Йдеться про феномен, який

формується на перетині емоційної близькості, довіри, саморозкриття, символічної присутності та цифрових механізмів комунікації. Саме тому його неможливо звести лише до технічної зміни каналу взаємодії. Натомість він має розглядатися як складне соціально-психологічне явище, що відображає глибші трансформації способу життя сучасної людини.

Роль віртуального середовища у житті сучасної людини є багатовимірною та системною. Воно стало простором комунікації між рідними й близькими, середовищем професійної діяльності та освіти, полем соціальної самопрезентації, цифрової соціалізації, онлайн-ігрової взаємодії та побудови нових форм близькості. Віртуальне середовище не просто розширює технічні можливості людини, а перебудовує способи її присутності у світі, трансформує структуру соціальних контактів, змінює механізми емоційної взаємодії та формує нові сценарії міжособистісних стосунків. У цьому зв'язку особливо перспективним є поглиблене вивчення віртуальної інтимності як психологічно складного феномена, що виникає в умовах посилення віртуалізації всіх сфер життєдіяльності. Саме дослідження психологічної структури та особливостей віртуальної інтимності дає змогу глибше зрозуміти, як сучасна людина переживає близькість, довіру, прихильність і взаємність у цифрову епоху.

Список використаних джерел

1. Кремень В. Г., Сисоєва С. О., Бех І. Д. та ін. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4, № 2.

2. Мироненко Г. В. *Час віртуального життя* : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2015. 134 с.

3. Смульсон М. Л. та ін. ; за ред. М. Л. Смульсон. *Проєктування віртуального освітнього простору розвитку суб'єктності дорослих в умовах післявоєнного відновлення України* : монографія. Київ, 2024.

4. Baym N. K. *Personal Connections in the Digital Age*. 2nd ed. Cambridge : Polity Press, 2015. 184 p.

5. Castells M. *The Rise of the Network Society*. 2nd ed. Chichester : Wiley-Blackwell, 2010. 597 p.

6. Cole H., Griffiths M. D. Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers. *CyberPsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10, No. 4. P. 575–583.

7. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York : Basic Books, 2011. 384 p.

8. Walther J. B. Computer-Mediated Communication: Impersonal, Interpersonal, and Hyperpersonal Interaction. *Communication Research*. 1996. Vol. 23, No. 1. P. 3–43

Науковий керівник: М. Й. Казанжи, д-р психол. наук, проф.

М. К. Власова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ДОВІРИ ДО ПСИХОЛОГА В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

У сучасному цифровому середовищі соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні уявлень про психічне здоров'я та про фахівців, які працюють у цій сфері. Це підтверджується сучасними дослідженнями Е. Адін (*E. Adeane*), К. Стасяк (*K. Stasiak*) [1], що акцентують увагу на значному впливі соціальних інфлюенсерів на сприйняття психічного здоров'я молоддю зокрема через формування довіри, відчуття близькості та автентичності контенту.

Користувачі все частіше звертаються до соціальних мереж як до джерела інформації про психічне здоров'я, що створює нові можливості популяризації психологічної допомоги, водночас створюються нові виклики щодо довіри до такої інформації [4]. З одного боку

соціальні мережі дають можливість поширювати інформацію та знижувати стигму психічних розладів, з іншого боку частина користувачів усвідомлює, що така інформація може бути недостовірною [3].

У цьому контексті довіра до психолога не є автоматичною, а слугує складним явищем, яке формується поступово у процесі взаємодії користувача з контентом та образом фахівця, що передбачає як когнітивну, так і емоційну залученість. Вона пов'язана не лише з оцінкою інформації, а й з переживанням безпеки, зниженням невизначеності та сприйнятого ризику у взаємодії з психологом [5], а також із формуванням відчуття близькості, автентичності та надійності [1].

Довіра до психолога у соціальних мережах розглядається як комплексне явище, що відображає не тільки готовність користувача сприймати інформацію як достовірну, але й приймати та оцінювати професійність спеціаліста, відчувати емоційну безпеку у взаємодії з його контентом, формувати власне відчуття близькості, довіри, а також допускати можливість звертатися до нього за допомогою.

Одним з ключових предикторів довіри у соціальних мережах є саморозкриття, що визначається як процес, де людина ділиться власними почуттями, думками та досвідом з іншими [5]. В онлайн-середовищі воно сприяє зменшенню невизначеності, адже без особистісної взаємодії складно оцінити людину. Саме тому саморозкриття сприяє формуванню більшої прозорості та передбачуваної взаємодії, що у свою чергу підвищує рівень довіри [5]. Отже, у професійній діяльності психолога у соціальних мережах рівень відкритості та готовності ділитися власним досвідом може стати вагомим чинником формування довіри до психолога.

Ще одним важливим предиктором є перцептивна схожість, яка визначається як ступінь подібності між людьми за цінностями, інтересами та життєвим досвідом [5]. Саморозкриття сприяє формуванню цієї схожості, оскільки дозволяє користувачам соціальних мереж знаходити спільні з психологом риси та досвід [5]. Унаслідок чого виникає відчуття приналежності до «свого» середовища, що сприяє встановленню довіри. Дослідження показують, що перцептивна схожість має самостійний позитивний вплив на довіру, що обумовлено загальною тенденцією людей більше довіряти тим, кого вони сприймають схожими на себе [5]. Таким чином, для психолога є важливим не тільки надання особистої інформації про власний досвід, а й формування відчуття спільності з аудиторією.

Автентичність контенту виступає самостійним предиктором довіри, оскільки користувачі більш позитивно реагують на інформацію, яка щира, реалістична та людяна [1]. У соціальних мережах, це як правило, реалізується через постійну комунікацію та трансляцію персонального досвіду, що сприяє формуванню парасоціальних відносин, тобто ілюзії особистого знайомства між автором контенту і аудиторією [1]. Такі відносини підсилюють емоційний зв'язок, утворюючи відчуття довіри навіть за відсутності реальної взаємодії, що особливо важливо у галузі психологічної підтримки.

У той же час, довіра до психолога формується через когнітивну оцінку його професійності. Зокрема, важливим є розмежування між публічним контентом та тим, що він не є психотерапією (what I share is not the same as therapy) [6]. Це відображає, що користувачі очікують від психолога не тільки відкритості, а й професійності та етичності, які виступають предикторами довіри.

Соціальні мережі створюють особливі умови, які здійснюють вплив на довіру, зокрема через анонімну взаємодію. Анонімність дає змогу користувачам звертатися за допомогою без страху осуду, що особливо важливо у аспекті стигматизації психічних проблем [4]. Таким чином, доступність і безпечність простору виступає предиктором довіри, оскільки знижують рівень психологічного опору до взаємодії.

Одним з важливих предикторів довіри є достовірність інформації. Користувачі соціальних мереж усвідомлюють, що вагома частина контенту може бути недостовірною [4], що у свою чергу формує критичне ставлення до джерел інформації. У цей же час, відсутність чіткого механізму контролю за інформацію у контенті посилює цю проблему [4]. Тому довіра до психолога визначатиметься також тим на скільки його контент достовірний, аргументований та професійний.

Окрім характеристик контенту та середовища на довіру впливають індивідуальні особливості користувача. Зокрема рівень психічної грамотності та готовність звертатися за інформацією, визначають як саме сприймається інформація [7]. Крім того надмірне використання соціальних мереж може впливати на сприйняття інформації та психологічний стан користувачів [2]. Таким чином, індивідуальні характеристики слугують модератором впливу інших предикторів довіри.

Таким чином, довіра до психолога формується під впливом низки психологічних предикторів: саморозкриття, перцептивна схожість, автентичність, експертність, а також ситуативні фактори, що підтверджує багатокомпонентну природу довіри у цифровому середовищі. Окрім того, важливу роль відіграють індивідуальні характеристики користувачів, які можуть збільшувати чи зменшувати вплив перелічених чинників. Перспективами подальших досліджень є розробка та апробація діагностичного інструментарію для вимірювання довіри до психолога у соціальних мережах і визначення ключових психологічних предикторів цього явища.

Список використаних джерел

1. Adeane E., Stasiak K. It's really hard to strike a balance: The role of digital influencers in shaping youth mental health. *Digital Health*. 2024.
DOI: https://doi.org/10.1177/20552076241288059

2. Montag C., Elhai J. Discussing digital technology overuse in children and adolescents during the COVID-19 pandemic and beyond: On the importance of considering affective neuroscience theory.

3. Naslund J. A., Bondre A., Torous J., Aschbrenner K. Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Medical Internet Research*. 2020. Vol. 22(4). DOI: https://doi.org/10.2196/19354

4. O'Reilly M., Dogra N., Hughes J., Reilly P., George R., Whiteman N. Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promotion International*. 2019. Vol. 34(5). P. 981–991. DOI: https://doi.org/10.1093/heapro/day056

5. Ruangkanjanases A., Sivarak O., Jong D., Zhou Y. The effect of self-disclosure on mass trust through TikTok: The mediating role of perceived similarity and the moderating role of trust disposition. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.968558

6. White E., Hanley T. "What I share is not the same as therapy": Psychologist experiences of Instagram use as a mental health influencer. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2025. Vol. 98(3). P. 624–642. DOI: https://doi.org/10.1111/papt.12585

Addictive Behaviors Reports. 2022. Vol. 15. DOI: https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100387

7. Zhang Y., Zhao Y., Wu J. The influence of social media on mental health literacy and help-seeking behavior: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.11490978

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

А. О. Воробєй
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Міжособистісна комунікація є фундаментальною основою соціального буття людини. У сучасних умовах, де пряма взаємодія часто замінюється опосередкованою (цифровою), питання психологічного забезпечення якісного спілкування набуває особливої гостроти. Ефективність комунікації залежить не лише від змісту повідомлення, а й від внутрішніх психологічних ресурсів суб'єктів, їхніх настанов та здатності до емпатії [1].

Актуальність дослідження зумовлена декількома важливими причинами.

По-перше, соціальна дефіцитарність: зростання рівня соціальної ізоляції та труднощів у встановленні глибоких міжособистісних контактів особливо чітко спостерігається саме в останні роки, пов'язані із пандемією та війною.

По-друге, конфліктогенність середовища: високий рівень стресу в суспільстві провокує деструктивні форми спілкування.

По-третє, криза автентичності: спостерігається ускладнення процесу самопрезентації та щирості у взаємодії через вплив соціальних мереж.

На нашу думку, ефективна взаємодія базується на інтеграції трьох компонентів (психологічних чинників):

1. Когнітивний компонент (розуміння). Сюди належить: здатність адекватно сприймати та інтерпретувати партнера по спілкуванню; соціальна перцепція (роцес формування образу іншої людини, що включає подолання стереотипів та упереджень); здатність суб'єкта усвідомлювати, як він сприймається партнером.

2. Емоційно-вольовий компонент (ставлення). Являє собою емоційне тло, яке визначає «безпечність» комунікативного простору. Сюди належить: емпатія (здатність до співпереживання та розуміння емоційного стану іншого без втрати власної ідентичності); емоційний інтелект (EQ, вміння керувати власними емоціями та розпізнавати тригери, що ведуть до конфліктів); довіра (психологічна готовність до відкритості, що є базовою умовою глибинної комунікації).

3. Поведінковий компонент (навички). Характеризує поведінку особистості під час комунікаційної взаємодії. Сюди належить: активне слухання (техніки підтримки співрозмовника, що демонструють зацікавленість (парафраз, уточнення)); конгреуентність (відповідність зовнішніх проявів (міміка, жести) внутрішньому стану та словам).

Варто також відзначити, що навіть за наявності мотивації, комунікація може руйнуватися через специфічні психологічні бар'єри, зокрема [3]:

1. Фонетичні та семантичні (непорозуміння на рівні значень слів або стилів мовлення).

2. Психологічний захист (спроби індивіда зберегти самооцінку шляхом ігнорування або викривлення інформації, що надходить від партнера).

3. Ефект «ореолу» (схильність оцінювати окремі вчинки людини на основі загального (позитивного чи негативного) враження про неї).

Особливістю сучасності є дефіцит невербальної інформації в текстових комунікаціях. Відсутність візуального контакту та інтонації призводить до: виникнення «ілюзії розуміння»; підвищення рівня агресії через анонімність або фізичну дистанцію; труднощів у верифікації щирості партнера [2].

На нашу думку, психологічним чинником успіху в сучасних умовах стає також здатність особистості до «сенсорної пильності» — уваги до нюансів поведінки партнера навіть у обмежених умовах зв'язку.

Таким чином, забезпечення ефективної міжособистісної комунікації є складним процесом, де психологічні чинники відіграють першочергову роль. Розвиток емпатії, підвищення рівня емоційного інтелекту та свідоме подолання перцептивних бар'єрів дозволяють не лише передавати інформацію, а й будувати стійкі, змістовні взаємини.

Список використаних джерел

1. Баранов В. В. Психолого-педагогічні умови формування комунікативної компетентності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. № 5. С. 7-9.

2. Вольфовська Т. Комунікативна компетентність молоді як одна із передумов досягнення життєвої мети. *Шлях освіти*. 2017. № 3. С. 13-16.

3. Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М. Психологія міжособистісних взаємин та комунікації: навчальнометодичний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2021. 128 с.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, к-т економічних наук, доцент

К. О. Воробйова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ЇХ САМООЦІНКИ

Професійна ідентичність психотерапевта – це не лише набір знань та навичок, а складне особистісне утворення, що базується на інтеграції професійних ролей із внутрішнім «Я». У гештальт-терапії, де основним інструментом роботи є особистість самого терапевта («Self» як функція контакту), питання самооцінки набуває критичного значення. Рівень самооцінки визначає, наскільки фахівець здатний бути автентичним, витримувати неочевидність процесу та уникати ретрофлексії у стосунках із клієнтом.

Актуальність даного дослідження будується на перетині вимог сучасної професійної етики, стандартів підготовки фахівців та специфіки самого гештальт-методу. На відміну від методів, де терапевт може займати позицію «експерта-спостерігача», у гештальт-підході робота відбувається «собою». Якщо самооцінка терапевта нестабільна, він схильний використовувати клієнта для підтвердження власної значущості або, навпаки, занадто сильно ідентифікуватися з болем клієнта через брак внутрішніх опор. Вивчення самооцінки при такому підході дозволяє зрозуміти, як формується функція Personality – здатність фахівця усвідомлювати свій досвід і обмеження в контакті.

Актуальність підкріплюється високим рівнем емоційного навантаження у професії. Фахівці з низькою самооцінкою частіше відчувають «синдром самозванця», що веде до хронічної тривоги та швидкого виснаження. Терапевти з компенсаторно завищеною самооцінкою ризикують втратити емпатію, що призводить до професійної ригідності. Обґрунтування цього зв’язку дозволяє створити превентивні програми підтримки ментального здоров’я самих психотерапевтів. Самооцінка виступає фільтром, через який терапевт-початківець пропускає теоретичні знання. Дослідження покаже, як стабільна самооцінка допомагає швидше інтегрувати теорію в практику, не перетворюючись на «копію» свого супервізора.

Таким чином, важливість даного дослідження зумовлена необхідністю розробки цілісної моделі професійного становлення гештальт-терапевта, де самооцінка розглядається не як статична риса, а як динамічний регулятор терапевтичної присутності. В умовах зростання попиту на якісну психотерапевтичну допомогу, розуміння внутрішніх чинників формування ідентичності стає запорукою етичної та ефективної практики, мінімізуючи ризики ретрофлексивного відходу терапевта від реального контакту з клієнтом».

Професійна ідентичність гештальт-терапевта базується на концепції Self як процесу, що розгортається на межі контакту [1]. У процесі професійного становлення фахівець має засвоїти три фундаментальні функції:

1. Id-функція: здатність орієнтуватися у власних відчуттях та потребах, що є базою для розуміння клієнта.

2. Personality-функція: засвоєння професійної ролі, етичного кодексу та теоретичної бази.

3. Ego-функція: здатність до активного вибору та творчого пристосування в кожній конкретній терапевтичній ситуації.

Становлення ідентичності полягає в тому, щоб «Personality» не стала жорсткою маскою, а була гнучко інтегрована з особистісною автентичністю.

Доцільно також зазначити, що самооцінка виступає фільтром, через який терапевт сприймає свої успіхи та помилки. Залежно від її рівня змінюється характер професійних проявів:

1. Адекватна (стабільна) самооцінка. Терапевти з цією характеристикою демонструють найвищий рівень професійної гнучкості та здатність витримувати інтенсивні емоції клієнта

без потреби «рятувати» або «виправляти». Ідентичність таких фахівців цілісна, що дозволяє визнавати обмеження своєї компетентності без втрати фахової гідності.

2. Занижена самооцінка. Психологічні особливості прояву ідентичності тут часто мають дефіцитарний характер. Страх розчарувати клієнта призводить до втрати терапевтичних меж. Професійна ідентичність сприймається як «функціональна маска». Терапевт ховається за техніками, боячись виявити свою людську вразливість. Ризиком є висока схильність до емоційного вигорання через постійну потребу в зовнішньому схваленні (від клієнтів або колег).

3. Завищена (нарцисична) самооцінка. Характеризується компенсаторною природою професійної ідентичності. Це проявляється через механізм еготизму: терапевт надмірно зосереджений на власній бездоганності та правильності своїх інтервенцій. Контакт характеризується тим, що діалог замінюється монологом терапевта. Клієнт сприймається як об'єкт для підтвердження «всемогутності» фахівця. Ідентичність крихка, захищена образом «гуру». Будь-яка невдача в терапії сприймається як катастрофа, що часто веде до знецінення клієнта.

Отже, рівень самооцінки визначає, на якому етапі циклу контакту терапевт стикається з найбільшими труднощами:

1. Пре-контакт: низька самооцінка заважає терапевту відчути власні потреби та межі.

2. Контактинг: нарцисична самооцінка провокує переривання контакту через проекцію власних ідеалів на клієнта.

3. Фул-контакт: лише адекватна самооцінка дозволяє пережити повну зустріч «Я-Ти».

4. Пост-контакт: здатність до асиміляції досвіду залежить від вміння терапевта привласнювати результати роботи без надмірної самокритики.

На нашу думку, для становлення та гармонізації професійної ідентичності незалежно від початкового рівня самооцінки, освітня траєкторія гештальт-терапевта має включати наступні аспекти:

1. Довгострокова особиста терапія: опрацювання «сліпих зон» самооцінки.

2. Групова супервізія: отримання віддзеркалення від спільноти рівних, що допомагає деконструювати ідеалізовані або знецінені образи себе.

3. Робота з тілесним Self: розвиток чутливості до тілесних реакцій як найбільш чесного індикатора стану самооцінки в контакті.

Порівняльний аналіз проявів професійної ідентичності гештальт-психотерапевтів залежно від рівня їх самооцінки наведено в табл. 1.

Таблиця 1.

Прояви професійної ідентичності гештальт-психотерапевтів
залежно від рівня їх самооцінки

Показник ідентичності	Низька самооцінка	Адекватна самооцінка	Завищена самооцінка
Терапевтична підтримка	Пошук зовнішньої підтримки	Опора на власне Self	Ігнорування потреби в підтримці
Ставлення до помилок	Почуття провини / Сором	Ресурс для зростання	Заперечення помилки
Тип присутності	«Розмита» (конфлюенція)	Діалогічна (Я-Ти)	Директивна / Дистантна

Дослідження показує, що рівень самооцінки є фундаментом, на якому будується професійна позиція гештальт-терапевта.

Адекватна самооцінка сприяє формуванню зрілої ідентичності, де фахівець є автентичним та здатним до справжньої зустрічі з клієнтом.

Занижена самооцінка блокує творчий потенціал і змушує терапевта ховатися за технік або інтроєкції.

Завищена самооцінка створює ілюзію компетентності, але обмежує емпатійний контакт.

Становлення професійної ідентичності гештальт-терапевта – це тривалий процес, що

базується на інтеграції теоретичних знань, практичних навичок та особистісних характеристик. На відміну від директивних методів, гештальт-підхід використовує особистість терапевта як основний інструмент. Тому самооцінка – як фундаментальне утворення самосвідомості – безпосередньо корелює з якістю терапевтичного контакту та професійною стійкістю фахівця.

Як уже зазначалося, професійна ідентичність у гештальт-терапії розглядається через динаміку «Self». Це не сталий набір знань, а здатність терапевта бути присутнім у контакті «тут і зараз». Ядро ідентичності гештальт-терапевта полягає в автентичності та здатності до творчого пристосування [2].

Отже, розвиток самооцінки є не лише питанням особистісного комфорту, а обов'язковою професійною компетенцією, що забезпечує етичність та ефективність гештальт-терапевтичної допомоги. Становлення професійної ідентичності гештальт-терапевта в процесі вищої освіти – це не лише накопичення кредитів і годин, а складний рефлексивний процес привласнення професії.

Ключовими особливостями цього процесу є: трансформація від пасивного засвоєння знань (інтроекції) до активного творчого пристосування (Ego-функція); важливість особистісної пропрацьованості як фундаменту професійної стійкості; перехід від ідентифікації з «роллю» до ідентифікації зі «своїм способом присутності» в контакті.

Таким чином, професійна ідентичність гештальт-терапевта є динамічним утворенням, де самооцінка виконує роль регулятора якості терапевтичної присутності. Стабільна самооцінка сприяє формуванню гнучкої, автентичної ідентичності. Нестабільна самооцінка (як завищена, так і занижена) створює ризики переривання контакту та використання терапевтичної ролі для вирішення внутрішньоособистісних конфліктів.

Результати дослідження можуть бути використані в процесі підготовки майбутніх гештальт-психотерапевтів, підкреслюючи важливість особистої терапії для стабілізації самооцінки як невід'ємної частини професійного становлення.

Список використаних джерел

1. Дружиніна І. А. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх практичних психологів : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 20 с.

2. Лукіянчук А. М. Модель розвитку професійної ідентичності майбутніх педагогів. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць КПНУ ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*; за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. Вип. 7. С. 370–380.

3. Мельничук І. М. Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мукачівського держ. університету. Серія : Педагогіка та психологія.* Вип. 1. 2015. С. 93–94.

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

Р. В. Вороніна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

Актуальність: У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем невизначеності, соціальної нестабільності та постійного інформаційного навантаження, проблема тривожності набуває особливої значущості. Тривожність впливає на емоційний стан, поведінку, продуктивність діяльності та загальне психологічне благополуччя особистості. Водночас вона виступає не лише негативним психічним станом, але й важливим чинником, що активізує процеси саморегуляції поведінки особистості [3].

Мета: Проаналізувати тривожність як чинник саморегуляції особистості та визначити особливості її взаємозв'язку з основними механізмами саморегуляції.

Психологічні механізми саморегуляції розглядаються як інтегративна система психічних процесів і властивостей, що забезпечують узгодженість внутрішніх станів і поведінки людини [3]. Вони формуються в процесі соціалізації особистості та базуються на системі її цінностей, мотивів і життєвих орієнтацій. Саме в цьому контексті тривожність виконує сигнальну функцію, інформуючи людину про наявність внутрішнього або зовнішнього дисбалансу та спонукаючи до регуляції поведінки.

Відповідно до наукових підходів, тривожність слід розглядати як індивідуально-психологічну властивість і водночас емоційний стан, що проявляється у схильності особистості до переживання занепокоєння, внутрішнього напруження та очікування несприятливого розвитку подій. Вона є суб'єктивним показником психологічного неблагополуччя та супроводжується мобілізацією організму до реагування на потенційну загрозу.

Відповідно до підходу Ч. Д. Спілбергера, тривожність поділяється на ситуативну (реактивну) та особистісну. Ситуативна тривожність виникає як короткочасна реакція на об'єктивно загрозливу ситуацію для особистості. Особистісна тривожність є стійкою характеристикою індивіда, яка визначає схильність до частого переживання стану тривоги незалежно від конкретних обставин. Саме співвідношення цих видів тривожності впливає на ефективність процесів саморегуляції. Одним із ключових механізмів тут є ціннісні орієнтації. Тривожність у кризових умовах (зокрема в умовах війни) стає сигналом до внутрішньої перебудови [7].

Саморегуляція поведінки тісно пов'язана з мотиваційною сферою, яка включає потреби, установки, інтереси та мотиви. Тривожність, як емоційний стан, здатна активізувати цю сферу, посилюючи внутрішню мобілізацію ресурсів особистості. У помірному рівні вона стимулює адаптаційні процеси, сприяє прийняттю рішень та підвищує відповідальність за власні дії, однак надмірна тривожність може, навпаки, порушувати ефективність саморегуляції.

Одним із ключових механізмів саморегуляції є ціннісні орієнтації. Тривожність часто виникає у ситуаціях невизначеності або втрати життєвих орієнтирів, що спонукає особистість до переосмислення власних цінностей і життєвих цілей [7]. У кризових умовах вона виступає сигналом необхідності змін, активізуючи процеси внутрішньої перебудови та особистісного розвитку.

Важливу роль у процесі саморегуляції відіграє рефлексія, яка забезпечує усвідомлення внутрішніх переживань і аналіз власного досвіду [2]. Тривожність активізує рефлексивні процеси, змушуючи людину аналізувати причини свого стану та шукати способи його подолання. Це сприяє підвищенню рівня самосвідомості та ефективності регуляції поведінки [10].

Не менш значущим механізмом є самооцінка, яка визначає ставлення людини до себе та власних можливостей [9]. Високий рівень тривожності часто пов'язаний із низькою або нестабільною самооцінкою, що зумовлює невпевненість у собі та страх невдач [8]. Водночас тривожність може виступати стимулом до перегляду власного образу «Я» та формування більш адекватної самооцінки [4; 1].

Важливим компонентом саморегуляції є самоконтроль, який забезпечує здатність особистості регулювати власну поведінку та емоційні стани [6]. Тривожність у цьому контексті виступає фактором, що активізує самоконтроль, оскільки потреба у зниженні внутрішньої напруженості спонукає людину до контролю власних дій та емоцій [5; 6].

Крім того, тривожність відіграє важливу роль у формуванні адаптаційних стратегій поведінки. Вона сприяє більш уважному аналізу ситуацій, прогнозуванню ризиків і прийняттю обґрунтованих рішень, що підвищує ефективність діяльності особистості в умовах невизначеності.

Таким чином, тривожність і механізми саморегуляції перебувають у тісному взаємозв'язку: тривожність виступає чинником, що ініціює процеси саморегуляції, а саморегуляція визначає рівень і характер її прояву.

Висновок: Отже, тривожність є не лише емоційним станом, але й важливим чинником саморегуляції особистості. Вона виконує сигнальну та мобілізаційну функції, активізуючи механізми саморегуляції — ціннісні орієнтації, рефлексію, самооцінку та самоконтроль. Оптимальний рівень тривожності сприяє ефективній адаптації та розвитку особистості, тоді як її надмірний рівень може призводити до дезадаптації та порушення поведінкової регуляції.

Список використаних джерел

1. Білоус О., Шевченко В., Мольченко Д. Зв'язок тривожності з самооцінкою та особливості їх впливу на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. С. 169–172.
2. Губа Н. О. Рефлексія: проблематика формулювання концепту. *Наукові записки. Серія психологія*. 2024. Випуск 3 (5). С. 13–19.
3. Максименко С. Д. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
4. Миропольцева Н. І., Барановська А. О., Іванов О. І. Дослідження взаємозв'язку рівнів тривожності та самооцінки у період ранньої дорослості. Габітус. 2023. Випуск 48. С. 115–119.
5. Пендюра А. М., Євпак С. В. Роль самоконтролю у збереженні психоемоційної стійкості піротехніків ДСНС України: теоретичний аспект. *Підсумкова науково-практична конференція.* Харків: НАНГУ, 2025. С. 523–525.
6. Проценко Н. В. Проблема самоконтролю в психології особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2009. Випуск 5. С. 380–389.
7. Скакунова О., Дрозд О. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. Габітус. С. 133–137.
8. Терлецька Л., Кухар І. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. № 1(11). С. 57–63.
9. Чернякова О. В., Гришко О. Д., Палій А. М. Самооцінка та самосприйняття як ключові аспекти особистісного росту. *Габітус*. 2025. Випуск 71. С. 241–247.
10. Ярош Н. С. Вплив саногенної рефлексії на стрес-долаючу поведінку особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Випуск 34. С. 651–662.

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

Г. Ю. Вошколуп
кандидат педагогічних наук,
доцентка кафедри психології та педагогіки
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СИСТЕМНА ГРУПОВА СУПЕРВІЗІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ОСВІТНІЙ ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Сучасна парадигма вищої освіти зміщується від репродуктивної передачі знань до компетентнісного підходу, що передбачає здатність фахівця діяти в умовах високої невизначеності. Для професій типу «людина – людина» (психологів, соціальних педагогів, реабілітологів) критично важливим є не лише засвоєння теоретичного базису, а й розвиток рефлексивної культури та професійної ідентичності.

Одним із найефективніших інструментів досягнення цих цілей постає системна групова супервізія. Вона інтегрує академічні знання з елементами клінічної практики, створюючи простір для трансформації студента з «носія знань» у «професійно-орієнтовану особистість».

Перш за все зазначимо, що системність розглядається нами як методологічна умова ефективності, про що, зокрема, значиться у роботах [1-3]. Супервізія перестає бути епізодичним заходом і набуває статусу системного чинника за умови дотримання таких принципів:

1. Континуальність: регулярність зустрічей забезпечує неперервність рефлексивного процесу.

2. Дидактична інтеграція: узгодженість тем супервізії з навчальними планами профільних дисциплін.

3. Принцип градації: поетапне ускладнення професійних кейсів відповідно до рівня когнітивної та емоційної готовності студентів.

4. Циклічність досвіду: реалізація циклу Колба (досвід — рефлексія — концептуалізація — апробація), що веде до сталого закріплення навичок.

Вважаємо також, що важливого значення набуває вертикально інтегроване середовище типу «Коло рівних і різних». Інноваційність запропонованої моделі полягає у залученні учасників з різним рівнем досвіду: від першокурсників до практикуючих випускників. Це створює багатовимірний простір соціалізації:

1. Механізм «Peer-to-peer»: передача досвіду відбувається мовою, зрозумілою для студентів, що полегшує детермінацію складних концептів.

2. Моделювання професійного майбутнього: контакт із магістрантами та випускниками дозволяє молодшим студентам візуалізувати етапи власної кар'єри, формуючи реалістичні очікування.

3. Дементорінг та зниження тривожності: присутність досвідчених колег, які відкрито обговорюють свої помилки, нормалізує страх перед практичною діяльністю.

Професіоналізація неминуче супроводжується кризами, які в системній супервізії розглядаються як точки росту, а не як ознаки некомпетентності. Супервізія допомагає опрацювати наступні аспекти:

1. Кризу неофіта: адаптація до етичних та емоційних вимог професії.

2. Кризу «розриву»: болісне усвідомлення невідповідності між «ідеальною» теорією та «брудною» реальністю практики.

3. Кризу самозванця: сумніви у власній спроможності допомагати іншим.

Системна супервізія виконує контейнуючу функцію, дозволяючи студенту «переплавити» тривогу в професійну виваженість.

Важливого значення набуває також інтеграція психотерапевтичних елементів у педагогічний дискурс. Важливо розрізняти супервізію як терапію та супервізію як навчання. У нашому контексті психотерапевтичний підхід використовується виключно як інструмент дидактичного розвитку:

1. Феноменологічний аналіз: розвиток здатності помічати власні емоційні реакції (контрперенос) та використовувати їх як діагностичний матеріал.

2. Формування емоційного інтелекту: навчання емпатії без вигорання через усвідомлення власних меж.

3. Розвиток самоспостереження: здатність зайняти позицію «спостерігача» по відношенню до своєї професійної діяльності.

Для забезпечення повної включеності групи використовуються комбіновані форми роботи.

Постать викладача трансформується з транслятора істини у багатогранну рольову модель:

1. Аналітик: структурує хаотичний досвід студента в логічну професійну схему.

2. Модератор та Фасилітатор: керує груповими процесами, стимулюючи рефлексію кожного учасника.

3. Етичний орієнтир: транслює професійні цінності та стандарти через власну поведінку (моделювання).

Таким чином, системна групова супервізія виходить за межі простого методу навчання. Це цілісна екосистема, яка забезпечує безперервну інтеграцію теорії, практики та особистісного розвитку. Вона дозволяє майбутньому фахівцю не просто «знати», як працювати, а «бути» професіоналом, здатним до саморозвитку та стійкості у складних соціальних контекстах. Впровадження такої моделі в освітній процес є необхідним кроком до підготовки конкурентоспроможних фахівців нового покоління.

Список використаних джерел

1. Разумна А. Г. Методичні рекомендації щодо формування професійної ідентичності майбутніх фахівців медичної галузі у закладах вищої освіти. Харків : ХМАПО, 2020. 40 с.

2. Fidelindo L., Timothy Sh. (2013). Florence Nightingale: A pioneer of self-reflection. *Nursing*. 2013. Vol. 43. Issue 5. Pp. 1-3.

3. Lew M.D.N., Schmidt H.G. Self-reflection and academic performance: is there a relationship? *Advances in Health Sciences Education: Theory and Practice*. 2011 October; No. 16(4). Pp. 529-545.

С. Ф. Вялько
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», м. Київ

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМОРЕФЛЕКСІЇ У ПІДТРИМЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні, що триває з лютого 2022 року, створила безпрецедентні виклики для психологічного здоров'я мільйонів людей. За даними Gradus Research (2024), 77% українців переживають стрес або сильну знервованість [5]. Лонгітюдне дослідження П. М. Духлій та Д. О. Трофімової засвідчило поступове виснаження психологічних ресурсів цивільного населення [1]. Серед внутрішніх ресурсів збереження психологічної рівноваги емоційний інтелект і саморефлексія розглядаються як взаємопов'язані механізми усвідомлення емоційного досвіду та регуляції психічних станів, проте їхній спільний внесок у психологічне здоров'я дорослих саме в умовах воєнного стресу залишається недостатньо вивченим.

Емоційний інтелект визначається як здатність сприймати, оцінювати та управляти емоціями з метою особистісного зростання [9]. Дж. Гросс обґрунтував ключову роль емоційної регуляції в адаптації до стресу [7]. Саморефлексія, за А. Грантом, є процесом усвідомленого спрямування уваги на власні думки, почуття та поведінку [6], при цьому критично важливим є розмежування конструктивної рефлексії та румінації [10]. Т. М. Титаренко зазначає, що конструювання досвіду через рефлексію сприяє збереженню відчуття цілісності [4]; О. В. Здіховська показала зв'язок емоційного інтелекту з посттравматичним ростом [2]; В. Содолевська описує обернений зв'язок резилієнтності з дезадаптацією [3].

Мета дослідження – емпірично дослідити взаємозв'язки між емоційним інтелектом, саморефлексією та показниками психологічного здоров'я (тривожністю і благополуччям) дорослих українців в умовах війни.

Матеріали та методи. Дослідження мало кореляційний дизайн (лютий–березень 2026 р., онлайн-опитування). Вибірка: 58 дорослих громадян України (23–57 років, M = 37,7; SD = 8,3; 75,9% жінок). За місцем перебування: 44 особи в Україні, 14 за кордоном. Інструментарій: Wong & Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS), Self-Reflection and Insight Scale (SRIS) [6], шкала ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна, коротка версія шкали К. Ріфф. Обробка: описова статистика, критерій Шапіро–Уілка, кореляція Пірсона, t-критерій Стьюдента (Jamovi 2.3).

Результати. Описову статистику основних показників представлено в таблиці 1.

Таблиця 1. **Описова статистика досліджуваних показників (N = 58)**

Шкала	**M**	**SD**	**Min**	**Max**	**Mdn**
Емоційний інтелект	5,16	0,74	2,81	6,50	5,06
Усвідомлення (SEA)	5,41	0,78	3,75	7,00	5,25
Розуміння інших (OEA)	5,34	0,95	3,50	7,00	5,00
Використання (UOE)	5,33	0,93	3,00	7,00	5,50
Регулювання (ROE)	4,56	1,34	1,00	7,00	5,00
Саморефлексія (заг.)	4,73	0,67	3,38	5,94	4,79
Тривожність	51,38	4,52	41,00	60,00	51,00
Психологічне благополуччя	4,62	0,79	2,83	5,94	4,67

Середній рівень емоційного інтелекту (M = 5,16 за 7-бальною шкалою) відповідає помірно-високому. Найнижчі значення зафіксовано за субшкалою «Регулювання емоцій» (M = 4,56). Рівень тривожності (M = 51,38) відповідає високому: 89,7% респондентів мають показники ≥ 45 балів, жоден не показав низького рівня. Найвищі значення благополуччя виявлено за субшкалою «Позитивні стосунки» (M = 5,02), найнижчі – «Володіння оточенням» (M = 4,10).

Таблиця 2. **Кореляційна матриця основних змінних (N = 58)**

Змінна	**EI**	**Саморефлексія**	**Тривожність**	**Психол. благоп.**
EI	—	0,695***	–0,445*	0,698***
Саморефлексія		—	–0,115	0,653***
Тривожність			—	–0,393*
Психол. благополуччя				—

*Примітка: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.*

Емоційний інтелект демонструє значущі зв’язки з усіма змінними: позитивні із саморефлексією та благополуччям, негативний із тривожністю. Саморефлексія пов’язана з благополуччям, але не з тривожністю (r = –0,115; p = 0,554), що може свідчити про амбівалентну природу рефлексивних процесів в умовах реальної загрози.

Таблиця 3. **Кореляції субшкал EI з досліджуваними змінними**

Субшкала EI	**Саморефл.**	**Тривожн.**	**Пс. благоп.**
Усвідомлення (SEA)	0,722***	–0,249	0,646***
Розуміння інших (OEA)	0,424*	–0,168	0,327
Використання (UOE)	0,410*	–0,431*	0,519**
Регулювання (ROE)	0,610***	–0,449*	0,710***

*Примітка: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.*

Регулювання емоцій (ROE), попри найнижчий середній показник, демонструє найсильніші зв’язки з усіма показниками здоров’я, що вказує на значний потенціал для розвитку цього компонента. Усвідомлення власних емоцій (SEA) найтісніше пов’язане із саморефлексією (r = 0,722), підтверджуючи теоретичне положення про зв’язок емоційної усвідомленості й рефлексивності. Розуміння емоцій інших (OEA) має найслабші зв’язки з показниками здоров’я.

Таблиця 4. **Порівняння показників за місцем перебування**

Показник	**В Україні (M±SD)**	**За кордоном (M±SD)**	**t**	**p**	**Знач.**
EI	5,17±0,94	5,57±0,62	–1,03	0,312	Ні
Саморефлексія	4,68±0,66	5,04±0,55	–1,29	0,208	Ні
Тривожність	50,62±4,44	53,29±4,72	–1,36	0,187	Ні
Пс. благополуччя	4,59±0,68	4,89±1,04	–0,87	0,390	Ні

Не виявлено значущих відмінностей між групами за жодним показником (усі $p > 0,05$), що свідчить про всеохоплюючий характер психологічного впливу війни незалежно від місця перебування. Це підтверджує уявлення С. Хобфолла [8] про поширення впливу масових травм за межі зони конфлікту: тривога за близьких, відчуття провини, невизначеність впливають на тих, хто евакуювався, не менше, ніж фізична загроза – на тих, хто залишився.

Висновки. Емоційний інтелект може розглядатися як важливий психологічний ресурс підтримки психологічного здоров'я в умовах війни. Специфічна особливість субшкали регулювання емоцій полягає в тому, що найнижчий рівень при найсильніших зв'язках із здоров'ям вказує на пріоритетність розвитку саме цього компонента в програмах психологічної підтримки. Відсутність зв'язку саморефлексії з тривожністю при наявності зв'язку з благополуччям узгоджується з теоретичним розмежуванням конструктивної рефлексії та румінації [10] і потребує подальшого вивчення.

Обмеження та перспективи. Невеликий обсяг вибірки ($N = 58$) обмежує статистичну потужність та можливість узагальнення; самоописові методики можуть зазнавати ефекту соціальної бажаності; кореляційний дизайн не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки. Перспективи полягають у розширенні вибірки, застосуванні лонгітюдного дизайну, розмежуванні конструктивної та румінативної саморефлексії, а також розробці програм розвитку навичок емоційної регуляції як ресурсів підтримки психологічного здоров'я в умовах тривалого воєнного стресу.

Список використаних джерел

1. Духлій П. М., Трофімова Д. О. Вплив війни на психологічний стан українців: динаміка змін за три хвилі дослідження. *Габітус.* 2024. Вип. 68. С. 12–22.

2. Здіховська О. В. Емоційний інтелект як психологічний чинник посттравматичного росту людини. *Актуальні проблеми психології : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф.* Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 67–69.

3. Содолевська В. Психологічна дезадаптація та резилієнтність: досвід української молоді під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2025. Т. 10, № 1. DOI: 10.26766/pmgp.v10i1.585

4. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.

5. Gradus Research. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: Третя хвиля дослідження. Київ, 2024. URL: https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/ (дата звернення: 25.03.2026).

6. Grant A. M., Franklin J., Langford P. The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness. *Social Behavior and Personality.* 2002. Vol. 30, No. 8. P. 821–836. DOI: 10.2224/sbp.2002.30.8.821

7. Gross J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. *Handbook of Emotion Regulation* / Ed. by J. J. Gross. New York : Guilford Press, 2014. P. 3–20.

8. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C. et al. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry.* 2007. Vol. 70, No. 4. P. 283–315. DOI: 10.1521/psyc.2007.70.4.283

9. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional Development and*

Emotional Intelligence / Ed. by P. Salovey, D. Sluyter. New York : Basic Books, 1997. P. 3–31.

10. Treynor W., Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research.* 2003. Vol. 27, No. 3. P. 247–259. DOI: 10.1023/A:1023910315561

Науковий керівник: Л. О. Федосова, канд. психол. наук, доц.

А. В. Гаврилишин
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання, спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У сучасних умовах підготовка майбутніх психологів відбувається в ситуації підвищеного попиту на спеціалістів допомагаючих професій, зростання психологічних навантажень у професійній практиці та ускладнення етичних та юридичних вимог до спеціаліста. Тому проблема професійної ідентичності майбутніх психологів набуває особливої актуальності. Її новизна полягає у потребі осмислити професійну ідентичність як динамічне психологічне утворення, що формується під впливом ряду зовнішніх та внутрішніх чинників. Українські дослідження останніх років також фіксують потребу в цілеспрямованому психологічному супроводі професійного становлення студентів-психологів у ВНЗ, а не лише в передачі знань і навичок [8].

Професійну ідентичність варто розглядати як багатокомпонентне уявлення особистості про себе як представника професії, що охоплює прийняття її цінностей, норм, ролей і способів діяльності. У студентів-психологів вона формується в процесі професійного навчання та пов’язана з розвитком професійного Я-образу, самосвідомості, здатності розпізнавати у власній діяльності професійно значущі якості й поступово досягати професійної автономності. Такий підхід дає змогу трактувати професійну ідентичність не як формальне ототожнення себе з майбутньою спеціальністю, а як внутрішньо прийняту систему професійних смислів [1].

Формування професійної ідентичності майбутніх психологів зумовлюється як освітнім середовищем, так і внутрішніми психологічними ресурсами особистості студента. Одним з провідних є професійна мотивація. Вона визначає глибину включеності здобувача у фахове навчання, готовність до професійного саморозвитку та стійкість до труднощів професіоналізації. Як зазначає Л. Карамушка, в структурі психологічної готовності студентів є диспропорція: зовнішні мотиви переважають над внутрішніми, а мотив “отримання диплому” часто переважає над мотивами “набуття знань” і “оволодіння професією”. Також високий рівень розвитку мотиваційного компонента зафіксовано лише у 10,7% студентів, середній — у 76,0% [3]. Такі дані дають підстави припускати, що становлення професійної ідентичності майбутніх психологів потребує зміцнення саме внутрішньої професійної мотивації. Схожі дані представлені і в дослідженні І. Каряки — 75% майбутніх психологів мають середній рівень внутрішньої мотивації до професії, а 25% — низький [4]. Це може вказувати на потребу цілеспрямованого зміцнення професійної мотивації вже на етапі підготовки студентів у вищих навчальних закладах.

Іншим вагомим чинником виступають професійні цінності. Для майбутнього психолога вони мають регулятивний характер, оскільки визначають ставлення до іншої людини, етичну позицію та межі професійного втручання. Формування професійних цінностей сприяє переходу від формального засвоєння фаху до внутрішнього прийняття професійної ролі. У сучасних дослідженнях професійну ідентичність майбутніх психологів розглядають як єдність діяльнісного, смислового й ціннісного вимірів, а сформовану систему професійних цінностей — як одну з важливих умов її розвитку в освітньому середовищі [9].

Третім психологічним чинником є емпатія. Для психолога вона забезпечує здатність розуміти внутрішній стан іншої людини, будувати довірливий контакт і підтримувати терапевтичний альянс. Сучасні дослідження показують, що емпатія пов'язана з розвитком професійної ідентичності. Наприклад, у рандомізованому дослідженні за участю 120 студентів-медиків встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем емпатії та професійною ідентичністю [6]. Для підготовки психологів, що також є представниками допомагаючої професії, це означає, що розвиток емпатії має бути включений у систему практичної підготовки, супервізії та рефлексивних методів навчання. Як показує дослідження Коняєвої Л. та Шопша М., студенти-психологи першого курсу демонструють недостатній рівень емпатії [5]. Це може свідчити, що емпатія не є автоматично сформованим чинником професіоналізації, а також дає підставу для практичного висновку про необхідність спеціального розвитку емпатії у майбутніх психологів. Відповідно емпатію варто розглядати як професійно значущу якість, розвиток якої пов'язаний зі становленням професійної ідентичності.

Наступним психологічним чинником є саморегуляція, яка охоплює здатність керувати емоціями, поведінкою, увагою та професійними рішеннями.. Для психолога саморегуляція є базою професійної надійності, запобігання контрпереносу та збереження якості допомоги в емоційно складних випадках. Розвиток емоційної саморегуляції у студентів-психологів тісно пов'язаний із формуванням навичок усвідомлення власних емоцій, рефлексії, самопідтримки та стресостійкості, а саморегуляція розглядається як чинник професійного становлення [2]. Значення саморегуляції для професійної ідентичності підтверджує дослідження, що було проведене серед 102 шкільних консультантів. У ньому виявлено, що вищі рівні усвідомленої саморегуляції пов'язані з нижчим рівнем вигорання. Це дає підстави вважати, що саморегуляція є не допоміжною, а структурно важливою умовою професійної стійкості психолога та підтримання якості допомоги в ситуаціях високого емоційного навантаження [7].

Водночас аналіз наукових джерел дає змогу побічно виокремити й інші психологічні чинники професійної ідентичності майбутніх психологів, зокрема готовність до професійної ролі, емоційну зрілість, рефлексивність і самосвідомість. Вони забезпечують більш реалістичне професійне самосприйняття та поступово формувати цілісну професійну позицію.

Узагальнюючи аналіз наукової літератури та сучасних досліджень, можна стверджувати, що професійна ідентичність майбутніх психологів формується внаслідок взаємодії багатьох психологічних чинників. Особливо виділяються професійна мотивація, ціннісна орієнтація, емпатія та саморегуляція. Їх комбінація забезпечує стійкість спеціаліста і здатність до відповідального професійного функціонування. Практичне значення дослідження цієї теми полягає у можливості вдосконалення програм підготовки психологів: через введення курсів професійного самопізнання, тренінгів ціннісного розвитку, супервізійних практик, модулів із саморегуляції та розвитку емпатії. Такі результати можуть бути використані для використання педагогами щодо розробки освітніх програм, профілактики професійної дезадаптації та посилення у студентів готовності до професійної ролі майбутнього психолога.

Список використаних джерел

1. Бохонкова Ю. О., Макарова Н. М., Пелешенко О. В. Професійна ідентичність та її прояви у студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 4. С. 172–176.

2. Ігумнова О. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2019. №2. С. 57-64.

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. Каряка І. В. Психологічні особливості розвитку професійної самосвідомості майбутніх психологів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. 2025. № 19. С. 18-23.

5. Коняєва Л., Шопша М. Професійна ідентичність студентів-психологів на

адаптаційному етапі професійної соціалізації у закладі вищої освіти. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2024. №2 (63). С. 5-16.

6. Baseer M., Mahboob U., Shaheen N., Mehboob B., S Abdullah A., Siddique U. Effectiveness of empathy portfolios in developing professional identity formation in medical students: A randomized controlled trial. *BMC Medical Education.* 2024. Vol. 24 (1). 600.

7. Niles J., Chae N., Backer A., Ahmed S. Examining the Relationships Between School Counselor Mindfulness, Occupational Self-Efficacy, and Burnout. *Journal of School-Based Counseling Policy and Evaluation.* 2024. Vol. 6 (2). P. 43-53.

8. Shakhov V., Shakhov V. Analysis of Internal Factors in the Formation of Professional Self-Awareness of Future Psychologists. *Personality and environmental issues*. 2024. Vol. *3* (4). P. 38–46.

9. Zaverukha O., Popovych I., Karpenko Y., Kozmenko O., Stelmakh O., Borysenko O., Hulias I., Kovalchuk Z. Dynamics of Successful Formation of Professional Identity of Future Psychologists in Higher Education Institutions. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala.* 2022. 14(1). P. 139–157.

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

В. Ю. Гагаріна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро
О. О. Байєр
кандидат психологічних наук, доцент,
доцентка кафедри психології та педагогіки
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ[1]

Тема європейських цінностей в Україні на сьогодні є не просто актуальною, а й безпосередньо пов’язаною з проживанням війни. Ми тримаймося в умовах постійної загрози та одночасно зберігаємо орієнтацію на демократичний розвиток. Повномасштабна війна загострила питання цінностей – це не абстрактні поняття з підручників та застарілих методичних вказівок, а реальні переконання, які впливають на поведінку людей, ставлення один до одного, рівень суспільної довіри, здатність до самоорганізації та готовність брати відповідальність за своє майбутнє і майбутнє своєї країни. Європейські цінності для України стали не лише політичним вибором, а й соціально-психологічною опорою, що допомагає зберігати внутрішню стійкість суспільства [5]. Основні цінності Європейського Союзу – людська гідність, свобода, демократія, рівність, верховенство права, права людини та солідарність, закріплені в базових документах ЄС, дедалі помітніше входять у суспільну свідомість українців як частина уявлення про справедливу державу та безпечне майбутнє [3].

Значення соціально-психологічних цінностей особливо посилюється в кризові періоди. В умовах воєнного стану люди гостріше реагують на питання власної свободи, прав, безпеки, рівності та людської гідності, тому саме ці цінності стають основою як особистісної, так і

1

Тези підготовлені у рамках реалізації міжнародного проєкту «Соціальні та психологічні аспекти європейських цінностей у контексті воєнного стану в Україні» № 101238707 – SPEV – ERASMUS-JMO-2025-HEI-TCH-RSCH.
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.
Фінансується Європейським Союзом. Проте висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов’язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури. Ні Європейський Союз, ні грантодавець не можуть нести за них відповідальність

колективної ідентичності. Війна не лише травмує, а й змінює структуру суспільних пріоритетів: зростає важливість взаємної підтримки, відповідальності, зокрема через волонтерство, участі у спільних рішеннях та довіри до тих установ, які захищають країну. Саме тому солідарність, демократія і повага до прав людини сьогодні сприймаються в Україні не як зовнішні «європейські гасла», а як внутрішньо пережитий досвід. Це особливо помітно на прикладі нашої молоді, яка все активніше пов'язує власне майбутнє з європейською моделлю суспільства, де важливими є не лише права, а й особистий погляд на рішення, критичне мислення та громадянська позиція. У такому контексті, європейські цінності виконують не лише нормативну, а й психологічну функцію: вони допомагають людині не втрачати відчуття сенсу, спільності та моральних векторів у нестабільному середовищі [5].

Водночас український досвід демонструє, що підтримка європейських цінностей формується не тільки через політичний курс держави, а й через повсякденні соціальні практики. Волонтерський рух, взаємодопомога, громадянська активність, підтримка військових, чутливість до питань справедливості та прав людини стали частиною щоденного життя мільйонів українців. Це свідчить про те, що в умовах війни суспільство не руйнується ціннісно, а навпаки – у багатьох аспектах гуртується. Сучасні соціологічні дані також показують високий рівень довіри українців до Збройних Сил, волонтерських організацій та громадського сектору, що прямо пов'язано з такими європейськими цінностями, як солідарність, відповідальність і суспільна участь [2]. Паралельно з цим триває й інституційний вимір євроінтеграції: Україна зберігає статус країни-кандидата, продовжує реформи та отримує підтримку ЄС не лише як партнера у війні, а й як держави, що рухається до спільного європейського простору [6].

Важливим фактом утвердження європейських цінностей в Україні є активна співпраця з Європейським Союзом. У межах євроінтеграційного курсу, Україна здійснює комплекс реформ, спрямованих на затвердження демократичних інститутів, забезпечення верховенства прав, захист прав і свободи людини та розвиток громадянського суспільства. Значну роль у цьому процесі відіграє підтримка з боку ЄС, яка здійснюється через фінансову допомогу, рекомендаційні місії, освітні та наукові програми, а також розвиток міждержавного партнерства. Співпраця з Європейським Союзом сприяє не лише адаптації українського законодавства до європейських стандартів, а й формуванню відповідної системи цінностей у суспільстві. Євроінтеграція постає не лише як політичний чи економічний процес, але і як важливий цивілізаційний вибір, що визначає подальший напрям розвитку України.

Саме тому усебічне дослідження теми європейських цінностей в Україні є важливим не лише з наукової, а й з практичної точки зору та з точки зору людяності, адже дозволяє краще зрозуміти, як вони формують стійкість суспільства та його здатність до розвитку навіть під час війни [2]. При Університеті імені Альфреда Нобеля у 2025–2028 роках буде реалізовуватися Модуль Еразмус+ Жан Моне «Соціально-психологічні аспекти європейських цінностей в контексті військового стану в Україні (SPEV)» (№ 101238707-SPEV-ERASMUS-JMO-2025-HEI-TCH-RSCH) [1]. Модуль включає три академічні дисципліни: «Європейська інтеграція: основні принципи та особливості розвитку на сучасному етапі», «Європейська ідентичність як фактор формування європейських цінностей в контексті воєнного стану в Україні» та «Формування європейських цінностей в роботі фахівців допомогаючих професій». У межах навчання слухачі детально проаналізують аспекти європейських цінностей і обговорять дотичні питання, буде проведено велике партиципаторне дослідження у різних фокус-групах, аби дізнатись: чому європейські цінності важливі для українських респондентів та як сприяти їх подальшому впровадженню? Заплановані також літня школа та міжнародна конференція. Запрошуємо всіх бажаючих долучитися до реалізації модуля.

Список використаних джерел

1. Проєкт Модуль Жан Моне 2025–2028 SPEV [Електронний ресурс] // Університет імені Альфреда Нобеля. Міжнародні грантові проєкти. – Режим доступу: https://duan.edu.ua/mizhnarodni-hrantovi-proyekty/proyekt-modul-zhan-mone-2025-2028-spev – Дата звернення: 27.03.2026.

2. Ставлення громадян України до політичних сил, потреба в нових політичних силах та

нових політиках (листопад 2026 року) [Електронний ресурс] // Разумков центр. – Режим доступу: https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/stavlennia-gromadian-ukrainy-do-politychnykh-syl-potreba-v-novykh-politychnykh-sylakh-ta-novykh-politykakh-lystopad-2025r – Дата звернення: 27.03.2026.

3. Citizenship education in the context of European Values. Jean Monnet Project Outputs [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/621298-EPP-1-2020-1-CZ-EPPJMO-NETWORK – Дата звернення: 08.04.2026.

4. Права людини та демократія: прагнучи гідності та рівності у всьому світі / Human Rights and Democracy: striving for dignity and equality around the world. – Режим доступу: https://www.eeas.europa.eu/delegations/ukraine – Дата звернення: 09.04.2026.

5. European Commission. EU Charter of Fundamental Rights/Article 2 TEU values – про людську гідність, свободу, демократію, рівність, права людини. – Режим доступу: https://www.atd-fourthworld.org/un-guiding-principles/?gad_source=1&gad_campaignid – Дата звернення: 09.04.2026.

6. European Commission/Enlargement and Eastern Neighbourhood – матеріали про євроінтеграцію України та статус країни-кандидата. – Режим доступу: https://enlargement.ec.europa.eu/ukraine-report-2025_en – Дата звернення: 09.04.2026.

А. І. Гарагуля
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний Університет «Києво-Могилянська академія», м. Київ

ПОПЕРЕДНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЯКІСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ: ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Дезадаптивна мрійливість – це надмірна фантазійна діяльність, яка замінює взаємодію з людьми та/або заважає академічному, міжособистісному чи професійному функціонуванню [11]. Вона розглядається як стійка форма занурення у фантазійні сценарії, що супроводжується високим рівнем емоційної залученості та труднощами контролю. Дослідження вказують на те, що дезадаптивна мрійливість є психічним розладом, в основі якого може бути поведінкова залежність, порушення механізмів копінгу, розлади особистості та психіатричні розлади [2; 3; 9; 10]. Попри зростання інтересу до цього феномену, в Україні він залишається недостатньо концептуалізованим у межах психологічної практики, зокрема щодо чітких критеріїв відмежування від нормотипової «багатої» уяви, блукання думок та фантазій. Це створює ризик недооцінки або хибної інтерпретації відповідних симптомів у процесі психологічної діагностики та консультування. Оскільки люди, які мають дезадаптивну мрійливість, схильні соромитись говорити про цю проблему [4; 5], такий ризик може спричинити ще більше відсторонення від зовнішнього світу та перебування у замкненому колі: «зовнішній світ мене розчаровує – ховаюсь від нього у мріяння – мої мріяння не дають мені жити повне життя – я хочу припинити, звертаюсь по допомогу – мене не розуміють, мені соромно, мені ніхто не зможе допомогти». Ми описали таке замкнене коло враховуючи розповіді респондентів, для яких інтерв'ю в межах нашого дослідження стало єдиною можливістю поділитись тим, що вони переживають. З огляду на це, вивчення суб'єктивного досвіду українців, які мають прояви дезадаптивної мрійливості, набуває особливої актуальності. Метою цього дослідження є виявлення феноменологічних особливостей дезадаптивної мрійливості серед українців та визначення їх практичного значення для психологічної практики.

Дане якісне дослідження ґрунтується на методі напівструктурованого інтерв'ю з подальшим феноменологічним аналізом даних, що передбачає кодування відповідей респондентів. Вибірка сформована за принципом цілеспрямованого добору та включає

респондентів із вираженими проявами дезадаптивної мрійливості. Вираженість проявів дезадаптивної мрійливості була попередньо оцінена за допомогою MDS-16UA (Maladaptive Daydreaming Scale-16, Ukrainian version) [1]. Аналіз даних триває, проте на поточному етапі дозволяє окреслити низку тенденцій.

Зокрема, нами було встановлено, що поширеними тригерами для ініціації процесу мрійливості виступають сильний стрес, травматичні події і прослуховування музики. Водночас респонденти зазначають, що їхня мрійливість може мати зв'язок із наявними психічними розладами. Серед встановлених діагнозів були зазначені клінічна депресія, РДУГ, ОКР, тривожний розлад, соціальна тривога, розсіяний склероз та неспецифічні розлади сну. Деякі респонденти мають більш ніж один із перерахованих діагнозів. Цей аспект отриманих результатів повністю збігається із результатами інших досліджень [3; 6; 8; 13].

Аналіз функціонального значення мрійливості показав, що вона виконує такі психологічні функції: спосіб пережити емоції; розважитись, врятуватись від нудьги та отримати швидке задоволення; досягнення чогось дуже бажаного, чого людина не може досягти в реальності через певні власні фізичні чи психологічні особливості. При цьому, окремі учасники описують мрійливість як: вихід із стресових ситуацій; уникання, ескапізм, втечу від реальності; спосіб переключитися, заспокоїтись; залежність і звичку, в окремих випадках порівнюючи свою мрійливість із алкоголізмом.

Щодо впливу на повсякденне функціонування, було виявлено, що дезадаптивна мрійливість викликає незадоволення через кількість часу, який респонденти витрачають на цю діяльність. Серед відповідей респондентів щодо тривалості та інтервальності епізодів мріяння були такі, що пов'язані із частотою і тяжкістю інших аспектів дезадаптивної мрійливості. Наприклад, ті респонденти, які висловлювали бажання позбутись мрійливості, вказували, що можуть мріяти весь день, але через потребу працювати чи навчатись мріють від 3 до 5 годин на день. В інших випадках, коли прояви мрійливості менш інтенсивні і заважають життю менше, кількість часу на добу може становити до 1.5-2 годин на день. Серед інших аспектів дезадаптивної мрійливості, які заважають, були зазначені також: розуміння марності мріяння; поглиблення вже існуючих проблем; підміна реального життя; неможливість отримання «справжнього» задоволення від життя.

Разом з тим, деякі респонденти підкреслюють також інтенсифікацію проявів мрійливості з віком. Втім, деякі респонденти вказують на те, що з віком, навпаки, навчились «приборкувати» свою мрійливість. Серед респондентів були і ті, які намагаються обмежувати мріяння різними способами, серед яких: заборона собі мріяти у певний час доби; створення плейлистів з музикою, яка не буде провокувати мріяння; встановлення певної кількості часу, яка може бути відведена на мріяння. Були також зафіксовані невдалі спроби позбутись нав'язливого бажання мріяти.

Окремої уваги заслуговують специфічні феноменологічні особливості, виявлені у процесі аналізу відповідей, серед яких можна виділити те, що респонденти, які мають дезадаптивну мрійливість, проявляли схильність до мріяння з дитинства, часто зазначаючи, що не пам'ятають той вік, коли вони не мріяли. Серед розповідей респондентів фігурували такі висловлювання про свою мрійливість: «як стиль життя», «щось вроджене», «частина мене».

Було виявлено, що вони мріють сюжетами та сценаріями, які створюють самі або адаптують вже відомі (фільми, книги, реальні історії, які їм хочеться пережити). Сценарії можуть бути як реалістичними, так і фантазійними. Яким би не був сюжет чи сценарій, майже завжди респонденти бачать в них себе, призначаючи собі провідну роль у сюжетах. Найчастіше це буває ідеалізована або змінена версія себе. В основному, респонденти вказують на те, що мріяння для них схоже на фільм, короткометражку, кліп чи швидку зміну картинок.

Важливо зазначити, що для людей з дезадаптивною мрійливістю їхнє мріяння є цілеспрямованою діяльністю, яку вони чітко відрізняють від реальності. Втім, деякі респонденти повідомляли, що можуть втрачати контроль над процесом занурення у / виходу з мріяння, особливо під час стресових подій, епізодів депресії, посилення інших симптомів. Процес мріяння може супроводжуватись небажанням відволікатись від процесу, а також

одночасним перебуванням «в двох реальностях», що означає, що респондент може бути емоційно залученими у світ сюжету, а фізично – виконувати монотонну роботу чи навіть відсторонено перебувати у процесі комунікації з іншими людьми. Крім того, було зафіксовано, що респонденти часто мріють перед сном, що може допомагати заснути, а може навпаки викликати емоційне піднесення і заважати засинанню, провокуючи респондента мріяти замість сну. Це часто впливає на загальну функціональність людини.

Отримані результати мають важливе практичне значення для психологічної практики. Зокрема, вони дозволяють уточнити у процесі психологічної оцінки такі маркери дезадаптивної мрійливості, як вік ініціації мріяння, кількість часу на добу, яку людина може приділяти мріянню, наявність чітко продуманих сюжетів, сценаріїв або світів, які людина створює для свого мріяння. Важливим є також врахування того, що мрійливість може виконувати функцію втечі від реальності та захисту від глибоких переживань, що потребує обережності у її інтерпретації як виключно дезадаптивного явища.

Крім того, результати дослідження вказують на доцільність звернення уваги фахівців на такий аспект як сором, який може переживати людина з дезадаптивною мрійливістю. Обережне ставлення до того, що розповідає клієнт та бажання зрозуміти його досвід є першим кроком до нормалізації стану людини, яка має дезадаптивну мрійливість. Судячи з відповідей респондентів, ігнорування теми мріяння, «перенесення на потім» питання процесу мріяння, відсутність у фахівців знань про феномен дезадаптивної мрійливості і розуміння його впливу на життя можуть призводити до ще більшого занурення клієнта у мріяння, розчарування та ізоляції [12]. Врахування виявлених особливостей може сприяти більш точному розпізнаванню дезадаптивної мрійливості та опису клінічних випадків, що дасть можливість запропонувати протоколи психологічних інтервенцій для роботи із людьми, які мають дезадаптивну мрійливість [7].

Таким чином, попередні результати дослідження розширюють наше уявлення про дезадаптивну мрійливість як клінічно значущого феномену та підкреслюють необхідність її врахування у практичній діяльності психологів.

Список використаних джерел

1. Balashevych A., Harahulia A., Somer E., Molotokas A., Bayer O., Zaviazkina N., Roman Synelnykov R., Kurapov A. Cross-cultural Adaptation and Evaluation of Psychometric Properties of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16) in Ukraine. Current Psychology (in press)
2. Bigelsen J., Lehrfeld J.M., Jopp D.S., Somer E. Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder. Consciousness and Cognition. 2016. V. 42, PP. 254-266.
3. Chefetz R.A., Soffer-Dudek N., Somer E. When daydreaming becomes maladaptive: phenomenological and psychoanalytic perspectives. Psychoanalytic Psychotherapy. 2023. V. 37. PP.319-338.
4. Ferrante E., Marino A., Guglielmucci F., Schimmenti A. The mediating role of dissociation and shame in the relationship between emotional trauma and maladaptive daydreaming. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice. 2022. V. 9/1, PP. 27–39.
5. Ghinassi S. Is shame responsible for maladaptive daydreaming among grandiose and vulnerable narcissists? A general population study. Personal Individ Differ. 2023. 206:112122.
6. Greene T., West M., Somer E. Maladaptive daydreaming and emotional regulation difficulties: A network analysis. 2020. Psychiatry Research, V. 285, 112799.
7. Lucas A, Bone A. Introducing a psychological formulation model of maladaptive daydreaming. The Cognitive Behaviour Therapist. 2025;18:e11.
8. Salomon-Small G., Somer E., Harel-Schwarzmann M., Soffer-Dudek N. Maladaptive daydreaming and obsessive-compulsive symptoms: A confirmatory and exploratory investigation of shared mechanisms. 2021. Journal of Psychiatric Research, V.136, PP. 343–350.
9. Schimmenti A., Somer E., Regis M. Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique. 2019. V. 177/9. PP. 865-874.
10. Soffer-Dudek N., Somer E., Abu-Rayya H.M., Metin B., Schimmenti A. Different cultures, similar daydream addiction? An examination of the cross-cultural measurement equivalence of the Maladaptive Daydreaming Scale. Journal of Behavioral Addictions. 2021. V. 9/4, PP. 1056-1067.

11. Somer E. Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry. Journal of Contemporary Psychotherapy. Fall 2002. Vol. 32. PP. 198-200.
12. Somer E., Abu-Rayya H. M., Brenner R. Childhood Trauma and Maladaptive Daydreaming: Fantasy Functions and Themes In A Multi-Country Sample. Journal of Trauma & Dissociation. 2021. V. 22/3, PP. 288–303.
13. Somer E., Soffer-Dudek N., Ross C. A. The comorbidity of daydreaming disorder (maladaptive daydreaming). The Journal of Nervous and Mental Disease. 2017. V. 205/7, PP. 525–530.

Науковий керівник: В. А. Чорнобровкіна, д-р. психол. наук, доц.

О. А. Гарамай,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТЕХНІКИ ЛОГОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

Сьогодні, сучасний світ характеризується вираженою нестабільністю, суттєвим інформаційним перевантаженням та вираженими викликами щодо збереження власного психологічного та фізичного благополуччя. Сучасна людина сьогодні кожного дня стикається з переживаннями невизначеності, втрати життєвих орієнтирів і відчуттям внутрішньої порожнечі. Такі умови, на нашу думку, як ніколи, формують необхідність актуалізації психологічних підходів та практик, спрямованих на підтримку сенсожиттєвих орієнтацій особистості. Одним із таких підходів є логотерапія, яка акцентує увагу на пошуку сенсу життя як ключового чинника психологічної стійкості та особистісного розвитку.

Витоками зародження та формування логотерапії виступає екзистенційно-гуманістична психологія. Напрямок логотерапії був розроблений австрійським психіатром та психотерапевтом В. Франклом. Базова ідея даного підходу полягає в тому, що людина завжди прагне до сенсу. Саме це прагнення виступає фундаментом мотиваційної сфери життя [3].

В. Франкл дотримувався переконання, що навіть у самих кризових життєвих моментах людина здатна зберігати внутрішню свободу та знаходити нові життєві сенси. У рамках його концепції основним положенням було те, що відсутність або втрата сенсу може призводити до переживання так званого «екзистенційного вакууму» – стану внутрішньої спустошеності, апатії та втрати життєвих орієнтирів [4].

Подальший розвиток логотерапії пов’язаний з науковими розробками Дж. Крамбо, Л. Махоліка та інших дослідників, які розширили її методологічні та практичні можливості [1; 2]. У сучасній психології логотерапія розглядається не лише як психотерапевтичний напрям, але як ефективний інструмент психологічної підтримки, спрямований на формування усвідомленого ставлення людини до власного життя, цінностей і життєвих цілей.

Важливе місце у логотерапії займають практичні методи, спрямовані на осмислення життєвого досвіду та підтримку сенсожиттєвих орієнтацій. Одним з таких методів є Модифікація установок, яка передбачає зміну ставлення людини до обставин, що не піддаються безпосередньому контролю. У цьому випадку основна увага зосереджується не на зміні самої ситуації, а на зміні внутрішньої позиції людини щодо неї. Такий підхід допомагає особистості зберігати почуття внутрішньої свободи, відповідальності та здатності надавати сенс навіть складним життєвим подіям [3].

Іншим важливим методом логотерапії є парадоксальна інтенція. Суть методу полягає у свідомому прагненні до того, чого людина боїться. Такий підхід допомагає зменшити інтенсивність страху та напруження, оскільки людина змінює власне ставлення до проблемної ситуації. У результаті страх втрачає свою домінуючу силу, а людина отримує можливість по-

новому реагувати на власні переживання [4].

Значну роль у логотерапевтичній практиці відіграє метод дерефлексія. Цей метод передбачає переключення уваги людини з надмірної зосередженості на власних переживаннях на зовнішні цілі, діяльність або взаємодію з іншими людьми. Надмірна саморефлексія нерідко посилює внутрішню тривогу та відчуття безсилля. Перенесення уваги на значущі життєві завдання допомагає відновити активну життєву позицію та сприяє формуванню більш конструктивного ставлення до власного життя.

Застосування зазначених методів допомагає людині не лише усвідомлювати власні життєві цінності, але й формувати більш стійке ставлення до життєвих труднощів. Логотерапевтичні методи сприяють розвитку саморефлексії, відповідальності за власне життя та здатності знаходити нові сенси навіть у кризових ситуаціях. Саме завдяки цьому логотерапія розглядається як ефективний психологічний інструмент підтримки сенсожиттєвих орієнтацій особистості.

Унікальність логотерапевтичного підходу полягає в тому, що його застосування сприяє поступовому переходу клієнта від фокусування на проблемі до усвідомлення можливостей для реалізації сенсу. Фахівець допомагає клієнтові самостійно знайти ті життєві сенси, які відповідають його цінностям, досвіду та особистій життєвій ситуації. У результаті людина починає сприймати власне життя як процес, наповнений індивідуальним змістом і можливостями для самореалізації.

Отже, логотерапія виступає ефективним психологічним підходом щодо підтримки сенсожиттєвих орієнтацій особистості. Використання її технік сприяє розвитку саморефлексії, усвідомленню життєвих цінностей і формуванню внутрішньої стійкості у складних життєвих обставинах.

Вважаємо, що застосування методів логотерапії в психологічній практиці допомагає людині не лише долати переживання внутрішньої порожнечі чи втрати життєвих орієнтирів, але й відкривати нові сенси власного життя. Саме це створює підґрунтя для особистісного розвитку, психологічної стійкості та більш гармонійного ставлення до себе і світу.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологія сенсу життя особистості: монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 320 с.

2. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ: Каравела, 2013. 372 с.

3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.

4. Франкл В. Основи логотерапії. Психотерапія і релігія / пер. з нім. Київ : Ніка-Центр, 2018. 256 с.

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

І. В. Гаркуша
кандидат наук з соціальних комунікацій, доцент,
доцентка кафедри психології та педагогіки
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

Проблематика психологічного становища біженців у сучасному світі характеризується високим рівнем складності та багатовимірності, що зумовлено поєднанням соціальних, культурних і психотравматичних чинників. Досвід вимушеного переміщення супроводжується низкою критичних втрат – житла, соціальних зв’язків, звичного способу життя та відчуття безпеки, що формує підґрунтя для розвитку психоемоційних порушень. Згідно з науковими даними, травматичні події, пов’язані зі збройними конфліктами, значно

підвищують ризик виникнення посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних станів [1]. Втрата звичного соціального середовища виступає одним із ключових чинників дезадаптації, спричиняючи кризу ідентичності, зниження відчуття контролю над життям, підвищення емоційної вразливості та формування захисних форм поведінки, зокрема замкнутості або агресії.

Особливої уваги потребують вразливі категорії біженців – жінки та діти, які зазнають подвійного навантаження. Жінки змушені поєднувати функції турботи про сім'ю з подоланням власних психологічних труднощів в умовах обмеженої підтримки, тоді як діти демонструють ознаки емоційного виснаження, труднощі соціалізації, порушення когнітивного розвитку та регресивні поведінкові реакції. Психологічний стан біженців змінюється залежно від етапу адаптації, що має фазовий характер: від початкового шоку та дезорієнтації через опір і ностальгію до поступового формування нових життєвих стратегій і соціальної інтеграції. Така динаміка свідчить про те, що адаптація є не лінійним, а складним трансформаційним процесом.

Емпіричні дослідження засвідчують, що ефективність подолання дезадаптації значною мірою залежить від наявності соціальної підтримки та активного включення особистості у нове середовище. Залучення до груп взаємодопомоги, освітніх і культурних ініціатив, а також волонтерської діяльності сприяє відновленню почуття власної цінності, розвитку комунікативних навичок і підвищенню рівня психологічної стійкості. У цьому контексті важливу роль відіграють копінг-стратегії: конструктивними вважаються пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації та планування майбутнього, тоді як уникання, ізоляція та заперечення лише поглиблюють симптоматику психічних розладів.

Критичним чинником психологічного благополуччя виступає можливість реалізації в основних сферах життєдіяльності. Неможливість працевлаштування, обмежений доступ до соціальних ресурсів і відсутність підтримки призводять до формування станів апатії, емоційного вигорання та втрати мотивації до адаптації [6]. У зв'язку з цим психологічне становище біженців доцільно розглядати як динамічну систему, що поєднує переживання втрати, процеси адаптації та формування нової ідентичності в умовах невизначеності. Відтак, ключовим завданням є створення комплексних систем психосоціальної підтримки, які забезпечують збереження психічного здоров'я та сприяють соціальній інтеграції.

Важливо підкреслити роль державної політики у формуванні сприятливих умов для адаптації біженців. Наявність спеціалізованих програм психологічної допомоги, доступ до консультування, освітніх ресурсів і ринку праці знижує рівень стресу, мінімізує соціальну ізоляцію та підвищує життєстійкість [5]. Ефективні моделі підтримки ґрунтуються на міждисциплінарному підході, який поєднує психологічні, соціальні та правові інструменти допомоги, що дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан, а й відновити суб'єктність і гідність особистості [4].

Актуальні дослідження адаптації вимушено переміщених осіб підтверджують зростання значущості цієї проблематики у зв'язку з глобальними міграційними процесами. Український контекст після 2022 року демонструє масштабність явища: мільйони громадян отримали статус тимчасового захисту за кордоном, що актуалізує питання їхньої соціально-психологічної інтеграції [3]. У центрі наукового аналізу перебуває трансформація особистості, яка проходить через кризу втрати, зміну соціальних ролей і необхідність інтеграції в нові соціокультурні умови. Важливим предиктором адаптації є збереження та переосмислення соціальної ідентичності, оскільки її зниження супроводжується ізоляцією, дефіцитом соціальних контактів і втратою життєвих перспектив [7].

Процес адаптації має фазову структуру, що включає періоди дезорганізації, амбівалентності та поступової інтеграції, і залежить від індивідуальних характеристик особистості, попереднього міграційного досвіду та рівня підтримки з боку приймаючого середовища. Значна увага приділяється дослідженню копінг-стратегій, серед яких найбільш ефективними є активна соціальна взаємодія, планування та пошук сенсу, тоді як деструктивні стратегії асоціюються з підвищенням тривожності та депресії.

Емпіричні дані свідчать про наявність суттєвих бар'єрів інтеграції українських біженців у країнах ЄС, серед яких провідними є мовна ізоляція, бюрократичні труднощі та культурні

відмінності, що ускладнюють процес соціального включення [8]. Додатковими факторами психологічного напруження виступають втрата професійного статусу, економічна залежність і розрив сімейних зв'язків, що супроводжуються переживаннями безпорадності, сорому та провини. Водночас участь у волонтерській діяльності, міжкультурні практики та доступ до психосоціальних послуг мають компенсаторний ефект і сприяють відновленню психологічної рівноваги [9].

Сучасні міжнародні підходи до підтримки біженців, зокрема концепція Integrative Adapt Therapy, орієнтовані на комплексне відновлення почуття безпеки, контролю над життям і соціальних зв'язків через інтеграцію когнітивно-поведінкових і культурно чутливих методів. Дослідники також підкреслюють визначальну роль політики приймаючих країн, яка впливає на рівень інтеграції через доступ до освіти, праці та соціальної участі. У випадках обмеженого доступу до ресурсів формується стан соціального відчуження, що негативно позначається на психологічному благополуччі [2].

Збереження культурної ідентичності розглядається як важливий ресурс адаптації, оскільки підтримка мови, традицій і культурних практик сприяє стабілізації емоційного стану та формуванню інтегрованої транснаціональної ідентичності [7]. Інституційні звіти міжнародних організацій підкреслюють ефективність інтеграційних стратегій, що включають мовну адаптацію, менторські програми та індивідуалізовану соціальну підтримку, які сприяють підвищенню рівня зайнятості та стабілізації психоемоційного стану біженців.

Таким чином, сучасний науковий дискурс розглядає адаптацію біженців як тривалий і багаторівневий процес, що включає реконструкцію ідентичності, відновлення суб'єктності та інтеграцію в нове соціальне середовище. Ефективність цього процесу визначається поєднанням індивідуальних ресурсів особистості та системної підтримки з боку держави і суспільства, що обумовлює необхідність комплексного підходу до вирішення проблем вимушено переміщених осіб.

Список використаних джерел

1. Бахмутова, Л.М., Неска, А. (2022). Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія. С. 3–18. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732780/3/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82__2022.pdf
2. Єнін М., Кухта М., Приходько Т. Соціальні потреби та проблеми вимушених міґрантів з України на шляху до соціальної адаптації та інтеґрації в суспільство-реципієнт (на прикладі ФРН). Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2024. № 3. С. 117–138. http://jnas.nbuv.gov.ua/article/UJRN-0001505683
3. Закірова С. Звіти Міжнародної організації з міграції: аналіз проблем українських біженців і внутрішньо переміщених осіб в умовах широкомасштабного російського вторгнення в Україну. Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського. 2024. Вип. 70. С. 119-143. http://irbis-nbuv.gov.ua/everlib/item/er-0004944
4. Карамушка, Л. М., Карамушка, Т. В. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2 (26). С. 62–74. https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6
5. Кобзар, А.Ю., Сметанська, М.І., Маковій, М.Г. (2024). Особливості психологічного благополуччя біженців в Україні. Київ: Міністерство освіти і науки України. 160 с. 25 с. https://repositary.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/687775de-382e-4259-97c9-17713b7efbb0/content
6. Методичні рекомендації щодо соціальної роботи з військовослужбовцями та членами їх сімей, їх соціального захисту / Бриндіков Ю. Л., Дуля А. В., Караман О. Л. та ін. ; за ред. О. Л. Караман, І. М. Трубавіної. Полтава-Кривий Ріг : КДПУ, 2024. 101 с. https://www.researchgate.net/publication/383360047_Metodicni_rekomendacii_sodo_socialnoi_roboti_z_vijskovosluzbovcami_ta_clenami_ih_simej_ih_socialnogo_zahistu
7. Ярош, Н.С. (2015). Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology. № 58. С. 60-

64. https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5437/4982
8. Gradus Research. Адаптація українських біженців за кордоном: результати дослідження. 2023. https://fact-news.com.ua/adaptatsiya-ukrainskih-bizhentsiv-za-kordonom
9. Savchuk, Anna. (2020). Соціокультурна адаптаційна поведінка інтелектуального мігранта у новому середовищі.
https://www.researchgate.net/publication/361091873_SOCIOKULTURNA_ADAPTACIJNA_POVEDINKA_INTELEKTUALNOGO_MIGRANTA_U_NOVOMU_SEREDOVISI

А. Д. Георгіян
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПОРІВНЯННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИМИ СТОСУНКАМИ У НЕЗАРЕЄСТРОВАНОМУ ПАРТНЕРСТВІ ТА В ОФІЦІЙНОМУ ШЛЮБІ

Стрімкі соціально-економічні зміни суспільства зумовлюють також і зміну моделей сімейного життя, зокрема більш поширеним стає формат незареєстрованого партнерства. За звітом 2024 року [8] у більшості країн ОЕСР коефіцієнт шлюбності знижується, також підвищується вік вступу у перший шлюб. Зокрема, у низці європейських країн понад 30% дітей виховуються батьками, які не перебувають у шлюбі. Тож актуальності набуває дослідження рівня задоволеності міжособистісними стосунками в обох форматах партнерства — зареєстрованого та незареєстрованого — та різниці між ними.

З юридичної точки зору варто зазначити, що шлюб — це офіційно зареєстрований союз, який передбачає взаємні права і обов'язки партнерів. Незареєстроване партнерство — це відносини між чоловіком і жінкою, які проживають однією сім'єю без реєстрації шлюбу [2]. Варто враховувати, що співжиття без шлюбу частина пар розглядає як етап перед шлюбом. В цьому варіанті незареєстроване партнерство створює умови для перевірки сумісності та формування більш реалістичних уявлень про партнера. Привабливим такий формат партнерства може бути і через нижчий рівень формалізованих зобов'язань порівняно з офіційним шлюбом. Проте також цей фактор може посилювати і відчуття невизначеності щодо спільного майбутнього [3]. Водночас закордонні дослідження показують, що незареєстроване партнерство дедалі частіше функціонує як альтернатива шлюбу. Сучасні пари рідше планують одруження, менше таких союзів переходить у шлюб, середня тривалість співжиття зростає, а повторне співжиття з різними партнерами трапляється частіше [10].

У психології сім'ї задоволеність міжособистісними стосунками партнерів характеризується суб'єктивним ступенем задоволення індивідуальних потреб кожного з партнерів, емоційною близькістю, рольовою узгодженістю, довірою та характером конфліктної взаємодії [1]. Ці показники дають змогу комплексно оцінити якість партнерського зв'язку незалежно від його юридичного статусу. Зокрема ступінь задоволення індивідуальних потреб у шлюбі частіше базується на відчутті соціальної захищеності та стабільності, тоді як у незареєстрованих партнерствах акцент зміщується на автономію та особистісну реалізацію. Порівняльне дослідження співмешкання та шлюбу [9] підтверджує, що в незареєстрованих партнерствах задоволеність сильніше корелює з балансом "внесок-віддача", тоді як у шлюбі партнери частіше демонструють альтруїстичні моделі поведінки.

Важливим фактором є рольова узгодженість — якщо у шлюбі вона часто формується під впливом соціальних очікувань, то незареєстровані партнерства демонструють вищу гнучкість у розподілі обов'язків [7]. Однак така гнучкість не завжди означає вищу гармонійність стосунків, оскільки за відсутності чітких домовленостей вона також може ставати джерелом конфліктів.

Довіра виступає психологічною основою стабільності близьких стосунків, оскільки забезпечує передбачуваність і відчуття захищеності. У шлюбі довіра зазвичай підкріплюється

формалізованими очікуваннями та соціальним визнанням союзу, частково — більшою визначеністю ролей. У співжитті без шлюбу довіра частіше спирається на міжособистісну домовленість і підтвердження надійності зв'язку у повсякденній комунікації [6]. Характер конфліктної взаємодії також може мати відмінності. Одружені пари можуть бути більш схильними використовувати конструктивні стратегії через вищу ціну розриву, тоді як у незареєстрованих партнерствах частіше спостерігається уникання конфліктів через тривогу щодо стабільності стосунків.

Класичне дослідження відмінностей між шлюбом та співмешканням [5] показало, що співмешканці загалом повідомляли про нижчу якість стосунків порівняно з одруженими партнерами. Водночас серед співмешканців, які планували шлюб, показники якості взаємин істотно не відрізнялися від шлюбних союзів. Це підтверджує, що для психологічного благополуччя партнерських стосунків визначальними є не лише юридичний статус союзу, а й вираженість та стабільність взаємних намірів. Більш сучасні дослідження також свідчать, що партнери, які планують одруження, демонструють вищі показники відчуття справедливості у стосунках, а також нижчий рівень конфліктності та нестабільності стосунків. Інше європейське дослідження [4] показало: в більшості проаналізованих країн вищий рівень якості стосунків у співжитті пов'язаний з більшою ймовірністю переходу до шлюбу та нижчим ризиком розлучення.

Отже, задоволеність міжособистісними стосунками в офіційному шлюбі та незареєстрованому партнерстві формується під впливом спільних психологічних чинників. Однак дві форми партнерств відрізняються рівнем визначеності зобов'язань, соціально-правовим контекстом і стабільністю очікувань щодо спільного майбутнього. Загалом, задоволеність стосунками безпосередньо пов'язана з психічним благополуччям та готовністю підтримувати зв'язок у довшій перспективі, проте в офіційному шлюбі ця стійкість підкріплюється зовнішньою підтримкою, а в незареєстрованому партнерстві — переважно внутрішніми психологічними ресурсами партнерів.

Практичне значення проведеного аналізу полягає у можливості використання висновків у сімейному та дошлюбному консультуванні на етапі вибору формату спільного життя, психоедукаційних програмах для молодих пар, а також у розробці профілактичних програм, спрямованих на розвиток довіри, навичок конструктивного розв'язання конфліктів і підтримання емоційної близькості в парі.

Список використаних джерел

1. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2019. №3. С. 122-128.
2. Мельниченко Ю. Зареєстроване цивільне партнерство та фактичний шлюб: проблеми правової регламентації в Україні. *Правова держава.* 2020. №38. С. 70-79.
3. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. Психологія сім'ї : підручник. Суми : Університетська книга. 2021. 248 с
4. Blom N., Perelli-Harris B., Wiik K. A. Relationship quality and family formation in Europe. *Advances in Life Course Research.* 2023. Vol. 55. 100527.
5. Brown S. L., Booth A. Cohabitation versus Marriage: A Comparison of Relationship Quality. *Journal of Marriage and the Family.* 1996. Vol. 58 (3). P. 668-678.
6. Doğru M. C., Öge R. M., Satici S. A., Deniz M. E. Trust and Romantic Relationship Quality as Serial Mediators of Link Between Partner Phubbing and Relationship Satisfaction. *Psychological Reports.* 2025. Vol. 0 (0). P. 1-24.
7. Hiekel N. Married and cohabiting partnerships. Research Handbook on Partnering across the Life Course. Edward Elgar Publishing. 2025. P. 64-75.
8. OECD. Society at a Glance 2024: OECD Social Indicators. OECD Publishing : веб-сайт. URL: https://www.oecd.org/en/publications/society-at-a-glance-2024_918d8db3-en.html (дата звернення: 07.04.2026).
9. Sassler S., Lichter D. T. Cohabitation and Marriage: Complexity and Diversity in Union-Formation Patterns. *Journal of Marriage and Family.* 2020. Vol. 82 (1). P. 35-61.

10. Wright M. R., Zugarek G., Brown S. L.. A Cohort Comparison of Relationship Quality Among Cohabitors. 2025. *Popul Res Policy Rev*. Vol. 44. 59.

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

О. Ю. Григор'єв
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПОВЕДІНКОВІ СТИЛІ СПОЖИВАЧІВ У КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО НАВЧАННЯ Д. КОЛБА

Поведінка споживача є складним психологічним феноменом, що формується під впливом взаємодії когнітивних, мотиваційних, емоційних та соціокультурних чинників. Вона відображає індивідуальні особливості сприйняття, обробки інформації, оцінювання альтернатив та прийняття рішень у ситуаціях вибору товарів і послуг. У психологічному контексті споживча поведінка розглядається як результат інтеграції внутрішніх потреб особистості із зовнішніми сигналами ринкового середовища, що проявляється у відносно стійких поведінкових стратегіях [3; 4]. Такі стратегії прийнято визначати як поведінкові стилі споживачів, які відображають типові способи реагування людини на маркетингові стимули, рекламні повідомлення та інформаційні пропозиції ринку [7].

Формування поведінки споживача відбувається в процесі взаємодії кількох психологічних рівнів. Когнітивний рівень охоплює процеси сприйняття, уваги, пам'яті та мислення, які забезпечують інтерпретацію інформації про продукт. Мотиваційний рівень пов'язаний із потребами, інтересами, цінностями та очікуваннями, що спонукають особистість до здійснення покупки. Емоційний рівень включає переживання, настрої та афективні реакції, які впливають на суб'єктивну оцінку товару або бренду. Соціокультурний рівень визначається впливом соціальних норм, культурних установок, референтних груп та соціального досвіду. У сукупності ці чинники формують індивідуальні стратегії взаємодії з інформаційним середовищем і визначають специфіку споживчого вибору.

Важливим теоретичним підходом до пояснення індивідуальних відмінностей у способах обробки інформації є експериментальна теорія навчання Девіда Колба. Відповідно до цієї концепції, процес навчання розглядається як циклічна модель перетворення досвіду, яка включає чотири послідовні етапи: конкретний досвід, рефлексивне спостереження, абстрактну концептуалізацію та активне експериментування [2]. На основі поєднання цих етапів дослідник виокремив чотири стилі навчання: дивергуючий, асимілюючий, конвергуючий та пристосовний. Кожен із них відображає специфічні способи взаємодії людини з інформацією, формування знань та прийняття рішень.

У контексті дослідження споживчої поведінки модель Колба може бути інтерпретована як психологічна основа формування різних поведінкових стилів споживачів. *Дивергуючий стиль* характеризується орієнтацією на емоційні та соціальні аспекти інформації, відкритістю до нових ідей та здатністю розглядати проблему з різних позицій. Споживачі цього типу часто проявляють інтерес до інноваційних продуктів, оригінального дизайну та креативних рекламних повідомлень. Для них особливо ефективними є візуальні образи, емоційні історії, асоціативні символи та нестандартні маркетингові підходи [7].

Асимілюючий стиль характеризується схильністю до логічного аналізу та систематизації інформації. Такі споживачі прагнуть отримати максимально повну та структуровану інформацію про продукт, аналізують технічні характеристики, порівнюють альтернативи та звертають увагу на експертні оцінки. Вони приймають рішення після ретельного аналізу, тому для них важливими є детальні описи товарів, порівняльні таблиці, науково обґрунтовані аргументи та аналітичні огляди [4; 5].

Конвергуючий стиль характеризується практичною спрямованістю та орієнтацією на

швидке прийняття рішень. Представники цього стилю віддають перевагу конкретним і чітким аргументам, що демонструють функціональні переваги продукту. Їхній вибір часто базується на таких критеріях, як ефективність, практичність, функціональність і економічна доцільність. Для впливу на таких споживачів доцільно використовувати приклади практичного застосування товару, короткі інструкції, демонстрації результатів та чіткі рекомендації щодо використання продукту [7].

Пристосовний стиль характеризується інтуїтивністю та емоційністю у прийнятті рішень. Споживачі цього типу частіше орієнтуються на соціальні сигнали, рекомендації знайомих, думки лідерів громадської думки та загальний імідж бренду. Їхня поведінка значною мірою визначається довірою, особистим досвідом та емоційним ставленням до продукту. Ефективними засобами впливу на таких споживачів є соціальні докази, відгуки інших користувачів, рекомендації, акційні пропозиції та емоційно насичені рекламні повідомлення [7].

Таким чином, інтерпретація теорії Колба у контексті психології споживчої поведінки дозволяє розглядати стилі обробки інформації як основу формування поведінкових стратегій споживачів. Такі стилі виступають інтегрованими характеристиками, що поєднують когнітивні, мотиваційні та емоційні компоненти поведінки. Вони визначають способи оцінювання інформації, очікування від продукту, рівень довіри до рекламних повідомлень та готовність до здійснення покупки [1; 3].

Важливу роль у формуванні поведінкових стилів відіграє мотиваційна сфера особистості. Для дивергуючих споживачів основним джерелом мотивації виступає емоційне та естетичне задоволення від процесу вибору. Асимілюючі споживачі орієнтовані на отримання логічно впорядкованої та повної інформації. Конвергуючі прагнуть практичної користі та ефективності продукту. Пристосовні ж споживачі значною мірою мотивуються соціальними сигналами, довірою до бренду та інтуїтивним відчуттям вигоди [2].

Отже, поведінкові стилі споживачів можна розглядати як комплексні психологічні стратегії, що відображають особливості взаємодії когнітивних процесів, мотиваційних установок, емоційних реакцій та соціального досвіду. Їх дослідження має важливе практичне значення для психології реклами та маркетингу, оскільки дозволяє здійснювати більш глибоку сегментацію споживчого ринку, розробляти адаптовані рекламні повідомлення та прогнозувати реакції аудиторії на маркетингові стимули [1; 4].

Розуміння поведінкових стилів споживачів створює можливості для підвищення ефективності комунікацій між брендом і споживачем. Воно дозволяє формувати рекламні стратегії, які враховують індивідуальні особливості обробки інформації та прийняття рішень, а також оптимізувати маркетингові кампанії шляхом поєднання раціональних аргументів, емоційних стимулів та соціальних доказів. Таким чином, використання психологічних моделей, зокрема теорії навчання Д. Колба, сприяє більш глибокому розумінню механізмів споживчої поведінки та відкриває перспективи для підвищення ефективності сучасних рекламних і маркетингових стратегій.

Список використаних джерел

1. Hawkins, D.J., Best, R.J. and Coney, K.A. (2003) Consumer Behavior: Building Marketing Strategy. 8th Edition, Machine Industry Press, Beijing, 475-479 https://aclasites.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/02/consumer-behavior-building-marketing-strategy-11th-edition.pdf

2. Kolb, David. (1984). Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development. New Jersey: Prentice-Hall, 256 p. https://www.researchgate.net/publication/235701029_Experiential_Learning_Experience_As_The_Source_Of_Learning_And_Development

3. Kotler, Philip, Keller, KL., Chernev, A. (2022). Marketing management. 16th Edition. Pearson Education Limited. 607 p. https://sinhvien.dinhtienminh.net/wp-content/uploads/2019/01/Marketing-Management-Global-Edition-Philip-Kotler-Kevin-Lane-Keller-16th-2021_compressed-1.pdf

4. Lambin, J.J. & Cáceres, Ruben & Shuiling, I. (2007). Market-driven Management: strategic and operational marketing. https://www.researchgate.net/publication/302184381_Market-driven_Management_strategic_and_operational_marketing

5. Schiffman L., Wisenblit J. Consumer Behavior. 12th ed. New York: Pearson, 2019. 528 p. https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781292269269_A37760957/preview-9781292269269_A37760957.pdf

6. Schiffman, L. G., Kanuk, L. L., & Kumar, S. R. (2010). Consumer Behavior (10th ed.). New Delhi: Pearson Prentice Hall. 518 p.

https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2867513

7. Solomon, M.R. (2019). Consumer Behavior: Buying, Having, and Being. Pearson, 640. https://www.amazon.com/Consumer-Behavior-Buying-Having-Global/dp/1292318104

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

А. О. Гриневич
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

КОНКУРЕНТОЗДАТНІСТЬ ЯК СТРАТЕГІЯ САМОСТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Сучасне соціальне середовище характеризується високою динамічністю, нестабільністю та зростанням вимог до особистості.[2] У таких умовах здатність бути конкурентоздатним стає не лише професійною перевагою, але й важливим психологічним ресурсом, що визначає успішність самореалізації[2]. Це зумовлює необхідність розгляду конкурентоздатності не тільки як соціально-економічного феномена, але і як психологічної стратегії самоствердження особистості.На мою думку, у сучасному суспільстві конкурентоздатність дедалі більше виступає внутрішнім психологічним ресурсом, а не лише зовнішнім показником успіху.

Під конкурентоздатністю доцільно розуміти складне інтегративне утворення, яке поєднує інтелектуальні, особистісні та поведінкові характеристики, що забезпечують ефективну взаємодію з соціальним середовищем [2]. Вона не зводиться лише до рівня знань чи професійних умінь, а включає здатність до самопрезентації, прийняття рішень, відповідальності та гнучкого реагування на зміни[2]. Вона не зводиться лише до рівня знань чи професійних умінь, а включає здатність до самопрезентації, прийняття рішень, відповідальності та гнучкого реагування на зміни [2].На погляд автора, саме комплексність цієї характеристики забезпечує її значущість у процесі самоствердження особистості.

Самоствердження особистості пов’язане з потребою у визнанні, підтвердженні власної значущості та реалізації внутрішнього потенціалу[3]. У цьому контексті конкурентоздатність виступає як один із способів досягнення цих цілей, оскільки дозволяє людині займати певне місце у соціальній ієрархії, впливати на оточення та відчувати власну ефективність.Ми вважаємо , у цьому процесі важливо, щоб прагнення до самоствердження не залежало виключно від зовнішньої оцінки, а ґрунтувалося і на внутрішньому відчутті власної цінності.

Важливим чинником формування конкурентоздатності є особливості самооцінки. Стабільна та реалістична самооцінка сприяє впевненості у власних можливостях і стимулює активну позицію у взаємодії з іншими [1]. Натомість її нестабільність може призводити до коливань поведінки — від уникнення ситуацій оцінювання до надмірного прагнення довести власну значущість [3].

Не менш значущою є мотиваційна складова. Орієнтація на досягнення результату формує готовність до подолання труднощів, підвищує рівень наполегливості та відповідальності. Водночас домінування страху невдачі може обмежувати активність і знижувати ефективність реалізації потенціалу [3].

Умови сучасності вимагають від особистості здатності швидко адаптуватися до нових обставин [2]. Саме тому психологічна гнучкість виступає ключовим компонентом конкурентоздатності. Вона проявляється у здатності змінювати стратегії поведінки, переосмислювати досвід та підтримувати внутрішню рівновагу навіть у ситуаціях

невизначеності.

Водночас варто зазначити, що конкурентоздатність як спосіб самоствердження може набувати різних форм. Конструктивний варіант передбачає розвиток власних ресурсів, самовдосконалення та досягнення результатів без порушення психологічних меж інших. Натомість деструктивні прояви можуть включати агресивне суперництво, знецінення оточення або маніпулятивну поведінку, що в довгостроковій перспективі негативно впливає на психологічне благополуччя [3]. На мою думку, саме орієнтація на власний розвиток, а не на порівняння з іншими, визначає конструктивний характер конкурентоздатності.

Отже, конкурентоздатність слід розглядати як багатовимірне явище, що виконує функцію психологічного інструменту самоствердження [2]. Вона забезпечує не лише досягнення зовнішнього успіху, але й сприяє усвідомленню власної цінності та можливостей. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення умов формування конструктивних стратегій конкурентної поведінки та їх впливу на розвиток особистості.

На погляд автора, подальші дослідження мають бути спрямовані на пошук балансу між соціальними вимогами та збереженням психологічного благополуччя особистості.

Список використаних джерел

1. Гірняк А. Н. Психологічний аналіз і систематика стилів освітньої взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 118-126.

2. Кокун О. М. Психологічні особливості розвитку професійної конкурентоздатності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1. № 52. С. 45–52.

3. Савчин М. В. Мотиваційні чинники самореалізації та самоствердження особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2020. № 2. С. 112–118.8.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

А. І. Давиденко
Клінічний психолог, психотерапевт
м. Дніпро

КЛІНІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ТА ВЕТЕРАНАМИ В УМОВАХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ

У контексті тривалої російсько-української війни питання психічного здоров’я військовослужбовців та ветеранів не втрачає актуальності. У зв’язку з цим особливої уваги потребує поглиблене розуміння психічних реакцій, які сформувались в умовах бойового досвіду. Існує необхідність перегляду підходів до їх оцінки, з точки зору соціальної та рольової перебудови, а також зміни сприйняття навколишнього середовища. Оскільки такі реакції не завжди можуть бути адекватно інтерпретовані в межах цивільних уявлень про норму. Проте з клінічної точки зору - це ефективна перебудова системи реагування на небезпеку. Це зумовлює потребу чіткого розмежування між психопатологією та адаптивними реакціями на екстремальні умови. У статті розглядаються клінічні аспекти психологічної взаємодії з військовослужбовцями та ветеранами в умовах медичних закладів. Виклад ґрунтується на аналізі клінічних випадків, професійних спостереженнях та результатах анонімного опитування клінічних психологів.

Ключові слова: медичний заклад, клінічний психолог; професійна позиція, військовослужбовець, ветеран, адаптація до бойових умов; ПТСР; стигматизація.

Постановка проблеми. Варто усвідомлювати, що на професійну спільноту психологів чекають серйозні виклики, до яких нам треба бути готовими. Після війни кількість ветеранів у суспільстві суттєво зросте, робота з ними стане не винятком, а частиною клінічної реальності в усіх лікарнях. Водночас анонімне опитування серед колег (269 осіб) показало, що 22%

респондентів не мають досвіду роботи з військовими, 34% відчувають страх, що можуть не впоратися, 24% відчувають незначні труднощі, а 20% вважають, що труднощів у роботі з військовими не мають.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблематика адаптації до бойового стресу представлена у працях вітчизняних дослідників, зокрема Ю. Бриндікова (2019), Л. І. Мохнар та Н. П. Вовк (2024), В. В. Коширця (2017). У цих роботах значна увага приділяється ролі особистісних характеристик військовослужбовців у процесі адаптації. У дослідженнях ізраїльських авторів: М.Якобі (Yakobi M.), Р.Декель (Dekel R.), Н.Явнай (Yavnai N.), А.Бен-Єгуда (Ben Yehuda A.), Л.Шелеф (Shelef L), 2023 рік, адаптація ветеранів розглядається як динамічний процес взаємодії індивідуальних ресурсів, бойового досвіду та соціального контексту. У довготривалих дослідженнях Захави Соломон (Zahava Solomon Solomon, Z.) та Маріо Мікулінцер (Mikulincer, M.), 2006, результати свідчать про зв'язок між інтенсивністю бойового досвіду та подальшим розвитком посттравматичної симптоматики. Тобто, у науковому дискурсі співіснують підходи, що по-різному визначають провідні чинники адаптації.

Мета статті - аналіз взаємодії психолога та військовослужбовця/ветерана з урахуванням адаптаційних механізмів, контексту бойового досвіду та впливу професійних установок фахівця на якість контакту. Зміна професійної оптики, погляд на психічний стан військового з позиції того, що цей стан є нормальним для ненормальної ситуації.

Виклад основного матеріалу. Сучасна травма-орієнтована психологія розглядає реакції психіки не як патологію, а як адаптивні механізми, що сформувалися у відповідь на екстремальні умови для виживання. Однак у суспільному та частково професійному дискурсі психічні реакції військовослужбовців нерідко інтерпретуються як відхилення від норми, без урахування їхнього адаптивного характеру в умовах бойового досвіду. Тим не менш, у бойових умовах багато реакцій є адаптивними, тоді як у середовищі без безпосередньої загрози вони можуть виглядати як дезадаптивні. Клінічний приклад: під час перебування у громадському закладі військовослужбовець обрав місце в глибині приміщення, подалі від входу та вікон. На пропозицію з боку родини сісти біля вікна, відповів різко, чим налякав дитину. Зовні така поведінка може виглядати непропорційною, однак з клінічної точки зору вона відображає автоматизовану модель просторової орієнтації, сформовану в умовах бойового досвіду.

Нейробіологічні дані свідчать, що перебування в умовах хронічної загрози супроводжується функціональними змінами регуляторних систем. За думкою З.І.Коритко гострий стрес (будь-якої природи) викликає в організмі відповідь, що об'єднує в собі ряд неврологічних та вегетативних реакцій, які є основою адаптаційних змін. За таких умов організм може опинитися захищеним не лише від даної стресової ситуації, а й від багатьох факторів зовнішнього середовища, дія яких блокується стрес лімітуючими системами [5]. Продовжуючи розгляд наслідків тривалого бойового стресу з точки зору нейробіологічних механізмів, важливо підкреслити, що перебування в умовах реальної загрози життю супроводжується функціональним зміщенням балансу між лімбічними структурами та префронтальною регуляцією. Посилюється чутливість системи оцінки небезпеки (зокрема мигдалеподібного тіла), тоді як когнітивний контроль тимчасово відходить на другий план, забезпечуючи швидкість реагування [2]. В умовах тривалої загрози перебудовуються не лише нейрофізіологічні реакції, а й способи мислення, оцінки небезпеки та саморегуляції. Саме з цієї позиції варто розглядати поведінку військового або ветерана.

Хоча ця позиція здається очевидною, на практиці вона не завжди інтегрується в реальні клінічні рішення та стиль взаємодії. Підсвідома установка на кшталт «військовий - потенційно небезпечний пацієнт» не завжди усвідомлюється, часто це спосіб внутрішнього самозахисту. Водночас така установка може впливати на контакт, дистанцію, інтерпретацію поведінки пацієнта. З огляду на це позиція психолога має вирішальне значення. Якщо фахівець дивиться на військового переважно з точки зору порушеної психіки, це може у пацієнта викликати бажання дистанціюватися від допомоги. Натомість коли психолог бачить перед собою людину з нормальною адаптацією до ненормальних умов і відповідно реагує, це нормалізує стан і знижує внутрішнє напруження, яке пов'язане із власними реакціями. Аналіз клінічних

випадків показує, що саме така позиція створює базу для безпечного контакту та подальшої роботи.

У практиці роботи з військовими та ветеранами психолог може стикатися з епізодами різкої афективної реакції, спрямованої на представників цивільних інституцій, зокрема медичних закладів. Подібні реакції часто виникають у ситуаціях, які самі по собі є нормативними з точки зору адміністративних процедур (направлення, черга, регламент прийому тощо), однак суб'єктивно сприймаються як прояв байдужості, несправедливості або знецінення. Підвищена чутливість до сигналів потенційної загрози може проявлятися як швидка реакція на інтонацію, стиль спілкування чи ознаки домінування медичного персоналу. У такому контексті афект нерідко пов'язаний із загостреним почуттям справедливості та високою чутливістю до будь-яких ознак «формалізму» або «бездушності» системи. З клінічної точки зору, подібна реакція може розглядатися як прояв збереженої бойової моделі реагування (активна відповідь на загрозу). Результат перенесення досвіду екстремальних умов на ситуацію цивільної взаємодії, як реакція на розрив між очікуванням підтримки та реальністю бюрократичних процедур.

Важливо підкреслити, що йдеться не про патологію, а про продовження механізму адаптації, який потребує часу та безпечного середовища для поступової регуляції. Урахування цього аспекту в професійній взаємодії дозволяє мінімізувати комунікативні ускладнення та сприяє формуванню терапевтичного альянсу.

Афективні реакції у взаємодії з психологом іноді мають узагальнений характер. У частини військовослужбовців професія військового психолога асоціюється з історичною моделлю ідеологічного та дисциплінарного контролю (образ так званого «замполіта, радянського періоду»). Така асоціація може формувати початкову настороженість або недовіру до психолога й у медичному середовищі, де він сприймається як представник системи, а не як допоміжний фахівець. Усвідомлення цього знижує ризик емоційного вигорання психолога, якщо він тимчасово виступає в ролі контейнера, який спрямований на систему.

Іншою крайністю, протилежною патологізації військового досвіду, є його романтизація та героїзація. Важливо розрізняти героїзацію та визнання приналежності до військової спільноти. Надмірна героїзація може створювати розрив між суспільним наративом та індивідуальним досвідом, особливо якщо внутрішні переживання не відповідають ідеалізованому образу. Натомість акцент на приналежності до Збройних Сил України підсилює відчуття ідентичності та соціальної включеності без нав'язування оцінних характеристик. Коли у суспільному просторі військовослужбовець сприймається через призму мужності та безумовної сили, частина військових може демонструвати насторожене або амбівалентне ставлення до такого образу.

У межах травма-орієнтованої психології це явище можна описати як розрив між зовнішнім наративом і внутрішнім переживанням досвіду людини, яка включає також епізоди: страху, розгубленості, фізіологічних реакцій стресу, втрати контролю та інших природних захисних механізмів. У ситуації, коли суспільний образ не узгоджується з особистим переживанням, ідеалізуюча риторика може не виконувати підтримувальної функції. Навпаки, вона здатна посилювати відчуття ізольованості, невідповідності очікуванням і внутрішнього сорому, що може сприяти униканню звернення по допомогу, формуванню захисної дистанції у терапевтичному контакті та збереженню латентної симптоматики.

Також важливо враховувати, що самі військові часто приходять із великою кількістю помилкових уявлень про психічні стани. Досі поширені негативні установки на кшталт «контужений», а також міф про те, що ПТСР є ознакою слабкості. Через це багато військових приховують свої симптоми, мінімізують їх або взагалі не говорять про свій стан, відчуваючи сором і страх бути сприйнятими як слабкими. Саме з цієї причини значна частина симптомів залишається прихованою і не потрапляє у поле офіційної фіксації [2].

У наукових джерелах зустрічається позиція, згідно з якою успішність адаптації військовослужбовця значною мірою визначається його індивідуальними якостями. У роботах Ю.Л.Бриндікова та В.В.Коширця, представлено ґрунтовний аналіз чинників адаптації

військовослужбовців. Ці дослідження роблять вагомий внесок у розуміння особистісних ресурсів у структурі адаптації. Разом із тим, вважаю за необхідне окреслити принципову позицію щодо цієї точки зору. Попри безумовну роль особистісних чинників у процесі адаптації, зведення труднощів адаптаційного періоду переважно до індивідуальних якостей не відображає складності психофізіологічних змін, що формуються в умовах тривалої загрози життю. Адаптація в умовах бойового стресу не може бути редукована до морально-вольових або ціннісних характеристик.

Зокрема, в статті В.В.Коширець, висловлюється теза про те, що особи, які ще до служби ставили «великі цілі», брали активну участь у житті колективу та усвідомлювали необхідність військової служби, швидше та успішніше адаптуються до військового середовища [4]. Дослідник Ю. Бриндіков пише про те, що успішна адаптація залежить не тільки від зовнішнього середовища, але й від особистісних характеристик, однією з яких є емоційна стійкість [1]. У своїй статті Кутовий К, Амінєва Я., Лесняк К., висловлюють думку про те, що "Військовослужбовці, у яких є чітке усвідомлення власних моральних та етичних орієнтирів, здатні краще справлятися з внутрішніми конфліктами та стресовими ситуаціями [5]. Думка про те, що «мотивовані та емоційно стійки військові не мають ПТСР» дуже поширена. Це спрощення дуже складного психофізіологічного процесу до «якостей особистості», зміщує акцент відповідальності на особистість військовослужбовця.

У клінічній практиці зафіксовано чисельні випадки серед військовослужбовців, які до моменту добровільної мобілізації у відповідь на повномасштабне вторгнення демонстрували високу ефективність у професійної діяльності. У значної частини даної вибірки спостерігалася клінічна картина посттравматичного стрессового розладу (ПТСР), зокрема такі прояви, як інтенсивне почуття провини через загибель побратимів, інтрузії та флешбеки. Результати клінічних спостережень свідчать, що виражене почуття провини корелює з високим рівнем суб'єктивної відповідальності за оточуючих, що є характерною рисою осіб з лідерськими та управлінськими компетенціями.

Довготривалі (протягом 20 років) дослідження (Захава Соломон та Маріо Мікулінцер, 2006) свідчать про відсутність значущих довоєнних відмінностей між групами військовослужбовців, що ставить під сумнів інтерпретацію реакцій на бойовий стрес як прояву попередньої психологічної вразливості. Отримані результати свідчать про зв'язок між інтенсивністю бойового досвіду, а також про те, що середовище відновлення суттєво впливає на перебіг посттравматичних симптомів - як на їх зменшення, так і на повторне посилення [8].

Клінічний приклад: повертаючись із зони бойових дій, військовослужбовець у громадському транспорті зіткнувся з автоматичною реакцією з боку пасажирки, через те що його одяг був неохайним. Це спричинило емоційну реакцію, військовий почув себе людиною, яку соромляться. Подібні епізоди свідчать про те, що соціальні реакції оточення можуть набувати тригерного характеру, посилювати внутрішню напругу та переживання ізоляції. Негативні наслідки такого досвіду можуть бути глибокими та тривалими, особливо у військовослужбовців, які під час бойових дій пережили виражені стресові реакції. Досить поширена фраза «ми нікому не потрібні будемо після війни» звернена у тому числі до громадськості.

Для більш глибокого розуміння психологічного стану військовослужбовця важливо по-перше, враховувати специфіку саме нашого досвіду та тих умов, у яких перебувають українські військові. Однією з принципових особливостей українського контексту є те, що переважна більшість наших солдат та офіцерів, не обирали армію як професію. Багато з них раніше взагалі не мали військового досвіду або на рівні військової кафедри. Людина, яка свідомо будує кар'єру в армії або проходить якісну, тривалу підготовку, зазвичай психологічно готова до ієрархічних структур, легше адаптується до авторитарного стилю взаємодії та має іншу стартову готовність до підпорядкування наказам. Натомість більшість українських військових: мали сформовану цивільну ідентичність: звикли до свободи вибору, автономії та самостійного ухвалення рішень; жили в системі, де «я обираю». Раптове занурення в армійську систему з принципом «командир завжди правий» стає для такої людини масивним психологічним навантаженням. Це не просто стрес - це перезавантаження всієї системи саморегуляції.

Окрім соціальної та рольової перебудови, у бойових умовах відбувається ще один фундаментальний процес - зміна сприйняття навколишнього середовища. Те, що в цивільному досвіді було гарним або нейтральним і безпечним: пейзаж за вікном, зелена трава, гарне небо, тиша тощо, у бойових умовах може означати: осколки скла, які можуть розлітатися з високою швидкістю внаслідок вибухової хвилі, мінну небезпеку, загрозу з повітря, підготовку до обстрілу. Психіка змушена переписати свої базові карти безпеки. Це не патологія - це адаптація до середовища, де помилка коштує життя. Але для цивільної людини такі реакції часто є складними для розуміння і прийняття.

Клінічний приклад: під час спільного відпочинку на турбазі з жінкою, військовослужбовець відчував сильну настороженість і почав збиратися додому. Реакція була пов'язана з тишею як умовним сигналом потенційної загрози. Його жінка таку поведінку інтерпретувала як знецінення зусиль, емоційну дистанцію та не бажання зрозуміти її, тоді як фактично ця поведінка відображає збережені адаптивні механізми безпеки. Те, що для цивільної людини асоціюється з відпочинком, для військового може запускати автоматичну реакцію, яка допомагає йому вижити. Ми не маємо офіційної узагальненої статистики щодо втрат у перші дні або тижні після прибуття в зону бойових дій. Водночас у клінічній практиці психологів, які працюють з військовослужбовцями та ветеранами, регулярно звучать розповіді про втрати серед новобранців саме на початкових етапах бойового досвіду. Це показник того, наскільки критичним є період первинної адаптації - коли психіка ще не встигла повністю перебудуватися, а реальність уже вимагає миттєвих, життєво важливих рішень.

Якщо ми будемо автоматично розглядати військового або ветерана як «агресивного», замість адаптованого до бойових умов, ми будемо стикатися з багатьма проблемами. Клінічний приклад: під час первинного контакту з пацієнткою (військова медсестра), психолог зафіксувала виражену неготовність до взаємодії, обмежилася коротким поясненням своєї ролі, запропонувала нетривалий контакт і поставила нейтральні запитання щодо соматичного та емоційного стану. У подальшому психолог регулярно підтримувала мінімальний, ненав'язливий контакт без ініціювання глибинного обговорення. Напередодні виписки пацієнтка самостійно ініціювала розмову та пояснила початкову реакцію попереднім негативним досвідом психологічної взаємодії, пов'язаним із передчасною актуалізацією травматичного досвіду та подальшою стигматизуючою фіксацією у клінічному висновку «неконтактна, агресивна» тощо. Сформована недовіра зумовила сприйняття наступних контактів із психологом як потенційної загрози. Відмова або різка реакція в такому випадку - це не «агресивність», а спосіб захисту.

Однак можливі ситуації, коли психолог стикається з реакцією, яка може бути спровокована самою фігурою фахівця, яка асоціюється у пацієнта з «іншим життям», без війни й втрат. І тоді психолог стає об'єктом проекції, контейнером для гніву. Подібні реакції нерідко є проявом накопиченого гніву, пов'язаного з пережитою травматичною ситуацією, почуттям несправедливості, втрати, соціальної нерівності або екзистенційного напруження. У таких випадках психолог виступає як доступна та відносно безпечна фігура, на яку може бути спрямована афективна розрядка. Це пов'язано з тим, що терапевтичний простір передбачає певний рівень емоційної відкритості та зниження соціального контролю. Важливо розрізняти: ситуативну емоційну реакцію на внутрішній конфлікт або фрустрацію, від агресії - як стійку деструктивну поведінкову модель.

Тривале перебування в контакті з екстремальним досвідом із постійним утримуванням чужої напруги, поступово виснажує навіть досвідченого фахівця. Спроби бути надмірно включеним, витримувати все або брати на себе більше, ніж дозволяє професійна роль, можуть призводити не до кращої допомоги, а до емоційного виснаження, цинізму або втрати чутливості. Саме тому утримування меж - це не холодність і не дистанція, а форма професійної відповідальності та турботи про власну стійкість.

Підсумовуючи викладене: слід зазначити, що функціональна напруга, сформована в умовах постійної загрози, яка може мати в цивільному середовищі такі прояви, як - дратівливість, різкість, спалахи гніву, підвищена тривожність, або навпаки емоційна стриманість або відстороненість, не може автоматично інтерпретуватися як психопатологія. Подібні реакції часто виникають у ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються як прояв

байдужості, несправедливості, знецінення або як сигнал потенційної загрози. Адаптація до середовища, де помилка коштує життя, є необхідною в зоні бойових дій, і не може одразу отримати дозвіл «вимкнутися» після повернення. Саме тому завдання психолога полягає не в тому, щоб якомога швидше «повернути» людину до цивільних норм, а в тому, щоб зрозуміти логіку цієї адаптації і навчитися адекватно на неї реагувати.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом процесів психологічної перебудови в період переходу від бойових до цивільних умов, а також із вивченням чинників, що визначають успішність цієї адаптації в умовах наших реальностей.

Список використаних джерел

1. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дисертація док-ра пед. наук. Тернопіль, 2019. 559 с.
2. Давиденко А. Використання методів ТФ КПТ у роботі з ПТСР. *XVI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців. Практична психологія у сучасному вимірі.* 2025. С. 82-86.
3. Коритко З.І. Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів. *Вісник проблем біології і медицини*. 2013. Т. 1, вип. 4. С. 104.
4. Коширець В.В. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до бойових дій. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. С 128-133.
5. Кутовий К, Амінєва Я., Лесняк К. Психологічні фактори стійкості до стресу у військовослужбовців. *Науковий журнал «Psychology Travelogs»,* 2025. вип. 3.
6. Мохнар Л.І., Вовк Н.П. Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя. *Психологія особистості*. 2024. вип. 67.
7. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу і психологічне забезпечення : навчальний посібник. Київ : КНТ; Саммит-Кн., 2012. С 480.
8. Zahava Solomon Solomon, Z., Mikulincer, M. Trajectories of PTSD: A 20-year longitudinal study. *American Journal of Psychiatry.* 2006. 163(4), 659-666. https://doi.org/10.1176/ajp.2006.163.4.65 (дата звернення: 23.02.2026).
9. Yakobi M., Dekel R., Yavnai N., Ben Yehuda A., Shelef L. Contributing Factors to Israeli Soldiers' Adaptation to Military Noncombat Positions. *Military. Military Medicine*, Volume 188, Issue 7-8, July/August 2023, Pages e1981–e1989, https://doi.org/10.1093/milmed/usac268 (дата звернення: 09.03.2026).

О. В. Денисенко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК ПІД ВПЛИВОМ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Починаючи з 2022 року українські та міжнародні дослідники фіксують масову хронізацію стресової відповіді у цивільного населення. За даними звіту ВООЗ (2023) та дослідження вітчизняних дослідників (2023), понад 40% жінок в Україні демонструють клінічно значущу симптоматику тривоги і депресії після двох і більше років перебування в умовах постійної небезпеки [1]. Водночас питання про те, як хронічний стрес змінює індивідуально-психологічні характеристики жінок залежно від досвіду вимушеного переміщення, залишається відкритим. Отже, *мета* роботи – дослідити характер змін індивідуально-психологічних особливостей жінок під впливом хронічного стресу воєнного часу та порівняти дві групи (жінки-ВПО і жінки, які не змінювали місця проживання), щоб визначити чинники, пов'язані з деструктивними проявами стресу.

У межах дослідження індивідуально-психологічні особливості операціоналізуються через показники хронічної стресової реакції, копінг-стратегій, рівня сприйнятої соціальної

підтримки та функціональних обмежень у повсякденному житті.

Теоретичну основу роботи складають: алостатична модель Б. Мак'юена [7], трансактна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман [6], концепція «*tend-and-befriend*» С. Тейлор [9], нейроендокринні дані щодо гендерної специфіки стресової реакції [5]. Зазначені моделі пояснюють, чому хронічний стрес не просто активізує організм для подолання загрози, а поступово виснажує регуляторні ресурси, зокрема призводить до порушення регуляції стресової відповіді та підвищеної вразливості до психічних розладів [5]. Особлива увага приділяється ролі соціальної підтримки та копінг-стратегій як чинників, пов'язаних із рівнем стресового навантаження та особливостями функціонування особистості в умовах тривалої небезпеки.

Концепція «*tend-and-befriend*» дозволяє пояснити, чому руйнування соціальних зв'язків при вимушеному переміщенні є для жінок особливо деструктивним: замість стратегії «бий або тікай» жінки схильні шукати підтримки і дбати про близьких, тому втрата звичного соціального середовища становить для них потужний додатковий стресор [5].

Емпіричне дослідження передбачає онлайн-опитування жінок 35-60 років, які проживають в Україні ($n \approx 50$; по 25 осіб у групі ВПО і групі без переміщення). Для вимірювання воєнних стресорів використовуватиметься Українська шкала щоденних стресорів воєнного часу (УШЩСВ); хронічна стресова реакція оцінюватиметься за допомогою Шкали хронічної стресової реакції (CTSR); копінг-стратегії – за Індикатором копінг-стратегій Дж. Амірхана (CSI) [2]; сприйнята соціальна підтримка – за Багатовимірною шкалою MSPSS Дж. Зімета [12]; функціональні обмеження – за WHODAS 2.0 [11]. Поєднання УШЩСВ і CTSR дозволяє розрізнити об'єктивне стресове навантаження і суб'єктивну реакцію на нього.

Порівняльний аналіз двох груп проводитиметься за U-критерієм Манна-Вітні, кореляційний аналіз за r Спірмена буде застосовано для виявлення взаємозв'язків між рівнем стресового навантаження, стратегіями копінгу та соціальною підтримкою. Центральним питанням є те, як саме соціальна підтримка та вибір копінг-стратегій взаємопов'язані із рівнем стресового навантаження та функціональною спроможністю жінок, а також між рівнем соціальної підтримки та вибором копінг-стратегій. Очікується наявність негативного кореляційного зв'язку між рівнем соціальної підтримки та показниками хронічної стресової реакції [8]. Тривимірна класифікація копінгу Амірхана (вирішення проблем, пошук підтримки, уникання) [2] є особливо доречною для малоконтрольованого стресового середовища, оскільки дозволяє виявити, коли уникаючі стратегії виконують короткострокову захисну функцію.

Практичні рекомендації формулюватимуться диференційовано для обох груп. Для жінок-ВПО пріоритетним є відновлення мережі підтримки і робота з кризою ідентичності; для жінок без переміщення – управління хронічною тривогою в умовах постійної небезпеки. Інструментарієм виступатимуть КПТ-протоколи для хронічного стресу, терапія прийняття і відповідальності (ACT) та психосоціальні інтервенції ВООЗ (mhGAP) [11]. Дослідження покликане заповнити прогалину у вітчизняній науці: вибірка з чітким розподілом ВПО/не-ВПО у середньому і зрілому жіночому віці в умовах тривалого воєнного конфлікту залишається недостатньо представленою.

Список використаних джерел

1. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу : монографія. Київ : Видавничий дім Медкнига, 2023. 232 с.

2. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59, No. 5. P. 1066-1074.

3. Bolger N., Amarel D. Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92, No. 3. P. 458-475.

4. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310-357.

5. Kajantie E., Phillips D. I. W. The effects of sex and hormonal status on the physiological

response to acute psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2006. Vol. 31, No. 2. P. 151-178.

6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.

7. McEwen B. S. Central effects of stress hormones in health and disease. *European Journal of Pharmacology*. 2008. Vol. 583, No. 2–3. P. 174-185.

8. Morina N., Akhtar A., Barth J., Schnyder U. Psychiatric disorders in refugees and internally displaced persons after forced displacement: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Vol. 9. Art. 433.

9. Taylor S. E., Klein L. C., Lewis B. P. et al. Female responses to stress: Tend and befriend, not fight or flight. *Psychological Review*. 2000. Vol. 107, No. 3. P. 411–429.

10. Üstün T. B., Kostanjsek N., Chatterji S., Rehm J. Measuring health and disability: Manual for WHO Disability Assessment Schedule (WHODAS 2.0). Geneva : WHO, 2010. 100 p.

11. WHO Mental Health Action Plan 2013–2030. Geneva : World Health Organization, 2021. 74 p.

12. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52, No. 1. P. 30-41.

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

О. Г. Джема
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Міжрегіональна Академіяуправління персоналом», м. Київ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ДЕСТРУКТИВНИХ БАТЬКІВСЬКИХ СТРАТЕГІЙ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Постановка проблеми. Питання гармонізації дитячо-батьківських стосунків у сучасній психологічній науці посідає одне з центральних місць, оскільки саме сім’я виступає первинним інститутом соціалізації. У молодшому шкільному віці дитина стикається з новими соціальними вимогами, що часто призводить до емоційного напруження. Якщо цей період супроводжується деструктивним виховним впливом з боку батьків, виникає ризик формування стійких агресивних паттернів поведінки [5]. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки дієвих алгоритмів трансформації батьківських стратегій у межах діяльності практичного психолога.

Аналіз останніх досліджень. Теоретичний фундамент дослідження склали праці Д. Баумрінд щодо типології сімейного виховання, а також дослідження А. Басса та А. Даркі в галузі діагностики агресивних станів [6]. В українській психологічній школі ці питання ґрунтовно розроблялися С. Максименком [4], І. Бехом [1] та Л. Співак [5]. Проте, попри значну кількість теоретичних наробок, існує потреба в апробації прикладних програм, що інтегрують діагностичний та корекційний компоненти в умовах роботи психологічної лабораторії [3].

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Лабораторії практичної психології (березень-квітень 2026 р.). Емпіричну вибірку склали 50 осіб (батьки та діти). Діагностичний комплекс включав: опитувальник батьківського ставлення (модель Д. Баумрінд), методику Басса-Даркі для виявлення форм агресії та методику Спілберга-Ханіна для вимірювання рівня тривожності. Статистична обробка здійснювалася із застосуванням t-критерію Студента для перевірки достовірності змін після корекційного впливу.

Виклад основного матеріалу. На першому етапі було виявлено, що у 34% досліджуваних сімей домінує авторитарний стиль виховання. Аналіз за методикою Басса-Даркі показав, що діти з таких родин мають критично високі показники за наступними шкалами:

Вербальна агресія (12.4 бали): дитина використовує крик та погрози як копінг-

стратегію.

Негативізм (8.2 бали): активна опозиційна манера поведінки, спрямована проти авторитету дорослих.

Підозрілість (9.1 бали): сприйняття дій оточуючих як завідомо ворожих.

Встановлено пряму кореляцію ($r = 0.68$): чим вищий рівень батьківського контролю, тим вищий рівень захисної агресії в дитини [3]. При ліберальному стилі (22% вибірки) домінує шкала роздратування та фізичної агресії, що є наслідком несформованості вольового самоконтролю [5].

Для подолання цих тенденцій було впроваджено авторську програму **«Гармонія взаємодії»**. Програма реалізовувалася через чотири змістовні блоки:

Когнітивно-нормативний блок. Основна увага приділялася рефлексії батьками власних виховних установок. Використовувалася вправа «Зони відповідальності», де батьки вчилися розмежовувати власні очікування та реальні потреби дитини. Це дозволило знизити рівень диктату [2].

Емоційно-комунікативний блок. Навчання технікам ненасильницького спілкування. Батьки практично відпрацьовували навички «активного слухання», що дозволяє дитині відчувати себе почутою без необхідності застосовувати агресію для привернення уваги.

Інструментальний блок. Впровадження методу «Логічних наслідків» замість фізичних чи психологічних покарань. Це допомогло змінити ставлення дітей до помилок, знизивши рівень негативізму.

Блок особистісного зростання. Робота з ресурсом батьків, оскільки авторитарність часто є наслідком високої тривожності самих дорослих [2].

Результати апробації. Повторна діагностика показала статистично значущі зміни ($p < 0.05$). Індекс агресивності в експериментальній групі знизився з 21.5 до 16.8 балів. Якісний аналіз кейсів підтвердив, що зміна батьківської позиції з «контролюючої» на «підтримуючу» призвела до стабілізації емоційного стану дітей, зниження рівня тривожності та покращення їхньої соціальної адаптації. Зокрема, у 70% випадків діти почали використовувати вербалізацію почуттів замість конфліктної поведінки.

Висновки. Результати дослідження підтверджують гіпотезу про детермінованість дитячої агресивності деструктивними стилями сімейного виховання [3]. Авторська програма «Гармонія взаємодії» довів свою ефективність як інструмент гармонізації родинних стосунків. Наукова новизна роботи полягає у доведенні можливості швидкої трансформації поведінкових реакцій молодших школярів через корекцію саме батьківських стратегій.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Психологічне супроводження особистості в освітньому просторі. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 1. С. 15–24.

2. Вітте Г. Психологія дитячо-батьківських стосунків : теорія та практика. Харків : Основа, 2020. 208 с.

3. Коробка Л. М. Психологічні особливості деструктивних стилів сімейного виховання. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 11. Вип. 24. С. 102–115.

4. Максименко С. Д. Генезис здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2016. 256 с.

5. Співак Л. М. Психологія дитячої агресивності : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 160 с.

6. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків : Прапор, 2019. 640 с.

Науковий керівник: Т. Л. Ткачук, канд. психол. наук, доц.

У. С. Димніч
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Міжрегіональна Академія управління персоналом, м. Київ

АРТ–ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сучасний соціокультурний та геополітичний ландшафт України характеризується екстремальним рівнем психологічного напруження, зумовленого тривалою та інтенсивною військовою агресією. Це призводить до глибокої, системної та часто незворотної деформації звичного життєвого простору особистості, руйнування почуття базової онтологічної безпеки та фундаментальної стабільності. Найбільш вразливою категорією в цих деструктивних обставинах виявляються підлітки, чия психіка перебуває у стані інтенсивної структурної перебудови, нейропластичності, гормональної лабільності та активного пошуку ідентичності. Накладання зовнішньої екзистенційної загрози на внутрішню вікову кризу пубертату створює специфічний симптомокомплекс «подвійної кризи», що потребує стабільних зовнішніх та внутрішніх опор для збереження цілісності Я–концепції. Впровадження концепції Нової української школи (НУШ) за таких умов вимагає докорінної зміни підходів до психологічного супроводу освітнього процесу, де пріоритетом стає не лише формальна академічна успішність, а й ментальне здоров'я учня як фундаментальний ресурс його життєздатності, психологічної пружності та майбутньої соціальної реалізації [3, с. 14]. Школа має трансформуватися у проактивний осередок стійкості (resilience hub), де психологічна підтримка не є факультативною, а інтегрована в кожен елемент навчання. У цьому контексті постає гостра потреба у впровадженні недирективних, екологічних та водночас високоефективних методів допомоги, здатних стабілізувати внутрішній стан підлітка без ризику додаткового ретравматизуючого впливу через пряму вербалізацію болю. Арт–терапія за таких обставин стає стратегічним напрямом практичної психології, орієнтованим на м'яку трансформацію травматичного досвіду через універсальну мову символів, метафор та візуальних образів.

Актуальність нашого дослідження безпосередньо зумовлена необхідністю нівелювання руйнівних наслідків так званого «токсичного стресу», який виникає при тривалій відсутності відчуття безпеки. Такий стан призводить до глибокого порушення архітектоніки мозку, що розвивається, зокрема до стійкої гіперактивності амигдали (мигдалеподібного тіла), що відповідає за реакції страху, та вираженого пригнічення регуляторних функцій префронтальної кори, відповідальної за самоконтроль, вольову регуляцію та критичне мислення [4, с. 130]. Постійний викид гормонів стресу, зокрема кортизолу, негативно впливає на гіпокамп, що безпосередньо позначається на функціях пам'яті, здатності до зосередження та засвоєння нового матеріалу, провокуючи стан «когнітивного гальмування». Психоемоційний стан семикласників у військовий час часто характеризується явищами емоційного оніміння (фризингу), дисоціації як захисної реакції та фрагментації часової перспективи, що створює значні бар'єри для успішної соціальної адаптації та повноцінної когнітивної діяльності [2, с. 88]. Арт–терапевтичний вплив дозволяє психологу професійно обійти жорсткі раціональні фільтри та захисні механізми інтелектуалізації чи витіснення, звертаючись безпосередньо до лімбічної системи дитини. Робота з художнім образом надає підлітку безпечну можливість для екстерналізації складних, часто невербалізованих почуттів провини, страху, туги чи прихованого гніву. Це дозволяє трансформувати внутрішній емоційний хаос у структурований візуальний продукт, надаючи болючим переживанням контрольованої форми та створюючи необхідну психологічну дистанцію («третій об'єкт») між особистістю та її травмою [1, с. 46].

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що підлітковий вік є критично сензитивним періодом для виникнення генералізованої тривожності. В умовах війни вона швидко

трансформується із ситуативної реакції на зовнішню загрозу у стійку особистісну рису, яка деформує характер, світосприйняття та соціальну поведінку дитини, роблячи її сприйняття світу ворожим [2, с. 95]. Ми виходили з методологічного переконання, що мистецтво у психологічному вимірі є не просто формою дозвілля, а безпечним символічним простором для екологічної каналізації пригнічених афектів. Використання арт–терапевтичного інструментарію в межах НУШ дозволяє повноцінно реалізувати принципи дитиноцентризму та педагогіки партнерства. Творчий процес стає універсальною мовою зцілення, яка доступна кожній дитині незалежно від її актуальних вербальних здібностей, ступеня емоційної закритості чи рівня попередньої художньої підготовки. Це особливо важливо для підлітків 12–13 років, які часто відчувають скепсис та опір щодо традиційних «розмовних» методів терапії, але охоче залучаються до експресивних видів діяльності, де вони можуть виявити свою суб'єктність, креативність та вплив на результат [3, с. 17]. Арт–терапія стимулює нейропластичність, допомагаючи мозку формувати нові адаптивні зв'язки, відновлювати когнітивну гнучкість та інтегрувати фрагменти травматичних спогадів у цілісну життєву історію.

Емпірична частина нашого дослідження була реалізована на базі Ліцею № 151 міста Києва за участю 40 учнів 7–х класів у період інтенсивної воєнної небезпеки 2024–2026 років. Результати первинної діагностики за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна підтвердили критичну напруженість емоційної сфери підлітків: високий рівень ситуативної тривожності було зафіксовано у 68 % респондентів, що свідчить про стан перманентного очікування загрози, виснаження адаптаційних резервів та хронічну втому психіки. Глибокий аналіз проективних малюнків за методикою «Дерево» Л. Коха виявив системні деформації особистісних опор: зображення зламаних гілок, порожніх дупел як символів внутрішньої порожнечі, надмірного натиску олівця (ознака агресивної тривоги) або, навпаки, ниткоподібних ліній (ознака емоційного виснаження) та майже повна відсутність коріння свідчать про глибоку втрату почуття онтологічної безпеки та розрив зв'язків із родовими ресурсами підтримки. Такі графічні маркери інтерпретувалися нами як прояви «замороженої травми», що потребує негайної психологічної декомпресії та «заземлення». Додаткове використання методики «Малюнок сім'ї» виявило у 48 % опитаних ознаки емоційного дистанціювання, відчуження та соціальної депривації, що проявлялося у значній фізичній відстані між фігурами, відсутності спільних дій або навіть пропуску ключових членів родини на малюнках. Це вказує на деформацію внутрішньої репрезентації системи сімейної підтримки під впливом зовнішнього стресу, що позбавляє дитину основної захисної опори [1, с. 156].

Впроваджена нами програма арт–терапевтичного супроводу під назвою «Творчість як опора» складалася з восьми тематичних занять, що гармонійно охоплювали методи ізотерапії (зокрема, техніка «мокре малювання» для розмивання емоційних блоків), мандалотерапії (для структурування внутрішнього хаосу) та роботи з пластичними матеріалами (натуральна глина, кінетичний пісок). Кожне заняття було спрямоване на послідовне вирішення завдань: від встановлення групової довіри до глибокого відреагування пригнічених емоцій та активного пошуку ресурсів. Основна увага приділялася створенню стійкого «терапевтичного контейнера», де підлітки могли візуалізувати свої страхи, надати їм конкретної, відчутної форми та через подальшу творчу трансформацію художнього образу поступово відновлювати суб'єктивне відчуття контролю над власним життям. Наприклад, робота з глиною на занятті «Скульптура страху» дозволяла учням фізично відчути опір матеріалу, його щільність та можливість повної перебудови, що виступає прямою метафорою відновлення зруйнованого світу. Особливо ефективною виявилася техніка створення «Безпечного місця» та спеціальні вправи на сенсорне заземлення, які ми успішно адаптували для проведення у мобільному форматі безпосередньо в укриттях ліцею під час тривалих повітряних тривог. Це дозволило учням отримати реальний досвід саморегуляції в екстремальних умовах, перетворюючи час небезпеки на період продуктивної творчої рефлексії, знижуючи рівень колективної паніки та зміцнюючи групову згуртованість [4, с. 215].

Порівняльний аналіз результатів до та після впровадження програми продемонстрував статистично значущу позитивну динаміку за всіма ключовими діагностичними векторами.

Математична верифікація даних за допомогою непараметричного Т–критерію Вілкоксона ($p \leq 0,01$) дозволила остаточно підтвердити наукову достовірність та надійність отриманих результатів, виключивши випадкові чинники. Показник високої ситуативної тривожності суттєво знизився з 68 % до 32 %, що супроводжувалося стабілізацією емоційного фону, зникненням психосоматичних скарг (головний біль, розлади сну) та помітним підвищенням здатності до когнітивної концентрації на уроках. Водночас спостерігалося зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, що виражалося у радикальній зміні колористики (перехід від чорно–сірих тонів до багатої палітри яскравих кольорів) та появі життєствердної символіки (міцне коріння, плоди на деревах, деталізовані зображення членів сім'ї разом, тримаючись за руки) у повторних малюнкових тестах. Близько 20 % вибірки продемонстрували виразний феномен «посттравматичного зростання»: ці підлітки не лише стабілізували свій стан, а й виявили підвищений рівень емпатії, саморефлексії, лідерських якостей та готовності до проактивної підтримки однокласників у кризових ситуаціях. Це вказує на те, що арт–терапія здатна запускати глибокі механізми психологічної регенерації, перетворюючи пережитий біль на цінний досвід стійкості, що є одним із найцінніших результатів нашої роботи в межах НУШ.

Отже, системне використання арт–терапевтичних технологій в освітньому середовищі Нової української школи постає як найбільш дієвий, м'який та науково обґрунтований шлях збереження ментального здоров'я підростаючого покоління в умовах тривалої національної кризи. Ми переконалися, що творчість виступає потужним психологічним антидотом до стану вивченої безпорадності, допомагаючи підліткам трансформувати руйнівний травматичний досвід у цінний ресурс особистісної життєстійкості (резильєнтності) та соціальної відповідальності [2, с. 102]. Результати дослідження підтверджують, що арт–терапевтичний простір у школі стає зоною декомпресії, де дитина може відновити свою цілісність та повернути відчуття суб'єктності. Сформовані за результатами нашого дослідження практичні рекомендації щодо специфічної організації арт–терапевтичного простору, ретельного підбору художніх матеріалів (від м'яких фарб для розблокування емоцій до жорстких олівців для структурування меж Я) та використання мобільних технік самодопомоги («психологічна валізка») можуть бути успішно впроваджені в широку практику шкільних психологічних служб України. Це дозволить створити цілісну, гнучку та гуманну систему психоемоційної підтримки учнівської молоді, яка сприятиме не лише біологічному виживанню в екстремальних умовах, а й успішному гармонійному розвитку особистості у військовий та поствоєнний періоди відновлення країни, формуючи покоління, здатне до відбудови та творчості попри пережиті випробування.

Список використаних джерел:

1. Арт–терапія в роботі з дітьми, що пережили травму: методичний посібник / за ред. О. Л. Вознесенської. Київ: Золоті ворота, 2022. 156 с.

2. Лукомська С. О. Психологічні особливості адаптації підлітків до навчання в НУШ під час війни. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 88–102.

3. Панок В. Г. Прикладні аспекти психологічного супроводу реформи середньої освіти. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 12–19.

4. Раєвська Я. М. Емоційна компетентність підлітка: теорія та практика формування. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 215 с.

Науковий керівник: Я. М. Раєвська, д-р психол. наук, проф.

С. О. Донська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Сучасні соціально-політичні умови, пов'язані з воєнними діями, суттєво впливають на психоемоційний стан населення, особливо дітей як найбільш вразливої категорії. Діти військовослужбовців перебувають у специфічній ситуації постійної невизначеності, тривоги за життя та здоров'я близької людини, що може зумовлювати підвищений рівень тривожності, формування страхів та інших негативних емоційних станів. Особливого значення набуває проблема психологічного благополуччя дітей, батьки яких безпосередньо залучені до бойових дій. Тривала розлука, відсутність відчуття безпеки, інформаційний вплив та переживання втрати або загрози втрати близької людини можуть спричиняти розвиток емоційних порушень, зокрема підвищеної тривожності та різноманітних страхів.

Попри значну кількість досліджень у галузі дитячої психології та психології стресу, питання особливостей переживання тривоги та страху саме у дітей військовослужбовців в умовах воєнних дій залишається недостатньо вивченим, що зумовлює необхідність подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

Тривожність і страх є одними з базових емоційних станів, які відіграють важливу роль у процесі адаптації особистості до умов навколишнього середовища. У дитячому віці ці стани набувають особливої значущості, оскільки психіка дитини є більш чутливою до впливу стресогенних факторів, зокрема таких, як воєнні дії.

Діти військовослужбовців становлять особливу групу ризику щодо розвитку підвищеної тривожності та страхів. Це зумовлено специфікою їх життєвої ситуації: тривала розлука з одним із батьків, постійне очікування небезпеки, нестабільність умов життя, а також емоційна напруга в сім'ї. У таких умовах тривожність може набувати як ситуативного, так і стійкого (особистісного) характеру. Страхи у дітей у період воєнних дій можуть мати як реалістичний, так і ірраціональний характер. До найбільш поширених належать страх за життя батьків, страх смерті, страх втрати, страх гучних звуків, а також страхи, пов'язані з уявними загрозами. Інтенсивність і форма прояву страхів значною мірою залежать від віку дитини, її індивідуально-психологічних особливостей, рівня емоційної підтримки з боку дорослих та соціального оточення.

Особливістю тривожності у дітей військовослужбовців є її підвищений рівень та тенденція до генералізації, що проявляється у постійному відчутті напруженості, очікуванні негативних подій, порушеннях сну, зниженні концентрації уваги та емоційній нестабільності. У деяких випадках тривожність може супроводжуватися соматичними проявами, такими як головний біль, порушення апетиту, швидка втомлюваність. Важливу роль у формуванні та подоланні тривожності і страхів відіграє сім'я. Психоемоційний стан матері або іншого значущого дорослого безпосередньо впливає на дитину. Наявність підтримки, стабільності, відкритого емоційного контакту сприяє зниженню рівня тривожності, тоді як емоційна напруженість у сім'ї може посилювати негативні переживання дитини. За твердженням Міськова Г., у дітей раннього віку тривожність і страхи проявляються насамперед через соматичні та поведінкові реакції. У період від народження до двох років ці стани здебільшого зумовлені браком тілесного контакту з близькими, переживанням самотності, розлукою, змінами звичного середовища або впливом різких звуків. У віці 3–6 років формуються характерні вікові страхи, зокрема страх темряви, грози, сильного вітру чи павуків. При цьому діти ще не здатні чітко диференціювати тривогу і страх, унаслідок чого ці емоційні переживання залишаються тісно взаємопов'язаними [2].

Романова Н. А., Романов О. Г. встановили, що тривожність виявляється через дві основні групи симптомів. Перша охоплює внутрішні, соматичні прояви (від грец. «сома» — тіло), які виникають унаслідок значного емоційного напруження. Друга група представлена

зовнішніми поведінковими реакціями, що з’являються як відповідь на тривожні ситуації [4]. Коцур Р.В., Ковба М.В. зазначають, що у дітей ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є вищим, ніж у дорослих. Його прояви можуть включати дисоціативні порушення, що характеризуються спотворенням сприйняття та витісненням травматичних спогадів, підвищену настороженість і гіперчутливість до подразників зі страхом повторного травмування, а також соматоформні реакції, які проявляються фізичними симптомами без органічної основи. Крім того, можуть виникати панічні атаки з відчуттям безпорадності, страхом смерті та вираженим тілесним напруженням, фобічні реакції, пов’язані з травматичним досвідом, а також реактивні форми поведінки, що проявляються агресією або саморуйнівними діями. Додатково спостерігаються депресивні стани, почуття провини, замкнутість, пасивність та емоційна нестабільність [1]. Омельченко Я.М., Плескач Б.В. зазначають, що при формуванні ПТСР у дітей зазвичай простежується класична симптоматична тріада, яка включає нав’язливе повторне переживання травматичної події, уникнення всього, що нагадує про неї, емоційну відстороненість, а також підвищену збудливість. У поведінці дітей травматичний досвід може відображатися у змісті ігрової діяльності або у способах взаємодії з оточенням, що нерідко супроводжується підвищеною тривожністю, агресивними проявами та стереотипністю поведінкових реакцій. З часом діти можуть починати вербалізувати пережиту травму, однак навіть за відсутності явного емоційного страждання такі розповіді зазвичай залишаються емоційно напруженими [3].

З метою зниження рівня тривожності та страхів у дітей військовослужбовців доцільним є використання комплексного підходу, що включає психодіагностику, психокорекцію та психопрофілактику. Ефективними є методи ігрової терапії, арт-терапії, когнітивно-поведінкові техніки, а також робота з батьками щодо підвищення їх психологічної компетентності.

Таким чином, психологічні особливості тривожності та страхів у дітей військовослужбовців визначаються сукупністю зовнішніх (соціальних) та внутрішніх (індивідуально-психологічних) чинників і потребують комплексного підходу до їх вивчення та корекції.

Список використаних джерел

1. Коцур Р. В., Ковба М. В. Дослідження впливу війни на психологічне здоров'я дітей: сучасний стан та шляхи подолання негативних наслідків. *In The VII International scientific and practical conference «Present and future: priority areas of research in scientific and educational activities»,* February 17-19, 2025. С. 195.

2. Міськов Г. Соціально-психологічні дослідження тривоги і страхів у дітей. 2024. С. 284-289.

3. Омельченко Я. М., Плескач, Б. В. Освітні труднощі дітей військовослужбовців. *Технології розвитку інтелекту*, 2022. 1(6), С.1-21.

4. Романова Н. А., Романов О. Г. Типологія тривожних дітей в ситуації війни. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції,* 30 вересня 2023 р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2023. 268 с.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

В. В. Доценко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ ТИПІВ ТРЕНІНГІВ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ

Поняття самооцінки є багатовимірним і трактується в межах різних теоретичних підходів: найчастіше під самооцінкою розуміють відображення рівня самоприйняття, самоповаги та задоволеності собою, не включаючи при цьому відчуття переваги над іншими [1]. У межах когнітивних підходів самооцінка розглядається як результат когнітивних уявлень людини про себе; зокрема, у моделі асоціативної структури знань самооцінка формується через зв'язки між образом «Я» та певними атрибутами, які набувають афективного забарвлення. У свою чергу, ієрархічна модель самооцінки передбачає, що загальна самооцінка формується на основі оцінок людиною власних характеристик у різних сферах життя (академічній, соціальній тощо), які інтегруються у глобальне самосприйняття.

Самооцінка має суттєвий вплив на повсякденне функціонування особистості: її високий рівень сприяє розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів, підвищує наполегливість, а також позитивно впливає на міжособистісну взаємодію та самоприйняття [2]. Водночас низька самооцінка є значущим предиктором розвитку депресії та тривожних розладів, що підтверджено результатами метааналізів лонгітюдних досліджень [5]. Відповідно до принципу специфічності, різні рівні самооцінки виконують різні прогностичні функції: окремі види самооцінки краще передбачає поведінку у конкретних сферах (наприклад, академічну успішність), тоді як глобальна самооцінка пов'язана із загальним психологічним благополуччям і станом здоров'я [6]. Разом із тим, зв'язок самооцінки з різними аспектами життєдіяльності не є однозначним: хоча самооцінка тісно пов'язана з рівнем суб'єктивного благополуччя та ініціативності, однак має лише помірний або слабкий зв'язок з академічною та професійною успішністю, соціальною поведінкою та міжособистісними відносинами.

Враховуючи встановлений зв'язок між самооцінкою та якістю життя, а також її роль у розвитку психологічних труднощів, це зумовило появу широкого спектра тренінгових програм і психологічних інтервенцій, спрямованих на різні аспекти самосприйняття особистості. Ці інтервенції відрізняються за своїми теоретичними засадами та механізмами впливу, спрямовуючись на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти Я-концепції.

Найбільш поширеним і дослідженим підходом є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). У рамках цього підходу вважається, що низька самооцінка формується внаслідок негативних уявлень про себе, які виникають під впливом несприятливого досвіду та підтримуються через дисфункціональні переконання і дезадаптивну поведінку. КПТ спрямована на розрив цього «порочного кола» шляхом психоосвіти та когнітивної реструктуризації, що дозволяє змінити негативні інтерпретації та сформувати більш позитивне ставлення до себе, а метааналітичні дані свідчать про її середню або високу ефективність у підвищенні самооцінки [3].

До когнітивно орієнтованих підходів також належать ремінісцентні втручання (втручання, засновані на спогадах), які спрямовані на актуалізацію та переосмислення автобіографічного досвіду. Вони включають як відтворення позитивних спогадів, так і переоцінку негативного досвіду, що сприяє формуванню більш цілісного та позитивного образу себе.

Важливе місце займають групи підтримки, які базуються на процесах міжособистісної взаємодії та саморозкриття. У межах таких груп учасники отримують емоційну підтримку, зворотний зв'язок і відчуття приналежності, що позитивно впливає на самооцінку та самоефективність. Подібний ефект посилюється у форматі комбінованих програм, зокрема психоосвіти у поєднанні з групами підтримки, де когнітивне розуміння проблеми доповнюється соціальним підкріпленням.

Окрему групу становлять інтервенції, спрямовані на розвиток емоційної сфери та самовираження. Зокрема, арт-терапія використовує творчі практики (малювання, музику, рух

тощо) як засіб усвідомлення та трансформації внутрішніх переживань. Хоча емпіричних даних поки недостатньо, окремі дослідження свідчать про її позитивний вплив на самооцінку [6].

Сучасною тенденцією є впровадження підходів позитивної психології, які орієнтовані на розвиток сильних сторін особистості, вдячності, співчуття та позитивних емоцій. Такі програми сприяють підвищенню відчуття соціальної цінності та прийняття, що, у свою чергу, може позитивно впливати на самооцінку.

До менш досліджених, але концептуально цікавих підходів належить оціночне обумовлення, яке передбачає формування позитивних асоціацій із образом «Я» через поєднання його з позитивними стимулами. Серед додаткових методів слід виокремити майндфулнес і релаксаційні практики, спрямовані на підвищення усвідомленості та зниження рівня внутрішньої критики; фізичну активність, яка опосередковано впливає на самооцінку через покращення самопочуття та тілесного образу; а також самоствердждувальні висловлювання, що сприяють формуванню позитивних установок щодо себе. Також широко застосовуються змішані інтервенції, які поєднують кілька методів з метою досягнення більш комплексного ефекту.

Результати одного з останніх великих метаналізів, які візуалізовано на рисунку 1, свідчать, що найбільш виражений ефект мають інтервенції, спрямовані на емоційну регуляцію та зниження самокритики, зокрема майндфулнес / релаксація (d Коена = 0.62) та арт-терапія (d = 0.60).

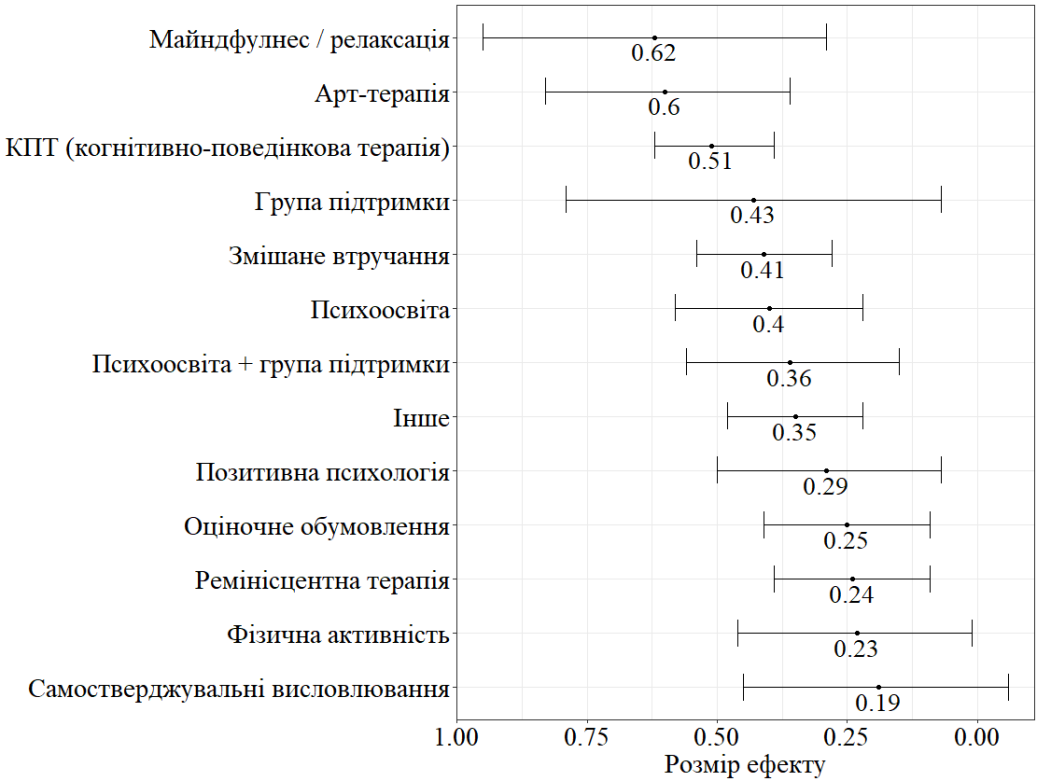

Рис. 1 – Порівняльна ефективність тренінгових інтервенцій підвищення самооцінки (з довірчими інтервалами) [4]

Висока ефективність цих підходів може пояснюватися їх безпосереднім впливом на емоційний компонент самооцінки: зниження рівня тривожності, розвиток прийняття себе та зменшення внутрішнього критика створюють сприятливі умови для формування позитивного самосприйняття. Також достатньо високі показники також демонструє когнітивно-поведінкова терапія (d = 0.51), що узгоджується з її теоретично обґрунтованим механізмом впливу: КПТ працює з глибинними когнітивними схемами, змінюючи дисфункціональні переконання про себе, що забезпечує більш стабільний і довготривалий ефект. Водночас її ефективність дещо поступається майндфулнес-підходам, що може бути пов’язано з більшою складністю когнітивної перебудови та необхідністю активної участі клієнта.

Інші методи та програми показали менш виражені ефекти:

– Інтервенції соціального спрямування, такі як групи підтримки (d = 0.43) та психоосвіта у поєднанні з групами підтримки (d = 0.36), демонструють помірну ефективність. Їхній вплив пояснюється механізмами соціального підкріплення, нормалізації досвіду та підвищення відчуття приналежності.

– Психоосвіта як самостійний метод (d = 0.40) також показує помірний ефект, що свідчить про важливість усвідомлення психологічних процесів, однак недостатність цього підходу без практичної або емоційної компоненти.

– Змішані інтервенції (d = 0.41) демонструють стабільні, але не максимальні результати, що може бути пов'язано з їх неоднорідністю: поєднання різних методів не завжди забезпечує синергічний ефект, особливо за відсутності чіткої інтеграції компонентів.

– Ще менші ефекти спостерігаються для підходів, орієнтованих на формування позитивного мислення, таких як позитивна психологія (d = 0.29) та самоствердживальні висловлювання (d = 0.19), що може пояснюватися їх більш поверхневим впливом, який не зачіпає глибинні когнітивні структури або емоційні патерни.

– Ремінісцентна терапія (d = 0.24) та фізична активність (d = 0.23) демонструють невеликі або помірні ефекти, що, ймовірно, пов'язано з їх опосередкованим впливом на самооцінку через покращення настрою або переосмислення досвіду, але без прямої роботи з Я-концепцією.

– Низька ефективність оціночного обумовлення (d = 0.25), підтверджує висновки попередніх досліджень про обмежений і короткочасний характер ефектів, що не закріплюються на рівні усвідомлених переконань.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що ефективність програм підвищення самооцінки визначається передусім характером їхнього впливу на ключові компоненти самосприйняття. Найбільш результативними виявляються підходи, які одночасно охоплюють емоційний і когнітивний рівні функціонування особистості: з одного боку, вони сприяють зниженню внутрішньої напруги, самокритики та тривожності, а з іншого – забезпечують переосмислення дисфункціональних переконань і формування більш адаптивних уявлень про себе. Високі показники ефективності майндфулнес-орієнтованих практик, арт-терапії та когнітивно-поведінкових втручань свідчать про те, що саме поєднання емоційної регуляції з когнітивною перебудовою створює оптимальні умови для стійкого підвищення самооцінки.

Водночас менш виражені ефекти інтервенцій, що мають вузькоспрямований або опосередкований характер впливу (зокрема самоствердживальні висловлювання, фізична активність чи окремі елементи позитивної психології), вказують на обмеженість підходів, які не зачіпають глибинні механізми формування Я-концепції. Це дозволяє стверджувати, що підвищення самооцінки є складним і багаторівневим процесом, який потребує активного залучення особистості, рефлексії власного досвіду та системної роботи з когнітивними й емоційними аспектами самосприйняття.

Список використаних джерел

1. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of Psychology Research*. 2023. Vol. 29, № 12. С. 19–25.

2. Cameron J. J., Granger S. Does self-esteem have an interpersonal imprint beyond self-reports? A meta-analysis of self-esteem and objective interpersonal indicators. *Personality and Social Psychology Review*. 2019. Vol. 23, № 1. P. 73–102.

3. Kolubinski D. C. et al. A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Research*. 2018. Vol. 267. P. 296–305.

4. Niveau N., New B., Beaudoin M. Self-esteem interventions in adults – a systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*. 2021. Vol. 94. Art. 104131.

5. Sowislo J. F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2013. Vol. 139, № 1. P. 213–240.

6. Swann Jr W. B., Chang-Schneider C., Larsen McClarty K. Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*. 2007. Vol. 62, № 2. P. 84–94.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

С. В. Дубінський
коуч PCC ICF, ментор-коуч ICF,
кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВИКОРИСТАННЯ AGILE BRAIN В КОУЧИНГОВІЙ ПРАКТИЦІ

У роботі представлено узагальнення практичного досвіду використання інструменту Agile Brain у коучинговій діяльності як сучасного підходу до діагностики емоційних станів, рівня стресу та глибинних психоемоційних потреб клієнта.

Сучасний коучинг як напрям прикладної психології дедалі більше орієнтується на інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів особистості. У цьому контексті актуалізується необхідність використання інструментів, що дозволяють здійснювати не лише роботу з декларованими цілями клієнта, але й виявляти латентні детермінанти його поведінки, пов'язані з емоційною регуляцією, рівнем стресу та незадоволеними базовими потребами.

Agile Brain як психодіагностичний та інтервенційний інструмент ґрунтується на концепції взаємозв'язку між емоційними станами, когнітивними інтерпретаціями та поведінковими реакціями. Його застосування у коучинговій практиці дозволяє ідентифікувати актуальний психоемоційний стан клієнта, визначити рівень його адаптаційних ресурсів, а також виявити домінуючі патерни реагування у стресових ситуаціях.

Особливістю коучингового процесу є те, що клієнт нерідко формулює запит на рівні свідомих уявлень, тоді як справжні причини труднощів можуть мати латентний характер. У цьому контексті Agile Brain виступає як інструмент підвищення точності діагностики, що дозволяє перейти від поверхневого аналізу до роботи з глибинними психоемоційними процесами.

Використання Agile Brain у коучинговій практиці забезпечує низку суттєвих переваг [1], серед яких доцільно виокремити такі:

1. **Поглиблена психодіагностика емоційних станів:** Інструмент дозволяє здійснювати диференційований аналіз емоційних реакцій клієнта, визначати рівень його стресового навантаження та ступінь напруження психоемоційної системи. Це створює передумови для більш обґрунтованого вибору коучингових інтервенцій.

2. **Ідентифікація латентних потреб і внутрішніх конфліктів:** Agile Brain сприяє виявленню неусвідомлених мотиваційних факторів, які детермінують поведінку клієнта. Це дозволяє коучу працювати з внутрішніми суперечностями та узгоджувати цілі клієнта з його ціннісною структурою.

3. **Активізація процесів саморефлексії:** Застосування інструменту стимулює розвиток метакогнітивних навичок клієнта, зокрема здатності до самоспостереження, аналізу власних емоційних станів та усвідомлення їх впливу на поведінку.

4. **Оптимізація процесів прийняття рішень:** Зниження рівня емоційного напруження та усвідомлення внутрішніх детермінант поведінки сприяє формуванню більш адаптивних стратегій прийняття рішень.

5. **Підвищення ефективності коучингових інтервенцій:** Завдяки більш точному визначенню запиту та стану клієнта коуч може обирати більш релевантні інструменти та методи роботи, що підвищує результативність коучингового процесу в цілому [3].

Особливої актуальності використання Agile Brain набуває у роботі з клієнтами, які перебувають у стані підвищеного стресу, емоційної дезорганізації або когнітивної невизначеності.

У таких випадках інструмент дозволяє здійснювати швидку діагностику та адаптувати коучингову взаємодію відповідно до актуального стану клієнта.

Практичний досвід автора свідчить про те, що інтеграція Agile Brain у коучинговий процес сприяє підвищенню якості коучингових сесій, зокрема у випадках роботи з неструктурованими запитами, внутрішніми конфліктами та станами емоційного

перевантаження. Інструмент дозволяє підвищити точність формулювання запиту, а також забезпечити більш глибоке опрацювання проблемної ситуації [1].

Для забезпечення максимальної ефективності використання Agile Brain у коучинговій практиці доцільно дотримуватись наступних стратегій:

1. **Систематичний моніторинг психоемоційного стану клієнта:** Регулярне використання інструменту дозволяє відслідковувати динаміку змін та оцінювати ефективність коучингового впливу.

2. **Інтеграція результатів діагностики у коучинговий процес:** Дані Agile Brain можуть використовуватись як основа для побудови коучингових запитань та визначення напрямків роботи.

3. **Контекстуалізація результатів через аналіз реальних кейсів:** Робота з конкретними ситуаціями клієнта дозволяє підвищити прикладну цінність інструменту.

4. **Формування навичок емоційної саморегуляції:** Agile Brain може використовуватись як інструмент розвитку у клієнта здатності до самостійного управління своїм станом.

5. **Забезпечення підтримуючого коучингового середовища:** Врахування емоційного стану клієнта дозволяє створити безпечний простір, що сприяє більш глибокій роботі [3].

Важливо підкреслити, що використання Agile Brain у коучинговій практиці відповідає етичним принципам Міжнародної федерації коучингу (ICF), зокрема принципам недирективності, конфіденційності та поваги до автономії клієнта. Інструмент не передбачає інтерпретації чи оцінювання особистості клієнта, а використовується як засіб підвищення рівня його усвідомленості [2].

Таким чином, Agile Brain виступає як ефективний інструмент у коучинговій практиці, що дозволяє інтегрувати когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості клієнта. Його застосування сприяє підвищенню якості коучингових інтервенцій, розвитку професійних компетенцій коуча та забезпеченню більш стійких результатів у роботі з клієнтами.

Список використаних джерел

1. Agile Brain. Методичні матеріали та навчальні ресурси програми.
2. International Coach Federation (ICF). (2020). ICF Core Competencies. Retrieved from https://coachfederation.org
3. Whitworth, L., Kimsey-House, H., & Sandahl, P. (2010). *Co-Active Coaching*. Nicholas Brealey Publishing.

Ю. К. Дуганець
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Самооцінка є одним із ключових аспектів особистості, який визначає сприйняття людиною себе, своїх можливостей, досягнень та місця у суспільстві. Вона формується протягом усього життя під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, таких як виховання, соціальне оточення, особистий досвід та взаємодія з іншими людьми. У підлітковому віці самооцінка відіграє важливу роль у становленні особистості, впливаючи на академічну успішність, соціальні стосунки та емоційний добробут.Питання індивідуальної самооцінки є одним із найбільш досліджених у психолого-педагогічних теоріях, однак вікові особливості її формування, зокрема у підлітковому віці, потребують більш детального вивчення, що й зумовлює актуальність даної теми.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз визначення самооцінки у підлітковому віці в психологічній літературі.

Самооцінка є одним із ключових аспектів особистості, який визначає сприйняття людиною себе, своїх можливостей, досягнень та місця у суспільстві. Вона формується протягом усього життя під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, таких як виховання, соціальне оточення, особистий досвід та взаємодія з іншими людьми. У підлітковому віці самооцінка відіграє важливу роль у становленні особистості, впливаючи на академічну успішність, соціальні стосунки та емоційний добробут.

Питання індивідуальної самооцінки є одним із найбільш досліджених у психолого-педагогічних теоріях, але в той же час питанню вікових особливостей у формуванні самооцінки приділено менше уваги. Самооцінка, як свідчать дослідження Б. Ананьєва, Л. Виготського, О. Спіркіна, Г. Костюка, В. Століна, К. Левіна, А. Маслоу, К. Роджерса та ін., є складним і багатогранним феноменом, який досліджується у філософії, соціології, психології, педагогіці. Іншими словами, це предмет міждисциплінарного дослідження.

Першим, хто ввів поняття «самооцінка», був У. Джеймс. Він визначає самооцінку як «образ самого себе» у структурі особистості. К. Роджерс демонструє дещо інший підхід і розуміє самооцінку як структурний компонент Я-концепції особистості. На його думку, Я-концепція особистості формується у процесі соціалізації через взаємодію з іншими значущими людьми (батьками, друзями та іншими). А. Маслоу розглядає самооцінку через описану ним ієрархію потреб, серед яких з самооцінкою він пов'язує два рівні – це потреба у приналежності та любові й потреба у самоповазі. [2]

Дослідники виявили зв'язок між якістю взаємин підлітка з однолітками та рівнем його самооцінки. Відсутність позитивної уваги та підтримки впливає на формування негативного ставлення до себе. Різноманітні аспекти взаємин з друзями надають підліткам важливу інформацію про їх власні неусвідомлені цінності стосовно інших людей і, отже, впливають на їх самооцінку. [3]

Крім того, якість стосунків з однолітками сприяє розвитку соціальних навичок, емоційної стабільності та почуття причетності, які є важливими компонентами позитивної самооцінки. Підлітки, які відчувають прийняття та підтримку у своєму соціальному середовищі, більш схильні виявляти впевненість у собі, сильне бажання вчитися та прагнення до саморозвитку. І навпаки, конфлікти з однолітками, знущання та ізоляція можуть призвести до низької самооцінки, що може вплинути на емоційний стан, поведінку та здатність адаптуватися до соціальних ситуацій. Негативний соціальний досвід, особливо неприйняття однолітками та знецінення, може викликати у підлітків тривогу та страх бути відкинутими та обмежувати їхню соціальну діяльність. Дослідження також підтверджують, що адекватна самооцінка та гармонійні відносини з батьками та однолітками зменшують почуття самотності у підлітка. Це сприяє легшому процесу самовизначення у житті та професії, розвитку зрілої та стабільної самосвідомості та позитивного самовідношення. [4]

Висновки: У процесі роботи було проведено теоретичний аналіз проблеми визначення самооцінки у підлітковому віці. Визначено, що самооцінка є фундаментальною характеристикою особистості, яка впливає на рівень самосвідомості, впевненість у собі та соціальну адаптацію.Розглянуто основні наукові підходи до розуміння самооцінки та її місце у структурі особистості. Виявлено, що формування самооцінки у підлітковому віці значною мірою залежить від соціального середовища, зокрема взаємин з однолітками та батьками. Встановлено, що позитивна підтримка, прийняття та сприятливі соціальні умови сприяють формуванню адекватної самооцінки, тоді як негативний досвід, конфлікти та ізоляція можуть призводити до її зниження. Отже, створення умов для розвитку здорової самооцінки є важливим завданням дорослих, оскільки це забезпечує психічне благополуччя та успішну соціалізацію підлітків.

Список використаних джерел

1. Дядюкіна Є. В. Роль самооцінки у підтриманні психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1.

2. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1.

3. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків.

Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : матеріали збірника доповідей, присвяченого 125-річчю з дня народження Жана Піаже. Кропивницький, 2021. С. 137–139.

4. Ходанич О. О. Особливості ставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (24–25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2022. С. 128–135.

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

В. М. Єдаменко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання, спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА КЛАСИФІКАЦІЇ

Проблематика психологічного захисту особистості є важливою складовою сучасної психологічної науки, оскільки в повсякденному житті та в умовах стресових і надзвичайних ситуацій психіка людини стикається з суперечностями між внутрішнім світом та зовнішньою реальністю. У відповідь на ці суперечності психіка активує механізми захисту, які забезпечують збереження емоційної рівноваги та зниження внутрішньої напруги.

Концепція психологічного захисту є одним із ключових внесків психоаналітичного напряму в розвиток теорії особистості, оскільки пояснює способи регуляції психічного стану людини у ситуаціях конфлікту та фрустрації. Захисні механізми розглядаються як автоматичні психічні стратегії, спрямовані на уникнення або зменшення впливу стресу, негативних емоцій і внутрішніх конфліктів, а їх порушення або недостатня сформованість може призводити до психічних розладів.

Вперше поняття психологічного захисту було введено З. Фройдом у праці «Захисні нейропсихози», де він описав боротьбу Его з несумісними та болючими уявленнями [8]. У подальших роботах, зокрема в «Тлумаченні сновидінь», Фрейд розвинув ідею захисних механізмів, наголошуючи на їх ролі у запобіганні накопиченню психічного напруження та описуючи такі форми захисту, як витіснення, проекція та раціоналізація [7]. Центральним у його теорії є положення про структурну організацію особистості, що включає Ід, Его та Супер-Его, між якими постійно виникає конфлікт. Ід виступає джерелом інстинктивних потягів, Его реалізує принцип реальності, а Супер-Его відображає систему моральних норм і цінностей, що формуються під впливом соціального середовища.

Взаємодія цих структур зумовлює виникнення тривожності, яка, за Фрейдом, має три форми: реальну, моральну та невротичну, що відображають відповідно зовнішні загрози, моральний тиск та внутрішній конфлікт між інстинктивними потягами і заборонами [5]. У відповідь на ці стани активуються захисні механізми, які виконують функцію зниження тривоги та забезпечення психологічного комфорту особистості, при цьому вони розглядаються як нормальні механізми адаптації психіки. Джерелом внутрішніх конфліктів, що запускають захисні процеси, є базові інстинкти самозбереження та лібідо, які можуть вступати у протиріччя з соціальними та моральними вимогами.

На основі психоаналітичної традиції було виокремлено класичні механізми психологічного захисту, серед яких витіснення, заперечення, регресія, проекція, раціоналізація, сублімація, заміщення та реактивне утворення, що відображають різні способи редукції внутрішньої напруги.

Подальший розвиток теорії здійснила А. Фрейд, яка у праці «Психологія Я та захисні механізми» систематизувала та розширила класифікацію захистів, запропонувавши десять їх форм, зокрема ізоляцію, інтроекцію, реактивне утворення та сублімацію [6]. Вона

підкреслювала, що захисні механізми можуть реалізовуватися через блокування або спотворення імпульсів [4], а їх вибір залежить від індивідуального стилю особистості, хоча цей процес залишається недостатньо усвідомленим. Захисні механізми можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки, оскільки з одного боку вони сприяють зниженню стресу та підтриманню психічного благополуччя, а з іншого можуть ускладнювати самопізнання, викривляти сприйняття реальності та перешкоджати вирішенню проблем.

У концепції А. Налчаджяна захисні механізми розглядаються як система психічних дій, спрямованих на збереження Я-концепції особистості [1], а їх формування описується через послідовність фрустраційного процесу: фрустратор, фрустрація, реакції та захисні процеси. Він виокремлює два етапи реагування на фрустрацію, де спочатку виникають емоційно-поведінкові реакції, а згодом активуються специфічні захисні механізми, які мають вплив на структуру особистості [1].

Н. Мак-Вільямс підкреслює багатофакторність формування захистів, пов'язуючи їх із темпераментом, раннім досвідом, моделями батьківської поведінки та індивідуальним навчанням [10], і пропонує поділ на первинні та вторинні захисні механізми, що відрізняються рівнем зрілості.

У підході М. Кляйн ранні захисні механізми розглядаються як реакція на базову тривогу, що виникає через внутрішні імпульси та зовнішні загрози [9].

Р. Плутчик запропонував інтегративну модель, у якій захисні механізми пов'язуються з базовими емоціями та утворюють біполярні пари, що відображає їх універсальний характер [3].

До основних механізмів психологічного захисту відносять заперечення, витіснення, регресію, компенсацію, проекцію, заміщення, інтелектуалізацію та реактивне утворення, які забезпечують різні способи регуляції емоційного стану [2]. Заперечення проявляється у відмові від сприйняття травмуючої інформації, витіснення полягає у перенесенні неприйнятних переживань у несвідоме, регресія характеризується поверненням до більш ранніх моделей поведінки, компенсація – подоланням недоліків через альтернативні досягнення, проекція – приписуванням власних небажаних станів іншим людям, заміщення – перенесенням емоцій на менш загрозливі об'єкти, раціоналізація – логічним виправданням власних дій, а реактивне утворення – формуванням поведінки, протилежної справжнім почуттям.

У цілому психологічні захисні механізми забезпечують збереження цілісності «Я», зниження рівня тривожності та підтримання внутрішньої стабільності особистості, однак їх надмірне або ригідне використання може обмежувати розвиток і адаптацію індивіда, тоді як оптимальне функціонування сприяє ефективному подоланню життєвих труднощів і підтриманню психологічної рівноваги.

Список використаних джерел

1. Кирпенко Т.М. (2017). Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія Сєвєродонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля. 176 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717705/1/20_02_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F%20%D0%9A%D0%B8%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%91%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

2. Котлова Л.О., Тичина І.М., Дранківська А.П. (2021). Особливості психологічного благополуччя особистості з різними захисними механізмами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. Т. 32(71), № 1. С. 45-50. DOI https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/08

3. Михальська Ю.А., Ренке С.О. (2015). Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 30. С. 417-427.

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_30_37

4. Процик Л.С., Приходько Ю.О. (2014). Дослідження механізмів психологічного захисту особистості – історичний аспект. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія.* Том. X. Вип. 26. С. 644-656.

http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i26/59.pdf
5. Hjelle, L., & Ziegler, D. Basic Assumptions, Research, and Applications, 1997. P. 73–112. https://archive.org/details/personalitytheor0000hjel
6. Freud A. (1979). The Ego and the Mechanisms of Defense. Intl Universities Pr Inc; Revised edition, 203 p. https://psptraining.com/wp-content/uploads/Freud-A.-1936-1993.The-ego-and-the-mechanisms-of-defence.-London-Karnac-Books.pdf
7. Freud S. (2010). The Interpretation of Dreams: The Complete and Definitive Text. Basic Books, 677 p. https://media.icamiami.org/2020/07/686d3ab5-freud-sigmund.-the-interpretation-of-dreams.pdf
8. Freud S. (2014). The Neuro-Psychoses of Defence. White Press. 30 p.
9. Klein Melanie. (1997). The Psychoanalysis of Children. Vintage Books. 395 p. https://web.english.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Klein_Psychoanalysis_of_Children.pdf
10. McWilliams. N. (2011). Psychoanalytic Diagnosis. The Guildford Press. 450 p. https://isotis.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/07/mcwilliams_psychoanalytic_diagnosis.pdf

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

В. В. Єсікова
Провідний фахівець з профорієнтації
Кам'янська філія Дніпропетровського обласного центру зайнятості, м. Кам'янське

ВПЛИВ СУБ'ЄКТИВНИХ УСТАНОВОК ОСОБИСТОСТІ НА ПРОЦЕС ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

Професійне самовизначення передбачає не лише аналіз здібностей та інтересів особистості, а й формування внутрішнього ставлення до себе як суб'єкта професійної діяльності. Серед психологічних чинників, що впливають на цей процес, особливу роль відіграють суб'єктивні установки — уявлення людини про власні можливості, очікування щодо оцінки оточенням, а також інтерпретація попереднього досвіду успіхів і невдач.

Д.М. Узнадзе визначав установку як цілісний стан готовності суб'єкта до певної активності, який формується на основі взаємодії потреби та ситуації її задоволення [4]. У контексті професійного самовизначення такі установки можуть як мобілізувати, так і блокувати активність особистості. Е. Еріксон, розглядаючи формування ідентичності, наголошував, що криза самовизначення у дорослому віці часто пов'язана з переоцінкою власної компетентності та соціальної ролі [5].

У практиці роботи з клієнтами центру зайнятості спостерігаються випадки, коли особа з достатньою кваліфікацією та затребуваною професією уникає активного пошуку роботи. Причиною є не об'єктивні обмеження, а внутрішні переконання щодо можливого упередженого ставлення роботодавців. Такі установки формують занижену самооцінку та тривожність, безпосередньо впливаючи на поведінкові стратегії.

Подібні установки відображаються і в процесі психодіагностичного обстеження. Зокрема, спостерігається тенденція до соціально бажаних відповідей, що проявляється у підвищених показниках за відповідними шкалами опитувальників. У таких випадках результати тестування демонструють радше прагнення відповідати очікуванням, ніж реальну структуру особистості.

Комплексне використання діагностичних методик — опитувальників, проективних технік, спостереження — дозволяє виявити внутрішні суперечності: невідповідність між деклараціями клієнта, рівнем тривожності та фактичною поведінкою. Особливу увагу слід приділяти педантичності, схильності до фіксації на негативному досвіді, а також особливостям екстраверсії-інтроверсії, які у поєднанні з нестабільною самооцінкою посилюють внутрішні обмеження.

М. Савікас у теорії конструювання кар'єри підкреслює, що професійний вибір є активним процесом побудови смислу, де ключову роль відіграє наратив особистості про

себе [3]. Відтак завданням практичного психолога є не лише діагностика, а й допомога клієнту в усвідомленні обмежувальних переконань та формуванні більш реалістичного самосприйняття.

Таким чином, ефективне професійне самовизначення можливе за умови врахування як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників. Виявлення та корекція внутрішніх установок є важливим напрямом психологічної роботи, що сприяє активізації ресурсів особистості.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л.М. Психологія управління: навч. посібник. Київ: Міленіум, 2019. 283 с.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник. 4-те вид. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 272 с.
3. Savickas M.L. Career construction theory and practice. *Career development and counseling: Putting theory and research to work* / Ed. S.D. Brown, R.W. Lent. 2nd ed. Hoboken: Wiley, 2013. P. 147–183.
4. Узнадзе Д.Н. Психология установки. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 416 с.
5. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968. 336 p.

А. С. Жежера
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом, м.Київ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАХОПЛЕНОСТІ РОБОТОЮ І ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПІВРОБІТНИКІВ ДИСТАНЦІЙНОГО ФОРМАТУ РОБОТИ

Сучасні соціально-економічні зміни, цифровізація та глобалізація сприяли поширенню дистанційної роботи, особливо після пандемії COVID-19 та внаслідок воєнний подій в Україні. Це змінює не лише організаційні, а й психологічні аспекти праці, актуалізуючи дослідження факторів психологічного благополуччя. Дистанційна робота розширює можливості самореалізації завдяки автономії та гнучкості, однак супроводжується викликами: соціальною ізоляцією, інформаційним перевантаженням, труднощами саморегуляції та порушенням балансу «робота – особисте життя».

У цьому контексті важливого значення набуває дослідження взаємозв'язку між захопленістю роботою як позитивним ресурсним станом та професійним вигоранням як деструктивним феноменом. Захопленість роботою визначається як стійкий позитивний психоемоційний стан, що характеризується енергійністю, відданістю та зануреністю у діяльність і сприяє підвищенню ефективності та задоволеності працею [1; 3; 5]. Натомість професійне вигорання розглядається як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень, що виникає внаслідок хронічного стресу [4; 6].

Аналіз сучасних досліджень показує, що захопленість роботою переважно розглядається як протилежність вигоранню [1]. Однак у нових умовах організації праці, зокрема дистанційній, цей взаємозв'язок набуває більш складного та неоднозначного характеру. Зокрема, недостатньо дослідженими залишаються питання впливу автономії на саморегуляцію, ролі емоційної компетентності та можливості трансформації захопленості у фактор ризику [6].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення взаємозв'язку між рівнем захопленості роботою та проявами професійного вигорання у співробітників дистанційного формату роботи.

Емпіричне дослідження було проведено серед 46 респондентів віком від 22 до 51 року, які здійснюють професійну діяльність у дистанційному або гібридному форматі. До вибірки увійшли представники різних професійних сфер (IT, маркетинг, освіта, управління, фриланс), що дозволило підвищити варіативність результатів.

Для збору емпіричних даних використано опитувальник Utrecht Work Engagement Scale (UWES) для оцінки захопленості роботою та Maslach Burnout Inventory (MBI) для визначення

рівня професійного вигорання. Додатково застосовано авторську анкету для аналізу організаційно-психологічних умов дистанційної праці. Обробка результатів здійснювалася за допомогою описової статистики та кореляційного аналізу (коефіцієнти Пірсона та Спірмена).

Отримані результати показали, що більшість респондентів мають середній та високий рівень захопленості роботою. Зокрема, зафіксовано достатньо високі показники енергійності (M = 4,2), відданості (M = 4,5) та зануреності (M = 4,1), що свідчить про позитивне сприйняття професійної діяльності в умовах дистанційної роботи.

Водночас виявлено помірний рівень професійного вигорання. Найбільш вираженим є показник емоційного виснаження (M = 3,6), що вказує на наявність хронічної втоми та психоемоційного напруження. Показники деперсоналізації та редукції особистісних досягнень мають нижчі значення, що свідчить про збереження професійної ідентичності та соц. орієнтації.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зворотні зв'язки між компонентами захопленості роботою та проявами вигорання. Зокрема, енергійність негативно корелює з емоційним виснаженням ($r = –0,48$; $p \leq 0,01$), відданість – із деперсоналізацією ($r = –0,42$; $p \leq 0,01$), а зануреність – із редукцією особистісних досягнень ($r = –0,37$; $p \leq 0,05$). Це підтверджує положення про те, що захопленість виконує функцію психологічного ресурсу, який сприяє зниженню негативного впливу стресу.

Разом із тим встановлено амбівалентний характер досліджуваного феномену. У частини респондентів високий рівень зануреності у роботу поєднується з підвищеним емоційним виснаженням. Це може бути пов'язано з надмірною професійною залученістю та порушенням балансу між роботою і особистим життям. Додатково встановлено, що труднощі у підтриманні цього балансу позитивно корелюють із рівнем емоційного виснаження ($r = 0,51$; $p \leq 0,01$).

Отримані результати узгоджуються з ресурсним підходом у психології праці, відповідно до якого психологічні ресурси особистості (емоційна регуляція, саморегуляція, копінг-стратегії) відіграють ключову роль у подоланні стресу та запобіганні вигоранню [2; 4].

Важливим результатом дослідження є розробка програми психологічної підтримки працівників дистанційного формату роботи. Апробація програми на підгрупі респондентів продемонструвала позитивну динаміку: зниження рівня емоційного виснаження та підвищення усвідомленості щодо власного психоемоційного стану. Це свідчить про доцільність впровадження подібних програм у практику організаційної психології.

Отже, результати підтверджують, що захопленість роботою є важливим ресурсом, який сприяє зниженню ризику професійного вигорання. Водночас у разі надмірної залученості та відсутності ефективної саморегуляції вона може трансформуватися у фактор ризику. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до організації праці та психологічної підтримки працівників дистанційного формату.

Список використаних джерел

1. Абрамова Н. О. Психологічні ресурси особистості як чинник адаптації в умовах кризи. *Наукові перспективи*, 13(43). 2024. 115–126. URL: http://perspectives.pp.ua

2. Амінєва Я. Р. Емоції та емоційна регуляція особистості як невід'ємні елементи функціонування у соціумі. *Topical aspects of modern scientific research*. 2024. 219–225. URL: https://sci-conf.com.ua

3. Бурлака С. О. Психологічна саморегуляція як ресурс особистісної ефективності. *Проблеми сучасної психології*, (54). 2024. 219–232. URL: http://journals.uran.ua

4. Гнатюк І. С. Емоційне вигорання у професійній діяльності: профілактика та саморегуляція. *Психологія і суспільство*, (2). 2024. 59–68. URL: http://nbuv.gov.ua

5. Гончарук Л. П. Стресостійкість та життєві ресурси особистості. *Наукові перспективи*, 13(45). 2023. 191–200. URL: http://perspectives.pp.ua

6. Івасюк А. Генеза емоційного вигорання особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 78(2). 2024. 71–80. URL: http://visnyk.nuou.org.ua

Науковий керівник: Я. М. Раєвська, д-р психол. наук, проф.

О. О. Жигір
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

КОГНІТИВНИЙ СТИЛЬ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ НЕКРИТИЧНОЇ ДОВІРИ ДО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Стрімке впровадження технологій штучного інтелекту (ШІ) трансформує не лише інструменти роботи з інформацією, а й саму структуру когнітивної діяльності людини. Якщо раніше основним завданням суб'єкта було отримання та обробка інформації, то сьогодні дедалі більшу роль відіграє вибір – чи обробляти інформацію самостійно, чи делегувати цю функцію алгоритмічній системі.

У цьому контексті ШІ перестає бути нейтральним інструментом і набуває функції когнітивного посередника, який включається у процес мислення, впливаючи на швидкість, глибину та характер прийняття рішень. Взаємодія людини з ШІ не є однорідною: вона визначається індивідуальними особливостями користувача, серед яких ключове місце займає когнітивний стиль.

Когнітивний стиль розглядається як стійка індивідуальна характеристика, що визначає спосіб сприйняття, обробки та інтерпретації інформації. На відміну від інтелектуальних здібностей, які описують рівень ефективності, когнітивний стиль відображає специфіку самого процесу мислення. У межах даного дослідження фокус зроблено на параметрі «імпульсивність – рефлексивність», який характеризує темп та ступінь зваженості прийняття рішень в умовах невизначеності [3].

Імпульсивний когнітивний стиль пов'язаний зі швидким формуванням гіпотез і прийняттям рішень без достатнього аналізу альтернатив. Такий стиль забезпечує високу швидкість реакції, але супроводжується підвищеною ймовірністю помилок. Рефлексивний стиль, навпаки, передбачає уповільнення процесу прийняття рішення з метою більш детального аналізу інформації та перевірки альтернативних варіантів [4].

У середовищі, насиченому технологіями ШІ, ці відмінності набувають особливого значення. Генеративні моделі створюють ефект «когнітивної легкості»: відповіді формуються швидко, виглядають завершеними та логічно узгодженими. Це породжує феномен, який у дослідженні визначається як «флюентна пастка» – зниження критичного аналізу інформації внаслідок її легкої доступності та формальної переконливості.

Метою даного дослідження є виявлення зв'язку між когнітивним стилем особистості та характеристиками взаємодії з ШІ, зокрема рівнем довіри до його результатів, частотою використання та здатністю до критичного мислення.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 65 осіб. Для діагностики рівня імпульсивності та розподілу досліджуваних на групи використовувалася Шкала імпульсивності Баррата (BIS-11, J. H. Patton, M. S. Stanford, E. S. Barratt, 1995) – валідизований психодіагностичний інструмент, що вимірює три компоненти імпульсивності: моторну, когнітивну та імпульсивність за плануванням [1]. За результатами медіанного розподілу досліджуваних було розподілено на дві групи: осіб з імпульсивним когнітивним стилем (загальний бал BIS-11 $\geq$ 72, n=33) та осіб з рефлексивним когнітивним стилем (загальний бал BIS-11 $\leq$ 52, n=32). Додатково використовувалися методики для оцінки рівня критичного мислення (HCTA) та авторська анкета для визначення особливостей взаємодії з ШІ.

Аналіз результатів показав наявність статистично значущих відмінностей між групами. Особи з імпульсивним когнітивним стилем демонструють вищий рівень довіри до результатів ШІ та значно частіше використовують його у процесі вирішення завдань ($p<0,01$). Це свідчить про більшу схильність до делегування когнітивних функцій алгоритмічним системам. Для підвищення наочності результати представлені у вигляді таблиць.

Таблиця 1

Порівняння показників взаємодії з ШІ у групах з різними когнітивними стилями

Показник	Імпульсивний стиль (n=33)	Рефлексивний стиль (n=32)	p-рівень
Частота використання ШІ	Висока	Середня	<0,01
Рівень довіри до ШІ	Високий	Помірний	<0,01
Рівень критичного мислення	Нижчий	Вищий	<0,001

Як видно з таблиці 1, особи з імпульсивним когнітивним стилем значно частіше використовують ШІ та демонструють вищий рівень довіри до його результатів. Водночас рефлексивний стиль асоціюється з більш розвиненим критичним мисленням та обережнішим використанням алгоритмічних відповідей. Рефлексивні особи частіше перевіряють отриману інформацію, аналізують альтернативи та зберігають контроль над процесом прийняття рішень.

Особливої уваги заслуговує виявлений кореляційний зв'язок між загальним балом BIS-11 (рівнем імпульсивності) та частотою використання ШІ ($rs = -0,43$; $p<0,001$). Отриманий результат дозволяє зробити висновок про те, що вищий рівень імпульсивності пов'язаний з більшою частотою звернення до ШІ як основного джерела готових відповідей.

Таблиця 2

Кореляційний зв'язок між рівнем імпульсивності та взаємодією з ШІ

Показник	Частота використання ШІ
Загальний бал BIS-11 (імпульсивність)	$rs = -0,43$ ($p<0,001$)

Дані таблиці 2 демонструють наявність статистично значущого від'ємного кореляційного зв'язку між рівнем імпульсивності (BIS-11) та частотою використання ШІ. Цей зв'язок має принципове значення для розуміння ролі ШІ у когнітивних процесах: ШІ виступає не лише як інструмент підтримки, а як механізм когнітивного спрощення, який особливо активно інтегрується у мислення осіб з імпульсивним стилем.

Таким чином, взаємодія з ШІ може розглядатися як процес, у якому відбувається перерозподіл когнітивного навантаження між людиною та алгоритмом. Основний ризик взаємодії з ШІ полягає не у самій технології, а у специфіці мислення користувача. Імпульсивний когнітивний стиль створює передумови для формування некритичної довіри до алгоритмічних рішень, що може призводити до систематичних помилок у прийнятті рішень.

Рефлексивний стиль виступає як фактор когнітивного захисту, що дозволяє зберігати автономію мислення та використовувати ШІ як допоміжний інструмент, а не як заміну аналітичної діяльності. Результати дослідження можуть бути використані у сфері освіти для формування критичного мислення в умовах активного використання ШІ, а також у бізнес-середовищі для оцінки ризиків прийняття рішень.

Список використаних джерел

1. Patton J. H., Stanford M. S., Barratt E. S. Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology*. 1995. Vol. 51, № 6. P. 768–774.

2. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. Київ : Наш формат, 2017. 408 с.

3. Kozhevnikov M. Cognitive styles in the context of modern psychology: Toward an integrated framework of cognitive style. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, № 3. P. 464–481.

4. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.

5. Носко І. В. Психологія розвитку та вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 188 с.

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

В. О. Загинайко
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИСОКОГО НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Проблема емоційного вигорання студентів набуває особливої значущості в умовах інтенсивного освітнього процесу, високих вимог до результатів навчання, хронічного дефіциту часу та постійної необхідності адаптуватися до змін. Для студентів психологічних спеціальностей додатковим навантаженням стає необхідність працювати з емоційно насиченим матеріалом, розвивати навички саморефлексії та навіть емпатії, що за несприятливих умов може сприяти швидкому емоційному і психологічному виснаженню.

Емоційне вигорання доцільно розуміти як стан психічного виснаження, що формується внаслідок тривалого стресу і проявляється у зниженій енергії, емоційній спустошеності, втраті інтересу до діяльності та відчутті зменшення власної ефективності. У студентському середовищі цей феномен виявляється через хронічну втому, байдужість до навчальних завдань, формальне виконання роботи, дратівливість та переживання безперспективності зусиль [2, с. 99-101; 3, с. 397-399].

Однією з головних передумов вигорання є тривале перевантаження без достатнього відновлення. Коли студент одночасно поєднує лекції, самостійну підготовку, практику, працю та побутові обов'язки, виникає стійкий дисбаланс між витратами сил та доступними ресурсами. За відсутності відпочинку, чітких меж між навчанням і приватним часом, а також емоційної підтримки, ризик виснаження значно зростає [1, с. 513-516].

Вагому роль відіграє і суб'єктивне сприйняття навчальної ситуації. Якщо студент оцінює вимоги як надмірні, а власні можливості як недостатні, це формує переживання безсилля та втрати контролю. Негативне порівняння себе з більш успішними однокурсниками, страх професійної неспроможності, постійна самокритика та орієнтація лише на зовнішнє схвалення посилюють емоційну напругу і знижують стійкість до стресу [1, с. 516-519].

Для майбутніх психологів, ризиком також є висока емоційна стурбованість у проблематику людських переживань. Уже під час навчання вони стикаються з темами травми, втрати, конфліктів, внутрішньо особистісних криз, що потребує не лише інтелектуального опрацювання, а й особистісної зрілості. Якщо навички психологічної самодопомоги сформовані недостатньо, емоційне навантаження може накопичуватися і переходити у стан хронічної втоми.

У структурі вигорання можна виокремити кілька взаємопов'язаних компонентів: емоційне виснаження, цинічне або відсторонене ставлення до навчальної діяльності та відчуття зниження особистих досягнень. На поведінковому рівні це проявляється у пропусках занять, зниженні концентрації уваги, формальному виконанні завдань, труднощах з ініціативністю та відкладанні важливих справ. На емоційному рівні зростають тривожність, роздратування, апатія та відчуття внутрішньої спустошеності [2, с. 99-113; 4, с. 464-468].

Небезпека вигорання полягає в тому, що воно не обмежується тимчасовою втомою. За відсутності корекції, цей стан впливає на академічну успішність, якість міжособистісної взаємодії, фізичного самопочуття та професійного самосприйняття. Студент починає сприймати власні труднощі як доказ особистісної неспроможності, що посилює тривогу і зменшує готовність звертатися по підтримку [3, с. 408-412; 4, с. 476-479].

Профілактика емоційного вигорання студентів має будуватися на розвитку особистісних

і зовнішніх ресурсів. До особистісних ресурсів належать навички саморегуляції, реалістичне планування, вміння своєчасно розпізнавати перевтому, підтримувати баланс між навчанням і відновленням. Важливою є також сформованість внутрішньої мотивації, коли навчання сприймається не лише як зовнішній обов'язок, а як змістовний шлях професійного становлення [1, с. 519-521; 3, с. 417-419].

На рівні освітнього середовища профілактика передбачає психологічно безпечну комунікацію, раціональне розподілення навчального навантаження та уважне ставлення викладачів до ознак хронічної перевтоми у здобувачів освіти. Корисними є короткі псих освітні програми щодо стрес-менеджменту, технік відновлення, базових прийомів емоційної само підтримки та формування адаптивних копінг-стратегій [4, с. 476-481].

Отже, емоційне вигорання студентів є складним, багатофакторним явищем, що виникає внаслідок поєднання тривалого стресу, перевантаження, дефіциту ресурсів та неадаптивних способів переживання цих труднощів. Своєчасне розуміння цього феномену має подвійне значення - як умова збереження власного психічного благополуччя, та як важливий компонент майбутньої професійної компетентності. Профілактика вигорання повинна стати складовою культури сучасного освітнього процесу [1, с. 521-524; 4, с. 479-481].

Список використаних джерел

1. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513-524.

2. Maslach C., Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99-113.

3. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397-422.

4. Schaufeli W. B., Martinez I. M., Pinto A. M., Salanova M., Bakker A. B. Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2002. Vol. 33, No. 5. P. 464-481.

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

А. С. Заєць
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність D4 «Публічне управління та адміністрування»
Хмельницький університет управління та права
імені Леоніда Юзькова, м. Хмельницький

ЕМОЦІЇ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що в сучасних умовах ми живемо в надзвичайно швидкому темпі, де щоденно доводиться приймати сотні складних рішень. Традиційно вважається, що людина - це раціональний суб'єкт, який керується лише логікою та холодним розрахунком. Проте наші сучасні реалії, сповнені стресу, навантажень і невизначеності, доводять, що концепція холодного розуму не відображає об'єктивної реальності. Саме зараз розуміння того, як наші емоції коригують наш вибір, стає критично важливим. Це дозволяє усвідомити природу наших помилок, а також зрозуміти механізми прийняття ефективних рішень у складних ситуаціях.

Мета дослідження полягає в тому, щоб з'ясувати зв'язок між емоційним станом людини та її здатністю приймати виважені рішення. Також хочеться зрозуміти, як розвиток емоційного інтелекту допомагає не помилятися, коли доводиться діяти в умовах постійного стресу чи невизначеності.

Насправді, якщо повністю виключити емоційну складову, то процес вибору стає майже неможливим. Нейропсихологічні дослідження показують, що емоції виступають необхідним інструментом для оцінки й прийняття важливих рішень. Без емоційного впливу ми втрачаємо

здатність надавати перевагу одному варіанту над іншим, навіть якщо вони раціонально ідентичні. Емоції подають нам фінальний сигнал щодо наших дій. Однак існує також певна небезпека: ми часто не усвідомлюємо, як наш поточний стан - втома, роздратування або ж суперечка - трансформує сприйняття серйозних професійних завдань або фінансових планів [1].

Страх є одним із найсильніших факторів впливу, який часто виступає внутрішнім бар'єром. У психології існує поняття «упередження щодо втрат»: когнітивно ми сприймаємо біль від втрати значно сильніше, ніж радість від здобутків. Це змушує нас утримуватися від перспективних можливостей через надмірну обережність. У результаті людина часто обирає стагнацію замість розвитку, оскільки мозок бачить спочатку безпеку, а потім потенційний успіх [2]. З іншої сторони, надмірний позитив чи ейфорія також призводять до недооцінки ризиків, роблячи нас занадто самовпевненими та схильними до авантюр. Гнів також суттєво змінює процес мислення, роблячи його імпульсивним. У стані роздратування людина схильна ігнорувати альтернативні погляди і діяти агресивно, що часто призводить до руйнівних наслідків для професійних та особистих стосунків [3]. Натомість легкий стан засмучення може мати специфічну користь: він сприяє критичному мисленню й оцінюванню інформації, запобігаючи поспішним висновкам. Отже, кожен емоційний стан працює як специфічний когнітивний фільтр, що змінює наше бачення об'єктивної реальності.

Важливо не намагатися повністю приховати свої справжні емоції, а розвивати навички їхньої ідентифікації. Наша інтуїція - це не містичне явище, а результат швидкої обробки мозком накопиченого досвіду через емоційні сигнали. Якщо виникає внутрішній дискомфорт при зовні сприятливих умов, це може бути сигналом підсвідомого аналізу прихованих ризиків [4].

Ключовим моментом є здатність розрізняти миттєві імпульси і глибинні сигнали досвіду. Підсумовуючи, варто зазначити що, будь-яке наше рішення - це симбіоз знань та почуттів. Розуміння цього балансу дозволяє приймати більш усвідомлені рішення, зберігаючи при цьому людяність і гнучкість у виборі.

Список використаних джерел:

1. Дамасіо А. Помилка Декарта: Емоція, розум і людський мозок / пер. з англ. В. Сварник. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 304 с.
2. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / пер. з англ. М. Яковлєва. Київ: Наш Формат, 2017. 480 с.
3. Лєру Г. Психологія емоцій та мотивації. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 256 с.
4. Тіппетт К. Стати мудрим. Мистецтво виживання у часи невизначеності. Київ: Книголав, 2018. 320 с.

Науковий керівник: О. Г. Гуменюк, канд. психол. наук, доц.

В. В. Заїка
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 3-й рік навчання,
спеціальність 281 «Публічне управління та адміністрування»,
Хмельницький університету управління та права
імені Леоніда Юзькова, м. Хмельницький

ЕСКАЛАЦІЯ КОНФЛІКТІВ В РОБОЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІНЦЯ

Державні структури, де щодня працюють тисячі людей не можуть не стикаються з конфліктними ситуаціями, починаючи з одиничних неприємних ситуацій та тих, що є наміченими негативними тенденціями.

Основний пласт їх виникнення полягає у відмінності між працівниками державних установ серед яких можна виділити наступні: різний професійний та життєвий досвід, стаж

роботи, погляди та життєві установки, вік, освіта, проблеми, розходженнями в їх посадових функціях та обов'язках, що виникають у процесі виконання професійних завдань. І як результат зростає ймовірність виникнення конфліктів і тут ми говоримо не лише про випадки, які можуть бути зумовлені суб'єктивними причинами, а й про негативні тенденції, що схильні до повторень, що потребують ретельного аналізу та вироблення механізмів їх запобігання в робочому середовищі публічних службовців. Тому конфліктні ситуації, що виникають у сфері публічного управління впливають не лише на державних службовців, а й на громадськість загалом, зокрема, через зниження якості виконання професійних обов'язків першими.

На думку І. Слюсарева конфлікт розглядається як взаємодія, що містить потенційну можливість трансформації негативу в позитив — якщо використовується ефективне управлінське втручання.

Тобто конфлікт – це суперечність інтересів, але він не обов'язково несе руйнівний характер для колективу він може бути конструктивним, якщо сприяє обговоренню проблем, пошуку кращих рішень і підвищенню ефективності управління. Проблемою стає саме ескалація конфлікту, коли незгода переходить у персоналізацію, протистояння та руйнування робочих процесів [2].

Конфлікти у бізнесі та публічному управлінні мають ряд відмінносте, де друге має низку характеристик, що підсилюють ризики ескалації: багаторівнева система управління, поєднання політичної та адміністративної логіки, публічність рішень і медійний тиск, правові обмеження дій посадових осіб; участь зовнішніх чинників (громадськість, ЗМІ)

До причин ескалації конфлікту ми відносимо:

- нечіткість ролей та повноважень;
- бюрократичні бар'єри;
- дефіцит ресурсів державної установи;
- особисті та професійні відмінності публічних службовців;
- адміністративний тиск та вертикальні конфлікти.

На думку А. Гусєва конфлікт, як процес проходить через кілька стадій від латентної напруги до відкритого конфлікту та потенційного вирішення конфліктної ситуації [3]. На основі існуючої теорій ескалації конфлікту ми виділили наступні стадії, які проходить конфлікт у робочому середовищі:

1. Латентна стадія – накопичується невдоволення, виникає пасивний опір.
2. Відкрита стадія – проявляються претензії до рішень і дій колег.
3. Персоналізація – конфлікт трансформується у протистояння між особистостями.
4. Інституціоналізація – залучаються формальні механізми (скарги, дисциплінарні процедури).
5. Деструктивна фаза – протистояння орієнтоване на шкоду опоненту, а не на вирішення проблеми.
6. Врегулювання конфлікту – зниження інтенсивності протистояння та перехід сторін від конфронтації до пошуку прийнятного рішення.
7. Після конфліктна стадія – нормалізація стосунків учасників конфлікту та усунення його наслідків.

Зазначимо, що ключовим моментом є перехід від відкритої стадії конфлікту до персоналізованої, що критично діє на ситуацію та як наслідок знижує ефективність управлінських рішень та негативно впливає на виконання своїх робочих обов'язків загалом.

Наслідки ескалації конфліктів несуть руйнівний характер для колективу та має системний характер, що включає в себе: зниження продуктивності роботи підрозділів, затримка у виконанні управлінських програм, падіння довіри громадян до органів публічної влади та деморалізація працівників установи.

Для мінімізації цих наслідків конфліктних ситуацій ми пропонуємо наступні кроки:

1. Раннє виявлення конфліктних ситуацій – моніторинг організаційного клімату.
2. Прозорі процедури і чіткі повноваження – зменшують можливість суб'єктивних трактувань.
3. Професійна комунікація – активне слухання, «Я-повідомлення», фокус на інтересах.
4. Посередництво керівника або нейтральної сторони – своєчасне втручання дозволяє

запобігти переходу конфлікту у деструктивну фазу.

5. Розвиток культури довіри таж відповідальності – зменшує персоналізацію конфліктів.

Отже, конфлікти в сфері публічного управління – це складна, багаторівнева система, що поєднує у собі ряд суперечностей, але саме це дає їй можливість адаптуватися до мінливих умов і дає поштовх до розвитку. Тому конфлікти є основою механізму адаптації державно-адміністративної сфери, бо дає можливість не лише виявити і відстежити існуючі розбіжності, але і домогтися підвищення ефективності всієї системи за умови вмілого управління конфліктами [4].

Таким чином, ескалація конфлікту в робочому середовищі публічного управлінця є багатофакторним явищем. Контрольована взаємодія в умовах конфлікту дозволяє забезпечити конструктивне вирішення проблем, запобігаючи деструктивним наслідкам. Розвиток професійних компетенцій управлінців, прозорість процедур та культура взаємної поваги є ключовими елементами ефективної системи управління конфліктами в публічному секторі.

Список використаних джерел:

1. Слюсарев, І. О. (2023). *Управління конфліктами в системі місцевого самоврядування* (дисертація на здобуття ступеня доктора філософії, спеціальність 281 «Публічне управління та адміністрування»). Київський національний університет імені Тараса Шевченка. https://scc.knu.ua/upload/iblock/8f5/09xdm7i2nj6svjsr53t4vgs6v5ncryyc/Дисертація_Слюсарев_І.О..pdf

2. Новікова Н. Управління конфліктами в організації: підходи до вирішення та профілактики. Галицький економічний вісник. 2013. № 2. С. 79–83. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gev_2013_2_14

3. Комунікативні технології інформаційного суспільства : монографія / [А. І. Гусєв, Н. О. Довгань, О. В. Івачевська, Н. С. Малєєва, І. В. Петренко] ; за наук. ред.А. І. Гусєва ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 142 с.

4. Конфлікти у публічному управлінні України: особливості та види / Ю. Рак. Актуальні проблеми державного управління. 2021. Вип. 1. С. 42-47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdyo_2021_1_8

Науковий керівник: О. Г. Гуменюк, канд. психол. наук, доц.

А. Е. Закутаєва
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ДОРОСЛИХ ПІД ДІЄЮ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні створює умови тривалого психоемоційного навантаження для значної частини населення. Постійна небезпека, невизначеність майбутнього, вимушені зміни способу життя та соціальні втрати формують стан хронічного стресу, який має багатовимірний вплив на психічне, когнітивне та фізіологічне функціонування дорослих [5; 8].

Хронічний стрес супроводжується підвищеним рівнем тривожності, депресії та емоційним виснаженням, а також порушеннями когнітивних процесів: увага, пам’яті, виконавчих функцій та прийняття рішень [5; 8]. Психофізичні наслідки стресу включають підвищення рівня кортизолу, зміни артеріального тиску, порушення роботи серцево-судинної та імунної систем, зниження адаптаційних ресурсів організму [5; 7].

Актуальність дослідження підтверджується даними соціологічних опитувань,

проведених Kyiv International Institute of Sociology (2024) [1]. За їхніми даними, 87% українців пережили принаймні одну стресову ситуацію, пов'язану з війною, тоді як лише 10% населення не повідомили про наявність стресу. Найпоширенішими джерелами стресу стали обстріли та бомбардування (39%), розлука з близькими (30%) та втрата рідних (26%) [1]. Ці дані свідчать про масштабний вплив воєнних подій на психологічний стан населення та підкреслюють необхідність системного наукового дослідження впливу хронічного стресу на дорослих.

Міжнародні дослідження підтверджують, що війна має серйозні наслідки для психічного здоров'я дорослих: підвищується ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (PTSD), депресії та тривожних розладів [2; 4]. Дослідження показують, що хронічний стрес війни негативно впливає на когнітивні функції, емоційну стабільність та соціальну активність, обмежує здатність до професійної діяльності та ефективної взаємодії в сім'ї [3-4]. При цьому умови проживання – в Україні або за кордоном – можуть визначати рівень стресу та особливості психологічної адаптації [4].

Особливості функціонування дорослих у стані хронічного стресу можна розглядати у трьох основних сферах:

1. Когнітивне функціонування.

Хронічний стрес порушує увагу, здатність до концентрації, оперативну пам'ять та планування дій. Люди в умовах війни часто відзначають труднощі з прийняттям рішень, уповільнення мислення та зниження ефективності у професійній діяльності [5; 8].

2. Емоційне функціонування.

Під впливом хронічного стресу зростає рівень тривожності, емоційного виснаження та депресивних симптомів. Емоційні реакції можуть бути посилені через втрату близьких, розлуку з родиною та тривале перебування під загрозою обстрілів [2-3].

3. Фізіологічне функціонування.

Хронічний стрес впливає на гормональний фон, імунну та серцево-судинну системи. Високий рівень кортизолу, знижена активність імунних клітин та порушення серцевого ритму є типовими проявами тривалого стресового навантаження [5; 7-8].

Дослідження також показують взаємозв'язок між рівнем повсякденної активності та впливом хронічного стресу: соціальна, професійна та фізична активність може як пом'якшувати наслідки стресу, так і, при її зниженні, посилювати негативні ефекти на психіку та фізіологію [2; 4].

У зв'язку з цим актуальним є дослідження когнітивного, емоційного та фізіологічного функціонування дорослих під дією хронічного стресу війни, а також виявлення можливих відмінностей у цих показниках між українцями, які проживають в Україні, та тими, хто перебуває за кордоном.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості когнітивного, емоційного та фізіологічного функціонування дорослих під дією хронічного стресу війни та виявити відмінності цих показників у дорослих українців, які проживають в Україні та за кордоном.

Емпіричне дослідження планується провести серед дорослих українців віком 18-60 років, які проживають в Україні та за кордоном. Для оцінки проявів хронічного стресу та особливостей функціонування планується використати психодіагностичні методики, спрямовані на вимірювання рівня стресу, емоційного стану та психофізіологічних проявів стресу. Основне припущення дослідження полягає в тому, що тривалий вплив стресових факторів війни пов'язаний зі змінами когнітивного, емоційного та фізіологічного та фізіологічного функціонування дорослих, а також може проявлятися по-різному у респондентів, які проживають в Україні та за її межами.

Список використаних джерел

1. Kyiv International Institute of Sociology. Stressful situations in the lives of Ukrainians 2024. URL: https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1472&page=1 (дата звернення: 09.04.2026).

2. Kalaitzaki A., et al. The mental health toll of the Russian-Ukrainian war across 11 countries:

war-related stressors and PTSD symptoms. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 342. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016517812400533X (дата звернення: 09.04.2026).

3. Seleznova V., Pinchuk I., Feldman I., Virchenko V., Wang B., Skokauskas N. The battle for mental well-being in Ukraine: mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime. *International Journal of Mental Health Systems*. 2023. Vol. 17. URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s13033-023-00598-3?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 09.04.2026).

4. Pinchuk I., Yachnik Y., Goto R., et al. Mental health services during the war in Ukraine: 2-year follow-up study. *International Journal of Mental Health Systems*. 2025. Vol. 19. Article 11. URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s13033-025-00667-9?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 09.04.2026).

5. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1976.

6. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

7. McEwen B.S. Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine.* 1998. Vol. 338. №3. P. 171-179.

8. Savidge-McGrath S. Stress and Health: Biological and Psychological Interactions. London: Routledge. 2010.

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

Я. В. Замкова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ФОРМУВАННІ ВНУТРІШНЬОГО ПЕРЕКОНАННЯ СУДДІВ

У сучасних умовах реформування судової системи України питання психологічних засад судового рішення набуває особливої актуальності. У центрі наукової дискусії перебуває принцип ухвалення рішення на підставі внутрішнього переконання судді, закріплений у процесуальних кодексах як основний орієнтир оцінки доказів.

Вітчизняні дослідники підкреслюють, що внутрішнє переконання є не лише правовою, а й психологічною категорією, пов’язаною з пізнавальною діяльністю судді, його інтелектуальною сферою, життєвим досвідом та емоційним станом [2, 5].

У працях українських правознавців внутрішнє переконання розглядається як стан свідомості судді, що відображає результат розумової діяльності щодо оцінки доказів, їх достовірності та достатності [4]. Дослідники наголошують на подвійній – суб’єктивно-об’єктивній – природі цієї категорії. З одного боку, рішення ґрунтується на індивідуальному досвіді, цінностях і когнітивних особливостях судді, з іншого – має відповідати вимогам закону, процесуальним стандартам доказування та логічній узгодженості [1, 2].

Психологічний підхід уточнює, що формування внутрішнього переконання є процесом послідовної обробки інформації – від первинного сприймання доказів до інтеграції окремих фактів у цілісну ментальну модель події, яка й лягає в основу судового рішення [5]. У цьому процесі ключову роль відіграють когнітивні процеси різного рівня складності: сенсорне й смислове сприймання, короткотривала й довготривала пам’ять, логічне, критичне та інтуїтивне мислення.

Сприймання в судовій діяльності має опосередкований характер. Значна частина інформації надходить через мовні повідомлення – пояснення сторін, показання свідків, тексти процесуальних документів. Дослідження психологічних особливостей внутрішнього переконання судді показують, що вже на етапі сприймання працюють механізми відбору інформації. Увага зосереджується на тих фрагментах матеріалу, які здаються більш

значущими, емоційно насиченими або такими, що узгоджуються з уже наявними очікуваннями судді [5].

Процес оцінки доказів відбувається протягом тривалого часу, що зумовлює високе навантаження на оперативну й довготривалу пам'ять судді. Р.С. Кацавець наголошує, що пам'ять судді є не «пасивним архівом», а активною системою реконструкції подій. Відтворення залежить від смислової організації матеріалу, наявних знань, емоційного фону та контексту справи [3].

Такий реконструктивний характер пам'яті робить внутрішнє переконання вразливим до спотворень: ефекту першості (більша вага доказів, отриманих на початку процесу), ефекту новизни, впливу яскравих, емоційно насичених деталей, які можуть переоцінюватися порівняно з більш важливою, але «сухою» інформацією. Дослідження І.Р. Серкевич та Ю.О. Лісіциної вказують, що судді, які свідомо застосовують прийоми смислового групування, ведення структурованих нотаток, використання схем і таблиць під час слухання, демонструють більш стабільні та обґрунтовані судження щодо доказів [5].

Окремий напрям українських досліджень присвячено тестуванню когнітивних здібностей кандидатів на посаду судді. Робота В. Б. Синякової показує, що вербальне, логічне та абстрактне мислення, критичність і когнітивна гнучкість є ключовими компонентами, які прогнозують здатність до якісного аналізу інформації, обґрунтування судових рішень та ухвалення зважених висновків у складних ситуаціях. Авторка обґрунтовує доцільність комплексного когнітивного тестування в конкурсних процедурах добору суддів, що зближує українську практику з європейськими стандартами [6].

Висновки. В результаті здійсненого теоретичного аналізу українських наукових джерел можна сформулювати наступні висновки.

1. З'ясовано, що внутрішнє переконання суддів доцільно розглядати як результат складної системи когнітивних процесів, в якій сприймання, пам'ять і мислення взаємодіють із особистісними, мотиваційними й емоційними чинниками.

2. Визначено, що сприймання визначає, які елементи доказового матеріалу потрапляють у фокус уваги суддів. Пам'ять забезпечує збереження та реконструкцію інформації, але водночас є джерелом можливих викривлень. Мислення інтегрує факти в цілісну картину та опосередковує перехід від «сукупності доказів» до внутрішнього переконання щодо істини у справі.

3. Установлено, що внутрішнє переконання є вразливим до когнітивних упереджень, пов'язаних із селективністю сприймання, реконструктивністю пам'яті та використанням евристик у мисленні.

Тому підвищення якості судових рішень потребує не лише правової підготовки, а й цілеспрямованого розвитку когнітивної компетентності суддів: формування навичок критичного мислення, рефлексії щодо власних ментальних стратегій, опанування структурованих методів аналізу доказів, використання валідних когнітивних тестів на етапі добору та навчання.

Список використаних джерел

1. Ванджурак Р. В. Філософсько-правовий аналіз поняття внутрішнього переконання як складової суддівського розсуду. *Вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2025. Вип. 90, ч. 5. С. 295–300.

2. Гирович В. В. Внутрішнє переконання судді. *Jurnalul juridic national: teorie şi practică*. 2015. № 5(2). С. 120–124.

3. Кацавець Р. С. Юридична психологія : навч. посіб. 3-тє вид., доповн. Київ : Алерта, 2023. 294 с.

4. Комаров В. В. Внутрішнє переконання судді як метод і результат оцінки доказів. *Підприємництво, господарство і право*. 2016. № 2. С. 43–47.

5. Серкевич І. Р., Лісіцина Ю. О. Психологічні особливості внутрішнього переконання судді. *Вісник Львівського торговельно-економічного університету*. *Юридичні науки*. 2022. № 11. С. 51–56.

6. Синякова В. Б. Тестування когнітивних здібностей кандидатів на посаду судді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 5. С. 84–90.

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

Є. О. Заратуйко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЕМОЦІЙНА ДИСТАНЦІЯ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ В УМОВАХ МІГРАЦІЇ ЯК НАСЛІДОК РІЗНИХ ТЕМПІВ АДАПТАЦІЇ

Сучасні міграційні процеси суттєво впливають на якість партнерських стосунків. У нових соціокультурних умовах змінюється не лише спосіб життя людини, але й її емоційний стан, поведінка та система цінностей, що безпосередньо відображається на взаємодії в парі [1]. Адаптація до нового середовища часто супроводжується стресом, відчуттям невизначеності та необхідністю швидко приймати нові правила життя.

Міграція може виступати як фактор розвитку, однак водночас є серйозним випробуванням для партнерських стосунків. Партнери змушені змінювати звичні моделі поведінки, адаптуватися до нових соціальних норм та перебудовувати систему взаємодії. Це вимагає значних психологічних ресурсів і часто призводить до внутрішньої напруги.

Особливої уваги заслуговує проблема різних темпів адаптації партнерів. Часто один із них швидше інтегрується у нове середовище, знаходить роботу, формує соціальні контакти, тоді як інший може залишатися у стані невизначеності або соціальної ізоляції [2]. Така асиметрія створює дисбаланс у парі.

На мою думку, саме ця нерівномірність адаптації стає однією з ключових причин виникнення емоційної дистанції. Вона проявляється у зниженні довіри, втраті відчуття близькості, труднощах у комунікації та поступовому віддаленні партнерів.

Емоційна дистанція формується поступово і часто залишається непоміченою на ранніх етапах. Відсутність відкритого діалогу та уникнення обговорення проблем лише поглиблюють кризу у стосунках.

Додатковими факторами є фінансовий стрес, зміна соціальних ролей та підвищений рівень тривожності. У нових умовах партнери змушені переглядати звичні ролі, що не завжди відбувається без конфліктів.

Водночас, важливу роль відіграють копінг-стратегії. Пари, які здатні відкрито обговорювати труднощі, підтримувати одне одного та проявляти гнучкість, мають значно більше шансів зберегти стабільність стосунків.

Ефективна комунікація, взаємна підтримка та готовність до змін є ключовими ресурсами у подоланні кризових періодів. Натомість емоційне дистанціювання сприяє поглибленню конфліктів.

Таким чином, емоційна дистанція є важливим наслідком нерівномірної адаптації партнерів у процесі міграції. Це явище потребує подальшого наукового вивчення.

На мою думку, дослідження цього феномену є необхідним для розробки ефективних підходів психологічної підтримки пар та профілактики розлучень у міграційних умовах [3; 4].

Список використаних джерел

1. Walsh F. Strengthening Family Resilience. New York : Guilford Press, 2016. 400 p.

2. Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46, No. 1. P. 5–34.

3. Falicov C. J. Migration and the Family Life Cycle. *Family Process*. 2020. Vol. 59(1). P. 11–25.

4. UNICEF Ukraine. The impact of migration and displacement on families in Ukraine. 2022.

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

А. В. Ільєнко
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, 3-й рік навчання
спеціальність 015 «Професіяна освіта (за спеціалізаціями)»
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ МОВНОЇ СВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

У контексті сучасних соціокультурних трансформацій та посилення ролі державної мови як чинника консолідації суспільства проблема формування мовної свідомості майбутніх державних службовців набуває виразного психологічного змісту. Мовна свідомість доцільно розглядати як інтегративне особистісне утворення, що поєднує когнітивні структури (знання та уявлення про мову), афективно-ціннісні компоненти (ставлення до мови як соціокультурної цінності) та регулятивно-поведінкові прояви (мовний вибір і комунікативні стратегії).

З позицій сучасної психології, формування мовної свідомості відбувається через систему взаємопов'язаних психологічних механізмів, які забезпечують перехід від зовнішнього нормативного впливу до внутрішньо зумовленої мовленнєвої поведінки.

Ключовим виступає механізм інтеріоризації, який у межах культурно-історичної теорії розвитку пояснює трансформацію соціальних норм у внутрішні регулятори поведінки. Засвоєння державної мови як професійної та громадянської цінності відбувається не лише через інформування, а через включення особистості у діяльність, що має смислове навантаження: аналіз мовної політики, участь у публічних комунікаціях, виконання проєктів соціального спрямування. У результаті відбувається перехід від "зовнішнього обов'язку" до "внутрішнього переконання".

У межах теорії самодетермінації (E. Deci, R. Ryan [2]) цей процес пов'язаний із переходом від зовнішньої до внутрішньої мотивації. Мовна поведінка набуває особистісного сенсу за умови задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та причетності. Формування мовної свідомості, таким чином, залежить від того, наскільки освітнє середовище стимулює самостійний мовний вибір, забезпечує відчуття успішності у комунікації та включає студентів у значущі соціальні взаємодії.

Другим важливим механізмом є рефлексія як метакогнітивний процес, що забезпечує усвідомлення власної мовленнєвої діяльності та її корекцію. Рефлексивні практики (самоаналіз мовлення, ведення щоденників, оцінювання комунікативних ситуацій) сприяють розвитку здатності до саморегуляції, формують внутрішній контроль і відповідальність за мовний вибір. Це відповідає уявленням про рефлексію як ключовий механізм розвитку свідомості та особистісного зростання.

Важливу роль відіграє механізм ідентифікації, який у руслі теорій соціальної ідентичності (H. Tajfel, J. Turner [4]) забезпечує ототожнення особистості з певною соціальною групою. У даному випадку йдеться про ідентифікацію з професійною спільнотою державних службовців та державою як носієм мовної політики. Прийняття української мови як атрибуту професійної ролі сприяє формуванню внутрішньої готовності до її використання у різних комунікативних ситуаціях .

У структурі мовної свідомості вагомим є також механізм соціального навчання, описаний у працях A. Bandura [1]. Засвоєння мовленнєвих норм і моделей поведінки відбувається через спостереження, наслідування та соціальну взаємодію. Інтерактивні методи навчання (рольові ігри, тренінги, кейси) створюють умови для моделювання професійних ситуацій, у яких студенти не лише відтворюють мовні зразки, а й конструюють власні стратегії комунікації .

Особливого значення набуває механізм смислотворення, який розглядається у гуманістичній та екзистенційній психології як процес надання особистісного значення діяльності. Мова у цьому контексті постає не лише як інструмент, а як засіб самовираження, професійної реалізації та соціального впливу. Усвідомлення цього підсилює внутрішню мотивацію та сприяє формуванню стійких мовленнєвих установок.

Не менш важливим є механізм розвитку комунікативної толерантності, що пов'язаний із

емоційною регуляцією, емпатією та соціальною перцепцією. Здатність приймати мовленнєві особливості інших, уникати оцінювальної агресії та підтримувати конструктивний діалог є показником психологічної зрілості особистості та важливою умовою ефективної професійної комунікації .

Сукупність зазначених механізмів реалізується у процесі фахової підготовки через інтеграцію когнітивно-аналітичних, інтерактивних та рефлексивних технологій навчання, які забезпечують активну позицію здобувачів освіти, їх включеність у значущу діяльність та розвиток особистісних якостей.

Отже, формування мовної свідомості майбутніх державних службовців доцільно розглядати як багатовимірний психологічний процес, що базується на інтеріоризації цінностей, розвитку рефлексії, формуванні ідентичності, становленні внутрішньої мотивації та засвоєнні соціально зумовлених моделей комунікації. Урахування цих механізмів дозволяє підвищити ефективність освітнього процесу та забезпечити підготовку фахівців, здатних до відповідальної, усвідомленої та культурно доцільної мовленнєвої діяльності.

Список використаних джерел

1. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
2. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum, 1985.
3. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. Vol. 25. P. 54–67.
4. Tajfel H., Turner J. C. The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago, 1986.
5. Vygotsky L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press, 1978.
6. Leontiev D. A. *Psychology of Meaning: Nature, Structure and Dynamics of Meaning Reality*. Moscow: Smysl, 2003.

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

М. В. Кабанова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро

МАЛЮВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕМОЦІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ ПСИХОТРАВМУВАЛЬНОГО ДОСВІДУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Воєнні дії є одним із найбільш потужних психотравмувальних чинників, що істотно порушують життєвий простір дитини та руйнують базове відчуття безпеки, яке виступає фундаментальною умовою повноцінного психічного розвитку. В умовах тривалого воєнного протистояння дитина опиняється у ситуації хронічної невизначеності, що пов’язана не лише із реальною загрозою життю, а й із вимушеним переміщенням, розривом соціальних зв’язків, втратою звичного середовища та зміною стилю життя. Така ситуація супроводжується постійною активацією стресової реакції організму, що негативно впливає на емоційний, когнітивний і поведінковий розвиток.

Для дітей молодшого шкільного віку (8–11 років) характерним є підвищення рівня тривожності, емоційна лабільність, труднощі у регуляції емоційних станів та переживання втрати контролю над подіями. Досвід небезпеки, який не може бути повністю усвідомлений і вербалізований, часто проявляється у формі страхів, соматичних симптомів (головний біль, порушення сну, зниження апетиту), агресивних або регресивних реакцій. У таких умовах особливо актуалізується потреба у використанні ефективних, безпечних та віковоівідповідних методів психологічної допомоги, які дозволяють опрацьовувати травматичний досвід без додаткової ретравматизації.

У віці 8–11 років відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери: формується здатність до диференціації емоцій, розширюється емоційний словник, з'являється можливість рефлексії власних переживань і поступово удосконалюються механізми саморегуляції. Водночас вплив хронічного стресу, зумовленого воєнними подіями, може суттєво порушувати ці процеси, призводячи до емоційної дезорганізації, зниження здатності до усвідомлення власних почуттів та їх конструктивного вираження. Саме тому особливої значущості набувають невербальні способи емоційного вираження, які не потребують високого рівня мовленнєвого розвитку і дозволяють дитині опрацьовувати внутрішній досвід у доступній формі.

Одним із найбільш ефективних засобів такого типу є малювання, яке виступає природною формою дитячої діяльності та водночас потужним психотерапевтичним інструментом. У межах арт-терапевтичного підходу малюнок розглядається як засіб не лише вираження, а й трансформації психоемоційного стану дитини через створення символічних образів, що відображають її внутрішній досвід [1]. Завдяки проєктивному механізму внутрішні переживання, які складно усвідомити або вербалізувати, знаходять відображення у кольорі, формі, лінії та композиції. Це дозволяє знизити рівень внутрішньої напруги та забезпечити емоційне відреагування.

Важливо підкреслити, що малювання виконує комплекс взаємопов'язаних функцій. По-перше, це функція емоційного відреагування, яка полягає у можливості безпечного вивільнення накопичених емоційних переживань. По-друге, це функція символізації, яка забезпечує перехід від неструктурованого емоційного досвіду до більш впорядкованої форми через створення образів. По-третє, це функція когнітивної інтеграції, що сприяє усвідомленню пережитого досвіду та включенню його у цілісну картину світу дитини. Крім того, малювання виконує регулятивну функцію, сприяючи зниженню психофізіологічної напруги та стабілізації емоційного стану.

Особливе значення має той факт, що процес малювання дозволяє уникнути прямого відтворення травматичних подій, що знижує ризик ретравматизації. Дитина має можливість опрацьовувати переживання у символічній формі, яка є більш безпечною та контрольованою. Завершений малюнок виступає матеріалізованим результатом внутрішньої психічної роботи, що створює відчуття завершеності, впорядкованості та часткового контролю над ситуацією.

Дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів підтверджують, що діти, які переживають вплив воєнних подій, демонструють широкий спектр психологічних реакцій, серед яких порушення сну, нав'язливі страхи, підвищена дратівливість, соматичні скарги, труднощі концентрації уваги та зниження навчальної мотивації [3; 5]. Також спостерігаються регресивні форми поведінки, підвищена залежність від дорослих, потреба у захисті та підтримці. У таких умовах малювання виступає своєрідним «містком» між внутрішнім світом дитини та зовнішньою реальністю, полегшуючи комунікацію з дорослим і сприяючи встановленню довірливого контакту.

Значущим є також ресурсний потенціал малювання. Створення образів, пов'язаних із безпекою, підтримкою, позитивними переживаннями або бажаним майбутнім, сприяє формуванню внутрішніх психологічних ресурсів та розвитку резильєнтності. У процесі такої діяльності дитина не лише відтворює пережитий досвід, а й конструює нові, більш адаптивні способи його осмислення. Регулярна малювальна діяльність сприяє розвитку емоційної диференціації, підвищенню рівня усвідомлення власних почуттів та формуванню навичок емоційної саморегуляції [2].

Крім того, малювання виконує важливу діагностичну функцію. Аналіз змісту малюнка, використаних кольорів, особливостей композиції та символіки дозволяє отримати інформацію про емоційний стан дитини, її страхи, потреби та внутрішні конфлікти. Це створює можливість для більш цілеспрямованого планування психологічної допомоги.

Таким чином, малювання є ефективним, науково обґрунтованим і вікововідповідним методом психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. Воно поєднує діагностичні та терапевтичні можливості, забезпечує безпечне емоційне відреагування, сприяє зниженню тривожності, відновленню відчуття контролю, формуванню внутрішніх ресурсів і розвитку емоційної регуляції. У сучасних умовах воєнного стану

використання малювання як складової психолого-педагогічної практики набуває особливої актуальності та потребує подальшого наукового осмислення і впровадження.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі з дітьми та підлітками, які пережили травматичні події. Київ : Ніка-Центр, 2023. 211 с.

2. Іванова С. В. Емоційний простір особистості : методика дослідження емоційної сфери. Київ, 2007. 190 с.

3. Панок В. Г. Психологічна служба в системі освіти України в умовах воєнного стану. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 362 с.

4. Malchiodi C. A. Creative Interventions with Traumatized Children. New York : Guilford Press, 2015. 386 p.

5. Perry B. D. What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. New York : Flatiron Books, 2021. 256 p.

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

О. В. Казак
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ VS РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТЬ

Сучасні соціальні реалії характеризуються зростанням рівня стресу, невизначеності та динамічністю змін, що актуалізує потребу у внутрішніх ресурсах особистості, здатної ефективно функціонувати в складних умовах. У цьому контексті особливого значення набувають феномени психологічної стійкості та резильєнтності, які розглядаються як ключові механізми адаптації до стресогенних впливів. Водночас активне використання цих понять у науковому дискурсі зумовлює необхідність уточнення їх змісту та співвідношення.

У сучасному психологічному дискурсі спостерігається відсутність однозначного розмежування понять «психологічна стійкість» та «резильєнтність». У наукових джерелах ці категорії нерідко використовуються як синонімічні, що відображають здатність особистості протистояти стресовим впливам і відновлюватися після них. Водночас окремі дослідники наполягають на доцільності їх диференціації, підкреслюючи різні аспекти функціонування особистості – стабільність її характеристик або динаміку адаптаційних процесів.

З огляду на зазначене, доцільним є звернення до аналізу сутності кожного з понять, зокрема психологічної стійкості, що дозволяє уточнити її змістові характеристики та місце у структурі особистісних ресурсів.

Психологічна стійкість – це ресурс, що забезпечує мобілізацію внутрішніх і зовнішніх джерел сили для подолання стресу і травматичних впливів [5, с. 81]; сукупність поведінки, думок та дій, яких особистість може навчитися і використовувати в процесі життєдіяльності, тобто це процес [1, с. 8]; складова психологічного благополуччя особистості, яка допомагає протистояти стресам і викликам життя; одна з основних складових розвитку особистості, що дозволяє ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих обставин та забезпечити психічну рівновагу в складних ситуаціях; здатність особистості долати життєві труднощі з внутрішньою силою і гнучкістю, вибудовувати плани на майбутнє і втілювати їх у своє життя, встановлювати і підтримувати взаємини з іншими людьми навіть у найскладніших ситуаціях [3, с. 106]; соціально-психологічна характеристика особистості, яка полягає в здібностях переносити екстраординальність ситуації, без будь якого збитку для себе, подолання її наслідків за допомогою певних способів, удосконалюючи особистість, підвищуючи рівень її адаптації і соціальну зрілість [6]. Таким чином, психологічна стійкість

постає як інтегративна характеристика особистості, що поєднує стабільні особистісні якості та набуті поведінкові стратегії, спрямовані на збереження ефективного функціонування в умовах стресу. Вона забезпечує відносну рівновагу психічних процесів і виступає основою адаптації до складних життєвих ситуацій.

Поряд із цим у психологічній науці широко використовується поняття резильєнтності, що акцентує увагу на динамічних аспектах подолання труднощів і відновлення після них. Так, резильєнтність – це психологічна пружність, здатність відновлюватися після складних ситуацій і подій, стресів тощо, а також протистояти їм [7, с. 162]; складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини; риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми [2]; сукупність стійких, позитивних характеристик та ресурсів особистості, які допомагають людині відновитися до звичного психічного та фізичного стану після стресових або травматичних ситуацій [4, с. 46]; здатність гідно зустрічати і долати несприятливі обставини і виклики, стаючи при цьому сильніше; здатність людини захищати свою цілісність від впливу сильних несприятливих зовнішніх впливів; здатність будувати повноцінне життя у важких умовах; здатність до соціальної адаптації, повноцінного розвитку, наявність необхідних вольових якостей [8]. Таким чином, резильєнтність доцільно розглядати як динамічну, багатовимірну характеристику особистості, що відображає здатність до адаптації, подолання труднощів і відновлення після стресових впливів, забезпечуючи не лише збереження функціонування, а й особистісне зростання в складних життєвих обставинах.

Як висновок, слід зазначити, що обидва поняття – психологічна стійкість і резильєнтність – відображають здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, однак акцентують різні аспекти цього процесу. Психологічна стійкість пов'язана переважно зі стабільністю внутрішніх характеристик і збереженням рівноваги, тоді як резильєнтність відображає динамічний процес адаптації, подолання труднощів і відновлення після них.

З метою більш чіткого розмежування зазначених понять доцільним є їх порівняльний аналіз, результати якого можуть бути узагальнені у вигляді таблиці (див. табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика психологічної стійкості та резильєнтності особистості

Критерій	Психологічна стійкість	Резильєнтність
Сутність	Інтегративна властивість особистості	Динамічний процес адаптації
Характер	Відносно стабільна	Процесуальна, змінна
Основний акцент	Збереження рівноваги	Відновлення і розвиток
Функція	Підтримка функціонування	Подолання і трансформація
Роль у стресі	Стійкість до впливу	Відновлення після впливу
Можливість розвитку	Формується і розвивається	Активно розвивається в процесі досвіду

Отже, аналіз наукових підходів засвідчує, що психологічна стійкість і резильєнтність є взаємопов'язаними, але не тотожними поняттями, які відображають різні аспекти адаптаційного потенціалу особистості. Психологічна стійкість характеризує відносно стабільні внутрішні ресурси, спрямовані на збереження рівноваги, тоді як резильєнтність відображає динамічний процес подолання труднощів і відновлення після стресових впливів. Їх комплексний розгляд дозволяє більш повно зрозуміти механізми адаптації особистості.

Список використаних джерел

1. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 3. С. 7–12. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02
2. Гришин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 63–81. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04
3. Зошій І.В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія.* 2024. № 2 (4). С. 104–108.
4. Ковдень О.А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2024. Вип. 64. С. 43–48. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.6
5. Комарніцька Л.М. Психологічна стійкість як ресурс адаптації до екстремальних умов. *Інклюзія і суспільство*. 2025. Вип. 2 (10). С. 80–85. DOI: https://doi.org/10.32782/2787-5137-2025-2-10
6. Кравцов Д.Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: матер. конф.* Харків, 2020. С. 217–219. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/66.pdf
7. Кресан О.Д. Концептуалізація поняття стійкості особистості до стресу: психологічний тезаурус. *Габітус*. 2025. Вип. 69. Т. 1. С. 160–164. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.27
8. Федотова Т.В. Резільєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку професійної ідентичності майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2018. № 8 (322). Ч. 1. С. 159–164.

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

С. Є. Камеко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З НЕЙРОРОЗВИТКОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ

В той час, поки Україна веде свою боротьбу за свободу, гідність та майбутнє, поруч з нами є люди, які також ведуть свою боротьбу. Але ворог тут не настільки явний, перспективи часто зовсім не зрозумілі, відпочинку немає, а кожен крок легко знецінюється і може втратити сенс. В даному випадку мова йде про батьків дітей із нейророзвитковими порушеннями: різноманітними формами нейровідмінностей, наслідками ураження мозку через безліч причин тощо. Також таких дітей називають дітьми із особливими освітніми потребами. За цими термінами особливі родини із специфічними труднощами функціонування, психологічними труднощами та потребою у особливій психологічній підтримці.

За останні десятиліття наука зробила величезний прорив у вивченні людського мозку. Але ми все ще далеко від повного розуміння всіх процесів, причин виникнення багатьох проблем та механізмів їх подолання. Ми досліджуємо вірогідності, потенційні фактори небезпеки, можливості нейропластичності мозку тощо. Але нам ще далеко до повного вирішення проблем.

Коли батьки стикаються із нейророзвитковими порушеннями дитини, для родини починається випробовування довжиною, можливо, в усе життя. Починаючи із періоду

неприйняття діагнозу та намаганням утриматися за ілюзію умовної «нормальності», намагаючись закрити очі на явні проблеми та особливі потреби дитини. В суспільстві досі помилково панує ілюзія того, що із добрими людьми не може нічого поганого статися. Тобто, якщо в дитини виявляються проблеми зі здоров'ям, то десь точно є вина батьків. Навіть відомі вчені колись заявляли про «холодну маму» як причину аутизму у дитини [8]. Тому дуже часто батьки, стикнувшись із нейровідмінністю власної дитини, емоційно закриваються та віддаляються від друзів та суспільства, тим самим обмежуючи для себе ресурс спілкування.

Те, з чим стикаються та живуть батьки дітей із нейророзвитковими порушеннями, професорка Полін Босс окреслює як невизначену втрату, коли у своїх дослідженнях виділяє це поняття та розділяє невизначену втрату на два типи: фізична відсутність людини із психологічною присутністю та фізична присутність із психологічною відсутністю [1]. Дитина присутня фізично, але психологічна взаємодія із нею порушена чи практично відсутня. Відсутня опора на майбутнє, дитина потребує багато вкладень та зусиль, результати яких легко знецінити, особливо порівнюючи із іншими дітьми.

Полін Босс каже, що невизначена втрата є надзвичайним стресовим фактором, джерелом неймовірної тривоги та нескінченного стресу, який блокує здатність впоратися та зрозуміти. Це заморожує процес горювання та робить неможливим вирішення. Зрозуміло, що це спонукає до заперечення втрати. Це може призвести до знерухомлення та нових криз. Дослідження показали, що ситуації невизначеної втрати, наприклад, від деменції та війни, передбачають симптоми депресії, тривоги та сімейних конфліктів. Із психологічної точки зору, пізнання блокується невизначеністю та відсутністю інформації, рішення відкладаються, а процеси подолання та горя заморожені [7]. Як наслідок – підвищений рівень тривожності, втома, самозвинувачення, непорозуміння в родині, вигоряння, депресія тощо [3].

Це означає, що коли є ситуація, яку неможливо вирішити, або хвороба, яку неможливо вилікувати, наша терапевтична мета полягає в тому, щоб допомогти батькам дітей із нейророзвитковими порушеннями жити з притаманними цьому стресом та тривогою шляхом посилення їхньої резильєнтності [4]. Ми не можемо позбутися невизначеності, але ми можемо підвищити толерантність до невизначеності [6]. Полін Босс в своїй програмі розвитку резильєнтності першим кроком ставить знаходження сенсу. Тут варто згадати слова Віктора Франкла, в'язня концтабору, вченого, психіатра, психотерапевта і філософа, творця Третьої віденської школи психотерапії, Логотерапії та Екзинстеційного аналізу: "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" [9].

На перший погляд, якою може бути нормальна відповідь людини за таких ненормальних обставин? З'являється багато риторичних питань, відчуття провини, яке тільки забирає сили. Кожен має надати свої відповіді та зробити свої висновки. Логотерапія, пропонує інший кут зору на життєві випробування. Змінимо питання з риторичного «чому я» та «за що це мені». 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 Віктора Франкла [5].

Знаходячи та реалізуючи сенси людина змінює фокус своєї уваги із обмежень, болі та страждань на можливості, свободу та відповідальність [2]. Це є вагомою підтримкою у виході із ідентичності жертви та поверненню авторства свого життя. Франкл говорив про «три основні шляхи до пошуку сенсу»: творчі цінності, цінності переживання та цінності ставлення [5].

Творчі цінності людина реалізує, коли створює щось нове у світі. Це не обов'язково щось масштабне. Життя складається із безлічі моментів, де людина може проявити свою творчість. Починаючи із кумедної яєчні на сніданок, творчого переривання істерики дитини, креативного планування прогулянки. Творчі цінності – це про те, що запалює очі, дає висновки «я можу» та повертає відчуття авторства в своє життя.

У випадку з цінностями переживання, світ дає нам щось приємне, ми, так би мовити, отримуємо подарунок від «світу». Однак для цього необхідно, щоб ми внутрішньо відкрилися для цього подарунка і вміли оцінити його цінність. Наприклад, похід на природу є цінним

переживанням лише для тих, хто має «антену» для сприйняття краси природи. Реалізуючи цінності переживання ми повертаємо людині смак життя. Це насолода від прогулянки, радість спілкування із людьми, відчуття тепла обіймів з дитиною. Це все те, що наповнює життя фарбами, відтінками, самою любов'ю.

Щодо цінностей ставлення, то для Франкла це були найвищі цінності, які людина може реалізувати, оскільки вони є найскладнішими для реалізації. Вони пов'язані не з радістю (як творчі цінності чи цінності переживання), а з болем, оскільки вони стають доступними для вибору тільки тоді, коли трапляється нещастя, втрачаються надії або люди стикаються з непереборними перешкодами. Перед ними ми можемо проявити своє унікальне ставлення. Це може бути і біль, і відчай, а може бути прояв любові, втілення зовсім іншого сенсу.

Бути батьками дітей із ментальною інвалідністю – це не тільки вміти долати те, що іноді неможливо подолати, а й вміти любити безумовно. Це та сама любов, яку ми шукаємо у світі і яку не кожен може проявити. Легко любити того, хто приносить тобі багато радості і гордості. Але любити просто так, цілковито, іноді не маючи віддачі у відповідь – це про ту саму справжню безумовну любов.

Шлях батьківства, коли родина стикається із ментальною інвалідністю дитини – це не те, що хтось би обирав свідомо. Але стикаючись із таким ударом долі, людина може проявити найкращі якості, зрости над самим собою. Бо там, де є травма, є простір для посттравматичного зростання за умов підтримки тими, хто готовий йти поруч, допомагати знайти сенси та опори, знаходити ресурси та можливості руху далі.

І кожен із нас, хто стикається із такими родинами, будь ми спеціалістами із ментального здоров'я, людьми допомагаючих професій, чи просто людьми поруч, теж робить свій вибір. Можна пройти повз, проігнорувавши, навіть якщо це твої близькі. Можна кидатися із непроханими коментарями та критикою, ще більше пригнічуючи втомлену мамочку особливої дитини, проте намагаючись, наприклад, ствердитись за її рахунок. Можна уникати, наприклад забираючи свою дитину подалі від особливої. Можна проявляти агресію, вимагаючи вигнати із садочка чи із класу дитину із особливими освітніми потребами. А можна навчитись у особливих батьків прийняттю та безумовної любові. Навчитись бачити більше та створювати простір для всіх людей, незважаючи на їх особливості. Взаємодіючі із особливими родинами, ми можемо давати своїм дітям майстер-клас обмеженості і жорстокості. А можем – вчити прийняттю та справжній любові. У кожного із нас є свобода вибору, відповідальність за свої вибори та можливість реалізовувати свої сенси. Бо бути людиною - це теж шлях. І кожні мить ми обираємо, яким він буде.

Список використаних джерел

1. Босс П. Втрата, травма та резильєнтність. Терапевтична робота з невизначеною втратою. Київ : Інститут психології здоров'я. 2025. 285 с.
2. Гординя Н. Д. Смисложиттєві орієнтації та копінг-стратегії у професійній діяльності державних службовців в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал.* Острог: Видавництво НаУОА, 2023. № 16. С. 66–72.
3. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
5. Лукас Е., Шейнфельд Х. Психотерапія з гідністю. Дніпро : Середняк Т.К., 2026. 228 с.
6. Перелигіна Л., Похілько Д, Зміни смисложиттєвих орієнтацій особистості під впливом пандемії COVID-19. *Проблеми екстремальної та кризової психології* 2023. № 1(5). С 107-118.
7. Саутвік С.М., Чарні Д.С. Резилієнтнсть: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.

8. Сільберман С. Що приховує аутизм. Майбутнє різноманіття. Київ : Наш Формат, 2021. 512 с.
9. Франкл В. Відчуття втрати сенсу. Виклик психотерапії та філософії. Дніпро : Арт-Прес. 2025. 240 с.

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

І. В. Каменєв
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання, спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ НЕПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДО БАТЬКІВСТВА У ЧОЛОВІКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Питання психологічної готовності чоловіків до батьківства в умовах війни сьогодні виходить за межі суто сімейної психології, перетворюючись на фактор національної безпеки та демографічного виживання. Повномасштабне вторгнення РФ у 2022 році створило безпрецедентний контекст, у якому традиційні моделі чоловічої ідентичності зіткнулися з екстремальними викликами.

Війна докорінно змінює ієрархію потреб та психологічний стан особистості. У той час як біологічне прагнення до продовження роду залишається, соціально-психологічна готовність чоловіків стати батьками зазнає серйозних трансформацій. Непідготовленість до батьківства в таких умовах – це не просто «небажання», а складний комплекс захисних механізмів та екзистенційних страхів, який, до речі притаманний як чоловікам, так і жінкам в таких складних та непередбачуваних умовах.

Актуальність даного дослідження обумовлюється низкою важливих передумов.

По-перше, наявна демографічна криза, що особливо гост ро охопила країну в період війни, хоча і до цього Україна переживала один із найнижчих рівнів народжуваності у світі. В воєнних умовах психологічна непідготовленість чоловіків є прямим додатковим бар'єром для відтворення населення. Страх перед «батьківством у невідомість» стає сильнішим за репродуктивний інстинкт.

По-друге, в умовах війни досить гостро відчувається зміна сімейних ролей. Через вимушену міграцію та мобілізацію тисячі чоловіків опинилися в ситуації «дистанційного батьківства» або повної ізоляції від сімейних процесів. Це руйнує наступність батьківського досвіду та формує відчуття відчуженості від ролі батька.

По-третє, сьогодні досить виражено постає феномен «батька-воїна». Для чоловіків, які перебувають у зоні бойових дій або в резерві, виникає психологічний конфлікт між «режимом виживання/знищення» та «режимом плекання/турботи». Непідготовленість до перемикання між цими станами також стає причиною глибоких внутрішніх конфліктів.

Варто також зазначити, що з огляду на гостроту питання, проблема психологічної підготовки чоловіків до батьківства в умовах війни залишається недостатньо вивченою та методологічно необґрунтованою. Більшість наявних праць фокусуються на ПТСР або реабілітації військових, тоді як питання свідомого переходу до батьківства під час війни залишається на периферії наукової уваги. Державні та громадські ініціативи у напряму морально-психологічної підтримки здебільшого спрямовані на підтримку матерів і дітей. Чоловіки часто залишаються поза увагою соціальних служб, що посилює їхню впевненість у тому, що батьківство – це «не на часі» або «не для них» у такий період.

Як показує проведений теоретичний аналіз [1-13], батьківство може набувати двох форм: інстинктивне та усвідомлене. В першому випадку прийнято говорити про ситуацію вагітності та подальшого народження дитини як «так сталося», а в другому – це спланований акт появи на світ бажаної дитини. В цілому термін «усвідомлене батьківство» лише починає входити у науковий обіг, тому його зміст науковцями ще недостатньо вивчений та остаточно не визначений. Проте на фоні традиційного батьківства дослідники все більше починають

вести дискусії саме про «усвідомлене батьківство» як порівняно вищу його форму.

Ключовими чинниками, що формують непідготовленість чоловіків до батьківства, пропонуємо вважати наступні:

1. Екзистенційна криза та страх майбутнього. Фундаментом батьківства є прогностична функція – здатність планувати майбутнє дитини на роки вперед. Війна руйнує цю можливість. Чоловік, який традиційно сприймає себе як «архітектора» сімейного життя, відчуває безсилля перед зовнішніми обставинами (обстріли, мобілізація, економічна нестабільність). Глибокий підсвідомий страх загинути й залишити дитину без захисту та опори. Це змушує чоловіків відкладати батьківство як «несвоєчасне» або «безвідповідальне».

2. Трансформація ролі «Захисника». Традиційний архетип батька включає роль гаранта безпеки. В умовах війни ця роль стає майже неможливою для виконання в повному обсязі. Якщо чоловік не може гарантувати фізичну безпеку сім'ї, він відчуває власну неспроможність. Це породжує когнітивний дисонанс: «Як я можу бути батьком, якщо не можу зупинити війну?». Надмірне навантаження відповідальністю за виживання роду призводить до емоційного вигорання ще до появи дитини.

3. Психотравматизація та емоційне заціпеніння. Війна супроводжується хронічним стресом, а часто й ПТСР (посттравматичним стресовим розладом). Для виховання дитини потрібен великий ресурс емпатії, ніжності та терпіння. Проте психіка чоловіка в стані війни часто перебуває в режимі «енергозбереження» або «емоційної анестезії», щоб витримати жахи навколишньої реальності. Перебування в постійному стані бойової готовності несумісне з розслабленим, турботливим станом, необхідним для взаємодії з немовлям.

4. Економічна дестабілізація та соціальна невпевненість. Матеріальний аспект для чоловіків часто є визначальним у питанні готовності до дитини. Руйнування житла, втрата роботи або бізнесу сприймаються як крах фундаменту, на якому має стояти колиска. Ресурси (фінансові та фізичні), які раніше могли бути спрямовані на розвиток дитини, тепер витрачаються на елементарне виживання або допомогу армії.

В цілому можемо констатувати, що непідготовленість чоловіків до батьківства під час війни – це нормальна реакція психіки на ненормальні обставини. Вона не свідчить про «дефектність» особистості, а є сигналом про перевантаження адаптаційних механізмів.

Вважаємо, що у напряму психологічної допомоги в таких випадках досить корисним стає психологічне консультування не тільки самих чоловіків, але і у парі з дружинами у напряму пропрацювання наявних страхів: визнання того, що боятися – це нормально. Крім того, істотно допомагає фокус на «тут і зараз»: зміна горизонту планування з десятиліть на дні або тижні. Важливим також вбачаємо опрацювання травматичного досвіду та страху втрати, а також відкриту комунікація з партнеркою про страхи та очікування.

Батьківство в часи війни – це акт найвищого оптимізму та віри в майбутнє. Проте шлях до цієї віри для кожного чоловіка є індивідуальним і потребує дбайливого ставлення як з боку суспільства, так і з боку близьких.

Отже, без розробки дієвих психологічних механізмів адаптації чоловіків до ролі батька в умовах воєнної нестабільності, країна ризикує зіткнутися не лише з демографічною «ямою», а й з кризою інституту сім'ї в повоєнний період.

Список використаних джерел

1. Буніна Л. М. Усвідомлене батьківство як соціально-педагогічне явище. *Вісник Луганського державного педагогічного університету ім. Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2003. №7. С. 18-20.

2. Бацилєва О. В., Пузь І. В., Астахов В. М. Психологічні аспекти готовності молоді до усвідомленого батьківства. *International scientific professional periodical journal «THE UNITY OF SCIENCE»*. August, 2018 / publishing office Beranových str., 130, Czech Republic – Prague, 2018. P. 42-45.

3. Лелюх-Степанчук О. О. Психологічні аспекти основ батьківства. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 5. С. 135-139.

4. Хавула Р. М. Особливості психологічної готовності юнаків до батьківства : дис. ... канд. психологічних наук : 19.00.07. Київ, 2014. 240 с.

5. Біда О., Орос І., Чичиук А. Формування усвідомленого батьківства молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 203. С. 8-11.

6. Островська Н. О. Формування усвідомленого батьківства молоді як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Донбасу*. 2010. № 4.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2010_4_11

7. Вахняк Н. В. Соціально-педагогічний аналіз проблеми усвідомленого батьківства. *Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2011. № 20 (231). Ч. ІІ. С. 297-303.

8. Островська Н. О. Усвідомлене батьківство молоді як основа гармонійного розвитку дитини у сім'ї. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. № 10. С. 57.

9. Волошенко М. О. Фактори, що впливають на формування батьківства. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 37. С. 65-68.

10. Бацилєва О. В., Астахов В. М., Пузь І. В. Особливості готовності до батьківства студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 101-107.

11. Астахов В.М., Бацилєва О.В. Підготовка до батьківства як етап соціалізації особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* 2008. Т. 10. Ч. 2. С. 13-20.

12. Красін С. Сутність поняття «готовність до усвідомленого батьківства (материнства)». *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2018. № 1(87). С. 93-103.

13. Яценко Л. В. Сутнісні характеристики готовності до відповідального батьківства. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.* 2013. № 17(2). С. 513-521.

14. Роговська О. О., Тарасова Л. В. Особливості готовності до усвідомленого батьківства української молоді (за результатами соціологічного дослідження). *Вісник Приазовського державного технічного університету. Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування*. 2023. № 10.

URL : https://journals.uran.ua/vsgf_pstu/article/view/303847

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

О. В. Касьян
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ В ЄВРОПІ

Повномасштабне вторгнення росії в Україну спровокувало наймасштабнішу кризу переміщення у світі з часів Другої світової війни, змусивши понад 8 мільйонів українців шукати захисту за межами своєї країни [2]. Більшість переміщених осіб зареєстровані в європейських країнах, серед яких Німеччина займає одну з лідируючих позицій, прийнявши станом на 2025 рік понад 1,2 мільйона біженців. Основу цієї міграційної хвилі становлять жінки, діти та люди похилого віку, оскільки більшість чоловіків призовного віку залишаються в Україні через дію воєнного стану.

Психологічний стан біженців характеризується високим поширенням дистресу (60%), тривоги (43%) та симптомів депресії (21%), що зумовлено травматичним досвідом війни та викликами адаптації [1]. Водночас панельне дослідження на основі п'яти хвиль репрезентативних даних (2022-2024) зафіксувало поступове зростання афективного благополуччя біженців у Німеччині переважно за рахунок зниження частоти негативних емоцій, хоча рівень тривоги залишався стабільно підвищеним навіть після врахування захисних факторів та відчуття щастя все ще залишається рідкісним явищем [5]. Подальше

якісно-кількісне дослідження жінок-біженок у Гамбурзі підтвердило, що 43% учасниць виявляли симптоми тривоги, а 21% – ознаки депресії; серед ключових стресорів було виділено акультураційний стрес, невизначеність щодо повернення в Україну, мовні бар'єри, що спричиняють почуття «невидимості», глибоке занепокоєння за безпеку родичів, які залишилися в Україні та почуття провини [1]. Великомасштабне популяційне дослідження в Швейцарії (MAP-study, 2024), що охопило 657 українських біженців, зафіксувало медіанні показники поширеності депресії в діапазоні 19,6-54,8%, тривожних розладів – 3,7-33,4%, ПТСР – 15,0-41,2%, із послідовно вищими показниками у жінок в усіх вікових групах. Окрім ментальних труднощів, значна частина біженців страждає на соматичні розлади, що відображають фізичне виснаження організму через хронічний стрес [7]. У якісно-кількісному дослідженні 2025 року описується феномен, коли біженці почуваються розірваними між країною перебування та батьківщиною, а також неможливість повноцінно прожити втрату в умовах невирішеної невизначеності. Цей феномен підкріплює цитата респондентки: «Це ніби я ніде. Мене вже немає там... і я ще не повністю тут». При цьому залучення до активного способу життя, волонтерства та навчання є ключовими ресурсами, що сприяють зміцненню стійкості та покращенню емоційного стану українських біженців [1].

Порівняльний аналіз 2022 року підтверджує, що біженці за кордоном є психологічно найвразливішою групою серед усіх категорій українського населення. Загальнонаціональне дослідження, проведене через 9-12 місяців після початку повномасштабного вторгнення, встановило, що найнижчий рівень стресу, тривоги та ПТСР спостерігався серед тих, хто не був переміщений, тоді як найвищий – саме серед біженців за кордоном, для яких входження в нове культурне середовище суттєво підсилює психічні наслідки воєнного впливу. Аналогічна закономірність спостерігається серед підлітків: дослідження в рамках програми AUDRI встановило, що підлітки, які проживали за кордоном та навчались у в українській школі онлайн, демонстрували гірші показники психічного здоров'я майже за всіма вимірюваними параметрами: вищий рівень тривоги, депресії та симптомів ПТСР порівняно з однолітками, що залишилися в Україні на момент 2023 року [4; 6]. Ці дані вказують на те, що сам факт вимушеного переміщення за кордон, незалежно від фізичної безпеки, є самостійним потужним фактором психологічного навантаження.Стан ментального здоров'я біженців у Швейцарії виявився схожим на стан населення з південно-східних та центральних регіонів України, які найбільше постраждали від бойових дій: медіанні показники поширеності депресії серед біженців у Цюриху становлять 14,7%-60,1% (порівняно з 19,6%-54,8% у регіонах України), тривожних розладів – 4,3%-25,3% (проти 3,7%-33,4% в Україні), а ПТСР – 8,0%-45,1% (проти 15,0%-41,2% в Україні) [7].

Незважаючи на значні зусилля щодо підтримки, українські біженці все ще мають дуже обмежений доступ до професійних послуг у сфері психічного здоров'я через мовні труднощі, складну бюрократію в медичній сфері та брак дитячих фахівців з психічного здоров'я. Дослідження А. Асанова та ін., яке розглядало стан психічного здоров'я українців, які зверталися за допомогою онлайн, показало, що лише 7% респондентів були психологічно здоровими, тоді як решта мали значний психологічний дистрес та ризик депресії [4]. Існуючі на зараз ресурси кризового реагування, зокрема формат короткострокових чат-консультацій (KriesenChat), хоча й виконують важливу функцію першої психологічної допомоги, все одно не забезпечують системної та різносторонньої психологічної підтримки, яка потребує регулярності. Дослідники наголошують на необхідності впровадження доказових, культурно чутливих і короткострокових психологічних інтервенцій, які були б доступні широкому колу осіб [3; 5].

Українські біженці в Європі демонструють надзвичайну стійкість, проте ціна цієї адаптації проявляється у високих показниках тривожності та депресії, які мають тенденцію до поступового зниження лише за умови успішної соціальної інтеграції [5]. Психологічне благополуччя цієї групи нерозривно пов'язане з подіями в Україні та безпекою рідних, тому для довгострокового відновлення необхідні комплексні міжнародні програми, що враховують унікальні стресори біженців. Актуалізація питання розробки та впровадження доступних, мовно адаптованих і науково обґрунтованих програм психологічної підтримки для біженців є нагальним завданням як для дослідницької спільноти, так і для організацій, що працюють у

сфері охорони психічного здоров'я. Дослідження показують, що статус біженця залишається вагомим фактором ризику для ментального здоров'я, який вимагає постійного моніторингу та масштабування доступних психосоціальних інтервенцій [7].

Список використаних джерел

1. Adedeji A., Kaltenbach S., Metzner F., et al. Mental Health Outcomes Among Female Ukrainian Refugees in Germany-A Mixed Method Approach Exploring Resources and Stressors. *Healthcare (Basel).* 2025. Vol. 13. S. 259. URL: https://doi.org/10.3390/healthcare13030259 (дата звернення: 09.04.2026).
2. Asanov A. M., Asanov I., & Buenstorf G. Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help online. *Heliyon*. 2023. Vol. 11. S. e21933. URL: https://doi.org/10.3390/healthcare13030259 (дата звернення: 06.04.2026).
3. Buchcik J., Kovach V., & Adedeji A. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health Qual Life Outcomes*. 2023. Vol. 21. S. 23. URL: https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5 (дата звернення: 08.04.2026).
4. Goto R., Pinchuk I., Kolodezhny O., et al. Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. *JAMA Pediatrics.* 2024. Vol. 178(5). P. 480–488. URL: doi:10.1001/jamapediatrics.2024.0295 (дата звернення: 08.04.2026).
5. Kriechel L., Milewski N. & Bujard, M. The Affective Well-Being of Ukrainian Refugees in Germany: Evidence from Five Waves of Representative Panel Data. *Journal of Happiness Studies.* 2026. Vol. 27, S. 13. URL: https://doi.org/10.1007/s10902-025-00989-y (дата звернення: 08.04.2026).
6. Lushchak O., Velykodna M. & Bolman S. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: A nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health. Europe.* 2024. Vol. 3*6*. S. 100773. URL: https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773 (дата звернення: 06.04.2026).
7. Yasenok V., Baumer A.M., Petrashenko V., et al. Mental health burden of persons living in Ukraine and Ukrainians displaced to Switzerland: the mental health assessment of the Ukrainian population (MAP) studies. *BMJ Glob Health*. 2025. Vol.10(8). S. e019557. URL: doi:10.1136/bmjgh-2025-019557 (дата звернення: 06.04.2026).

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

К. Я. Касьяненко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРСОНАЖІВ МУЛЬТСЕРІАЛУ “АВАТАР: ОСТАННІЙ ЗАХИСНИК”

Мультсеріал “Аватар: Останній Захисник” демонструє, як медіа може відходити від класичного “абсолютного добра” або “чистого зла”. Кожний персонаж набуває психологічний об’єм завдяки глибокому опрацюванню внутрішніх конфліктів, мотивацій, моральних роздоріжь. Антагоністи в цьому світі є продуктами складної взаємодії їхніх мікросистем (сім’я, виховання, друзі, оточення) та макросистем (ідеологія Нації Вогню, наприклад, стан війни).

Персонажі антагоністи в серіалі не є просто функцією сюжету, адже їхня деструктивна поведінка показується глядачам, як результат певної травми, тиску соціальних чи культурних норм, неправильних цінностей чи моралей. Конфлікти стають полем для дослідження ПТСР, радикалізації, пошуку втраченої ідентичності і наслідки неправильних виборів. Глядачів вводять в стан амбівалентності: з одного боку він бачить поганця, дії якого активно засуджує, але з іншої - розуміє причини таких вчинків і осягає внутрішні болі персонажа. Саме такий

підхід авторів робить це медіа складним, багатошаровим та досі актуальним, навіть для дорослих.

В центрі аналізу мультсеріалу з психологічної точки зору - рефлексія щодо впливу багаторічної війни на психіку. Воєнний конфлікт світового масштабу в “Аватарі” постає як глобальна катастрофа. Автори майстерно показують, як навіть “привілейовані” персонажі залишаються беззахисними під тиском культури війни і культу сили, на прикладі ідеології Нації Вогню. Розкривається і феномен травми, бо дії персонажа суперечать його внутрішнім ціннісним орієнтирам, викликаючи “розлом” особистості і глибоку кризу.

Образ Айро є досить складним об’єктом для аналізу, адже поєднано генерала нації вогню, в минулому, і мудрого дядька-наставника для принца Зуко. Його трансформація після загибелі сина на війні під його керівництвом ілюструє перехід від колективної ідентичності воєначальника нації до глибоко індивідуалізованої системи етичних цінностей, орієнтованих на мораль. Зміна групової приналежності: від деструктивних норм своєї групи до іншої групи, або індивідуальності, вимагає високої психологічної стійкості, яку Айро демонструє через цей процес, через відмову від мілітаристських стратегій на користь емоційної зрілості, через рефлексію. Для глядача він є фігурою «моральної безпеки», хоча його образ і створює внутрішню напругу: він змушує шукати баланс між емпатією до особистості та питанням відповідальності за його минулі дії на війні [1].

Образ Хами є глибокою ілюстрацією деструктивного впливу полону та катувань, очевидно. Її антагонізм базується на травматичній фіксації, де пережите насильство стає центральним елементом в її ідентичності. Агресія слугує механізмом повернення контролю: колишня жертва переймає методи своїх катів. Згідно з теорією когнітивного дисонансу, Хама вибудовує внутрішню систему переконань, що дозволяє їй виправдовувати заподіяння болю невинним як акт «справедливої помсти», тим самим знімаючи психологічну напругу від оцінки своїх дій та насильницькою поведінкою. Винайдена нею «магія крові» постає метафорою позбавлення іншого суб’єктності, що дзеркально відтворює її власний досвід у в’язницях Нації Вогню [2].

Джет демонструє юнацьку радикалізацію, де ідеалізм змішується з гнівом і бажанням помсти. Його травмована ідентичність оперує жорсткими категоріями, що є досить типовим для посттравматичних станів. Складність світу спрощується до простого і зрозумілого «або ми або вони». Внутрішні сумніви Джета свідчать про потенціал до змін, проте системний тиск війни штовхає його до виправдання крайніх дій «вищою метою» і щоразу повертає до принципів. Цей персонаж демонструє, як зрозуміла жага помсти за втрачене дитинство і зруйноване життя входить у пряме протиріччя з моральною неприпустимістю рішень.

Аналіз того, як у медіа змінюється сприйняття ворога, неможливий без розгляду процесу дегуманізації: механізм, за якого інша сторона позбавляється статусу повноцінної особистості. В умовах війни противник перестає сприйматись як людина з власними почуттями, а залишається лише абстрактним об’єктом або загрозою, яку необхідно боятись і знищувати. Таке знеособлення знижує рівень емпатії та прибирає внутрішні моральні бар'єри щодо насильства. У масовій культурі це часто реалізується через створення стійких негативних стереотипів та узагальнень, які формують примітивний і позбавлений людських рис образ «іншого».

Важливий вимір для осмислення воєнної тематики та природи деструктивної поведінки пропонує концепція «банальності зла», сформульована Ганною Арендт. Арендт доводить, що найжахливіші злочини в історії можуть бути вчинені не через вроджену жорстокість, а через відмову особистості від критичного аналізу власних дій та сліпу відданість адміністративним процедурам - у цьому контексті зло стає “банальним”. Людина перестає бути автономним моральним суб'єктом і перетворюється на ефективну частину системи. Причиною такої поведінки стає нормативна покора: коли суб'єкт настільки занурюється у свою роль та ідеологічні установки, що втрачає здатність до емпатії та усвідомлення реальних наслідків рішень. Таким чином, “чисте зло” постає як результат системного тиску, який підміняє особисту совість на державну логіку [3].

Цей підхід докорінно змінює вектор інтерпретації, зміщуючи фокус із пошуку “чистого зла” в окремих особистостях на глибокий аналіз структурних умов, системних механізмів та

індивідуальної відповідальності. У контексті медійного висвітлення війни це дозволяє відійти від примітивного “злодій — герой”, яке часто спрощує складні соціокультурні процеси. Замість лінійного протистояння глядач отримує змогу побачити багатовимірний портрет персонажів, чия поведінка, мотивація та моральні трансформації нерозривно пов'язані з насильницьким соціальним контекстом, у якому вони функціонують. Розуміння того, що зло може бути наслідком системного тиску не знімає відповідальності з індивіда, проте робить аналіз глибшим. Завдяки цьому авдиторія не просто пасивно засуджує, а рефлексує над тим, як саме створюються умови для дегуманізації та агресії.

Список використаних джерел

1. Ellemers N., Spears R., Doosje B. Self and Social Identity. Oxford: Blackwell Publishing, 2002.
2. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford: Stanford University Press, 1957.
3. Arendt H. Eichmann in Jerusalem: A Report on the Banality of Evil. New York: Viking Press, 1963.

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

Д. А. Кирпань
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Сучасні зміни у сфері праці, зокрема зростання конкуренції та підвищення вимог до фахівців, посилюють значення професійного становлення особистості. У цьому процесі важливу роль відіграє самооцінка, яка визначає ставлення людини до власних можливостей і впливає на її активність та професійний розвиток.

У сучасних дослідженнях самооцінка розглядається як складне утворення, що формується у взаємодії з соціальним середовищем. Вона поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти й особливо інтенсивно розвивається саме в період професійного становлення, що підтверджують праці О. Сокоть, В. Гаврилькевича, Л. Онуфрієвої та О. Танасійчук.

Професійне становлення охоплює декілька взаємопов’язаних етапів, починаючи від усвідомлення власних інтересів і здібностей та завершуючи інтеграцією в професійне середовище. На кожному з них самооцінка виконує специфічну функцію. Зокрема, на етапі вибору професії вона сприяє співвіднесенню власних можливостей із вимогами діяльності, у процесі навчання — виступає регулятором пізнавальної активності, а на стадії адаптації — впливає на впевненість у взаємодії з професійним оточенням [1]. Таким чином, її роль не обмежується внутрішнім самосприйняттям, а безпосередньо відображається у практичній діяльності.

Характерною ознакою самооцінки в цей період є її мінливість. Це пояснюється тим, що особистість постійно отримує новий досвід, який або підтверджує, або спростовує попередні уявлення про власні можливості. Відповідно, рівень її стабільності значною мірою залежить від здатності до рефлексії та критичного осмислення результатів діяльності. Адекватна самооцінка в такому випадку забезпечує узгодженість між реальними досягненнями та суб’єктивними очікуваннями, тоді як її порушення може призводити до формування неефективних моделей поведінки.

У процесі професійного становлення особливого значення набуває взаємозв’язок самооцінки з формуванням професійної ідентичності. Поступове оволодіння знаннями та практичними навичками супроводжується зміною уявлень про себе, що проявляється у

переході від загального самосприйняття до усвідомлення себе як майбутнього фахівця. Дослідження студентської молоді свідчать, що сформованість такої самооцінки корелює з рівнем внутрішньої мотивації, наполегливістю у досягненні цілей та готовністю до самореалізації [2].

Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальне середовище, передусім освітнє. Оцінювання результатів діяльності, зворотний зв'язок від викладачів, а також взаємодія з однолітками створюють основу для формування уявлень про власну компетентність. Ці зовнішні оцінки з часом трансформуються у внутрішні критерії, за допомогою яких особистість оцінює себе. Додатковий вплив у сучасних умовах здійснюють цифрові комунікації, які розширюють можливості для соціального порівняння, але водночас можуть спричиняти викривлення самосприйняття.

Не можна оминути і зв'язок самооцінки з іншими психологічними характеристиками. Зокрема, рівень самоефективності визначає ступінь впевненості у власних діях, а розвиток емоційного інтелекту сприяє більш гнучкому реагуванню на результати діяльності. Рефлексія ж виступає механізмом, що дозволяє коригувати уявлення про себе, забезпечуючи їх більшу відповідність реальності.

У цей період часто виникає суперечність між уявленням про бажаний образ «Я» та фактичними досягненнями. Така невідповідність може виступати джерелом внутрішньої напруги [2]. Водночас за певних умов вона стимулює розвиток, оскільки спонукає до самовдосконалення. Вирішальним фактором у цьому випадку є наявність підтримки та можливість конструктивного осмислення власного досвіду.

Окремо слід підкреслити значення перших професійних результатів. Саме вони часто стають основою для формування стійких уявлень про власну компетентність. Позитивний досвід сприяє закріпленню впевненості у власних силах, тоді як негативний — за відсутності належної підтримки — може призводити до зниження самооцінки та уникнення складних завдань у майбутньому [3].

У період професійного становлення самооцінка визначає ефективність розвитку, здатність адаптуватися та рівень самореалізації. Невідповідна оцінка себе може ускладнювати входження в професію. Подальші дослідження слід зосередити на впливі сучасних змін у суспільстві, зокрема цифровізації та нестабільності ринку праці, а також на розробці способів психологічної підтримки молодих фахівців.

Список використаних джерел

1. Сокоть О., Гаврилькевич В. Роль самооцінки у розвитку особистості та професійному самовизначенні старшокласників. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 147–159. URL: https://doi.org/10.31891/pt-2025-1-16.

2. Onufriieva L. Професійна самооцінка у професійному становленні особистості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. № 26.

3. Tanasiichuk O. Psychological Features of the Professional Formation of Future Psychologists. *Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*. 2020. No. 48. P. 253–271. URL: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48.253-271.

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

Є. П. Кінаш
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ТЕЛЕФОНУ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ

У сучасному науковому дискурсі проблема залежності від мобільних телефонів та інших цифрових пристроїв розглядається як багатовимірне психологічне явище, що має як ситуативний, так і особистісний характер. Різноманіття підходів до визначення гаджетозалежності свідчить про складність її природи, однак більшість дослідників погоджуються, що вона може проявлятися як тимчасова реакція на певні життєві обставини або як стійка поведінкова модель, інтегрована у структуру особистості. Стрімкий розвиток інформаційних технологій призвів до того, що гаджети стали не лише інструментами комунікації, а й важливими чинниками соціального статусу, способу життя та самореалізації. Водночас їх надмірне використання все частіше асоціюється зі зниженням продуктивності діяльності, порушенням міжособистісних відносин і появою різноманітних психологічних труднощів. Дослідження демонструють, що гаджетозалежність тісно пов'язана з такими станами, як депресія, тривожність, імпульсивність, а також із проявами інших форм адиктивної поведінки.

Паралельно із зростанням залежності від цифрових технологій у науковому полі розглядається явище технофобії, що визначається як страх або негативне ставлення до сучасних технологій, зокрема комп'ютерної техніки. У сучасних умовах важливо не лише користуватися технологічними досягненнями, а й усвідомлювати їх потенційні ризики для психічного здоров'я та соціального функціонування особистості [1]. Залежність від цифрових пристроїв має довготривалі наслідки, оскільки впливає не тільки на поведінку людини, але й на її когнітивні процеси, емоційну сферу та соціальні взаємодії.

Сучасні гаджети, такі як смартфони, планшети, ноутбуки та ігрові пристрої, стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Вони забезпечують швидкий доступ до інформації, спрощують комунікацію та відкривають нові можливості для навчання і саморозвитку. Водночас надмірне використання цих пристроїв призводить до трансформації міжособистісного спілкування, коли віртуальна взаємодія поступово витісняє безпосередній контакт. У результаті емоційна насиченість спілкування знижується, а живі емоції дедалі частіше замінюються символічними формами, такими як емодзі. У цьому контексті слушною є думка про те, що людина поступово стає залежною від технологій, які впливають на її внутрішній психічний світ [6].

Особливу тривогу викликає вплив гаджетозалежності на дітей і підлітків. Батьки часто стикаються з проблемами, пов'язаними з надмірним використанням дітьми мобільних телефонів, відеоігор і телебачення. Недостатній рівень контролю та обізнаності щодо цифрової безпеки призводить до того, що діти отримують доступ до небажаного або навіть шкідливого контенту [4]. Унаслідок цього спостерігається зниження фізичної активності, формування агресивної поведінки, емоційна нестабільність і соціальна ізоляція. Особливо небезпечним є вплив насильницького контенту, який може сприяти розвитку жорстокості, імпульсивності та зниженню рівня емпатії.

Зміни у способі життя сучасного суспільства, зокрема зростання зайнятості батьків і трансформація сімейних ролей, призводять до ослаблення емоційних зв'язків у родині. Віртуальне спілкування дедалі частіше замінює безпосередню взаємодію, що спричиняє конфлікти між поколіннями та зниження рівня взаєморозуміння. У сучасному світі спостерігається тенденція, коли онлайн-комунікація стає пріоритетнішою за живе спілкування, що негативно впливає на якість соціальних відносин.

Разом із тим не можна заперечувати позитивні аспекти використання інтернету. Він виступає потужним джерелом інформації та можливостей для навчання і розвитку. Проте характер використання технологій значною мірою відрізняється залежно від віку та соціального контексту. Одним із сучасних проявів цифрової культури є поширення практики

створення та публікації «селфі». Дослідження свідчать про наявність зв'язку між частотою публікації таких зображень, їх редагуванням і певними особистісними характеристиками, зокрема нарцисизмом та психопатією [2]. Такі тенденції можуть свідчити про спроби компенсації внутрішньої невпевненості або потреби у соціальному схваленні.

Залежність від технологій також має значний вплив на продуктивність діяльності та якість міжособистісних відносин. Глобалізаційні процеси сприяли поширенню інтернету навіть у найвіддаленіших регіонах, що, з одного боку, відкриває нові можливості, а з іншого — створює умови для неконтрольованого використання цифрових ресурсів. У зв'язку з цим виникає необхідність формування комплексних підходів до регулювання використання інтернету та профілактики залежності.

Надмірне користування мобільними телефонами негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. Зокрема, воно асоціюється з підвищеним рівнем стресу, порушеннями сну, симптомами депресії, особливо серед молоді [3]. У науковій літературі використовується ряд термінів для позначення цього явища, зокрема розлад інтернет-залежності (IAD), проблемне використання інтернету (PIU) та компульсивне використання інтернету [7]. Незважаючи на різноманіття термінів, усі вони описують схожу проблему — надмірне та неконтрольоване використання цифрових технологій.

Дослідники виділяють різні форми інтернет-залежності, включаючи залежність від онлайн-ігор, соціальних мереж, електронної пошти, інтернет-покупок та порнографії [5]. Водночас не кожна інтенсивна діяльність в інтернеті є проявом залежності, що ускладнює процес діагностики та класифікації цього явища.

Важливим аспектом є також класифікація моделей використання цифрових технологій, серед яких виділяють ризиковане, імпульсивне та залежне використання. Ризиковане використання пов'язане з підвищеною ймовірністю негативних наслідків, таких як порушення пам'яті, уваги, емоційна нестабільність та безсоння. Імпульсивне використання характеризується нездатністю контролювати час, проведений у цифровому середовищі. Залежне використання є найбільш вираженою формою, що супроводжується симптомами відміни та значним порушенням життєдіяльності [7].

Попри поширеність цього явища, гаджетозалежність досі не має чіткої класифікації у міжнародних діагностичних системах, таких як DSM-5 [8]. Це ускладнює процес її діагностики та розробки ефективних методів лікування. Водночас дослідження показують, що більшість осіб із гаджетозалежністю мають супутні психічні порушення, що ще більше ускладнює клінічну картину.

Окрему увагу привертає феномен кіберзалежності, що включає залежність від онлайн-відносин, азартних ігор, інформаційного пошуку та віртуальних комунікацій [7]. Віртуальні взаємини часто замінюють реальні, що може призводити до соціальної ізоляції та емоційного виснаження. Анонімність інтернету створює додаткові ризики, пов'язані з шахрайством, маніпуляціями та іншими формами девіантної поведінки.

Серед чинників, що сприяють розвитку залежності від мобільних телефонів, важливу роль відіграють психологічні особливості особистості, зокрема низька самооцінка, соціальна тривожність і потреба в постійному соціальному схваленні. Одним із проявів такої залежності є номофобія — страх залишитися без мобільного зв'язку, який супроводжується тривогою та панічними реакціями [7].

Статистичні дані свідчать про значну поширеність гаджетозалежності серед підлітків. Зокрема, у країнах Європи її рівень становить близько 10% серед осіб віком 11–14 років, тоді як у країнах із нижчим рівнем соціально-економічного розвитку цей показник досягає 39–44%. В Україні, за окремими дослідженнями, близько 74% підлітків демонструють помірний рівень залежності від смартфонів.

Надмірне використання гаджетів також пов'язане з фізичними симптомами, такими як головний біль, втома, порушення сну та зниження концентрації уваги. Крім того, дослідження вказують на можливі нейробіологічні зміни, зокрема в ділянках мозку, відповідальних за когнітивний контроль і прийняття рішень. Це свідчить про подібність механізмів гаджетозалежності до інших форм адиктивної поведінки.

Отже, залежність від мобільних телефонів є складним і багатогранним явищем, що

охоплює психологічні, соціальні та біологічні аспекти. Вона впливає на всі сфери життя людини, знижуючи якість соціальних взаємодій, продуктивність діяльності та рівень психічного благополуччя. З огляду на це, особливої актуальності набуває розробка ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на формування усвідомленого та відповідального використання цифрових технологій.

Список використаних джерел

1. Матеюк О. А. Бар'єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* Київ, 2005. Т. VII, випуск 2. С. 106-112.
2. Тищенко О. М. Стиль мови інтернет-спілкування в національному корпусі української мови. Лінгвостилістика: об'єкт – стиль, мета – оцінка. Київ: Ін-т української мови НАН України, 2007. С. 362–367.
3. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. Людина. Комп'ютер. Комунікація. Львів: Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. С. 328-330.
4. American Psychiatric Association. «Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders». American Psychiatric Association, Washington, DC, USA. 5th edition.
5. Cecilia C, Li Angel Y. «Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions». *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2014; 17: 755–60.
6. Fox, J., & Rooney, M. C. The Dark Triad andtrait selfobjectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. Personality & Individual Differences. *Computers in Human Behavior* 2015; 45, 168-176. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.083; 76,161-165.
7. Moreno M. A, Jelenchick LA, Christakis DA. «Problematic internet use among older adolescents : A conceptual ramework». *Computers and Human Behavior* 2015; 29 :1879–87.
8. Pawlikowsk Mi, Nader IW, Burge Cr, Stieger S, Brand M. Pathological Internet use – It is a multidimensional and not a unidimensional construct. *Addiction Research & Theory* 2014; 22, 166-75.

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

В. О. Клименко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ САМООЦІНКИ ТА ІНТЕНСИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПІДЛІТКІВ

Актуальність теми зумовлена стрімким розвитком цифрових технологій, які трансформують процеси соціалізації та формування особистості підлітків. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали повноцінним середовищем, у якому відбувається становлення самооцінки. Саме тому особливо важливим є вивчення взаємозв'язку рівня самооцінки та інтенсивності використання соціальних мереж у підлітковому віці.

Мета дослідження полягає у вивченні взаємозв'язку рівня самооцінки підлітків та інтенсивності використання соціальних мереж, а також визначенні характеру цього взаємозв'язку в умовах цифрової активності.

Об'єктом дослідження є підлітки віком 13–17 років, які активно користуються соціальними мережами. Предметом дослідження виступають особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю використання соціальних мереж підлітками, включаючи частоту, тривалість і мотивацію користування цифровими платформами.

Концептуальна гіпотеза передбачає, що між рівнем самооцінки підлітків та

інтенсивністю використання соціальних мереж існує статистично значущий взаємозв'язок, який має неоднозначний характер: активне використання соціальних мереж може як підтримувати самооцінку через соціальну підтримку, так і знижувати її внаслідок соціального порівняння.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення взаємозв'язку самооцінки підлітків та інтенсивності використання соціальних мереж [1; 3; 8]; визначити психологічні особливості підліткового віку в контексті цифрової взаємодії; дослідити рівень інтенсивності використання соціальних мереж підлітками; виміряти рівень самооцінки досліджуваних; встановити кореляційні зв'язки між самооцінкою та цифровою активністю; сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації використання соціальних мереж підлітками.

У теоретичному розділі проведено аналіз сучасних психологічних досліджень (2020–2026 рр.) взаємозв'язку рівня самооцінки та інтенсивності використання соціальних мереж у підлітків. Самооцінка розглядається як динамічне особистісне утворення, що формується в процесі соціальної взаємодії та самопізнання. Українські дослідники підкреслюють, що самооцінка підлітків є нестійкою, залежною від зовнішніх факторів та соціального оточення [2; 4; 6]. Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки, емоційною нестабільністю та активним формуванням «Я-концепції» [5]. Соціальні мережі розширюють можливості соціального порівняння, самопрезентації та створення віртуального «Я», що безпосередньо опосередковує взаємозв'язок із рівнем самооцінки.

Наукові публікації (О. Романенкова, Л. Березовська, Н. Сургунд, А. Козак, С. Тимченко та ін.) свідчать про амбівалентний характер цього взаємозв'язку [1; 3; 8; 11; 12]. З одного боку, соціальні мережі можуть виступати ресурсом розвитку комунікативних навичок, соціальної підтримки та самореалізації, сприяючи підвищенню самооцінки. З іншого боку, надмірна інтенсивність використання посилює залежність від зовнішнього схвалення, провокує постійне порівняння з ідеалізованими образами та сприяє формуванню нестійкої самооцінки [2; 8]. Особливо значущим є тип активності: активна участь (створення контенту, комунікація) частіше пов'язана з позитивним взаємозв'язком, тоді як пасивне споживання контенту посилює негативний.

Психологічні особливості підліткового віку (підвищена чутливість до оцінки, емоційна нестабільність, потреба в самовираженні) роблять взаємозв'язок між самооцінкою та інтенсивністю використання соціальних мереж особливо виразним. Соціальні мережі створюють середовище, де оцінка набуває кількісного виміру (лайки, коментарі, підписники), що безпосередньо впливає на процес формування самооцінки. Згідно з дослідженнями О. Романенкової, соціальні мережі значно розширюють можливості соціального порівняння, яке є базовим механізмом формування самооцінки у підлітковому віці. Підлітки активно порівнюють себе з іншими користувачами, що може як стимулювати саморозвиток, так і спричиняти відчуття неповноцінності [4; 9].

Важливим аспектом є також формування «Я-концепції», яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. У роботах Н. Зінченко та І. Булах зазначається, що сучасні підлітки формують образ себе не лише у реальному, але й у віртуальному середовищі, що призводить до появи подвійної ідентичності — реальної та цифрової [5]. Це створює додаткове психологічне навантаження, оскільки підліток змушений узгоджувати ці образи між собою. Соціальні мережі виступають також як інструмент самопрезентації. За даними Л. Березовської, процес самопрезентації у цифровому середовищі є важливим фактором взаємозв'язку з рівнем самооцінки, оскільки дозволяє підліткам контролювати те, як вони виглядають в очах інших [1].

У емпіричній частині дослідження описано організацію та методи. Вибірка складається з 40 підлітків м. Дніпро (дві групи по 20 осіб: 20 з практики та 20 поза нею). Такий розподіл дозволив здійснити порівняльний аналіз показників та підвищити достовірність отриманих результатів. Дослідження проводилося з 16 квітня по 6 травня 2026 року. Для вивчення взаємозв'язку використано комплекс стандартизованих методик: Rosenberg Self-Esteem Scale та методику Дембо–Рубінштейн для оцінки рівня самооцінки; SMIS та BSMAS для оцінки інтенсивності використання соціальних мереж. Передбачено застосування методів

математичної статистики (кореляційний аналіз, описова статистика, порівняльний аналіз).

Процедура дослідження включала кілька етапів: підготовку вибірки, безпосередній збір даних у форматі індивідуальних сесій, первинну перевірку анкет та статистичне опрацювання. Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічних досліджень та створенню сприятливого психологічного клімату для учасників.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз та розроблена методологія дозволяють глибоко дослідити взаємозв'язок рівня самооцінки та інтенсивності використання соціальних мереж у підлітків. Отримані результати дадуть змогу конкретизувати характер цього взаємозв'язку, виявити його психологічні механізми, встановити кореляційні зв'язки між самооцінкою та цифровою активністю, а також сформувати практичні рекомендації щодо оптимізації цифрової поведінки підлітків.

Список використаних джерел

1. Березовська Л. Самооцінка та самопрезентація в цифровому середовищі. *Вісник Київського університету*. 2023. № 2. С. 78–85.
2. Дорошенко О. М. Інтенсивність використання соціальних мереж та психоемоційний стан підлітків. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2024. 65 с.
3. Єрмакова Ю. С. Соціальні мережі та самооцінка: психологічний аналіз у підлітків. Київ : КНУ, 2022. 52 с.
4. Завгородня Л. П. Цифрові технології та самооцінка юнаків і дівчат. *Психологія*. 2023. № 2. 10 с.
5. Зінченко Н., Булах І. Формування «Я-концепції» у підлітковому віці в умовах цифровізації. *Психологічний часопис*. 2025. № 1. С. 67–74.
6. Клевака Л. П., Нечиталюк М. О. Соціально-психологічні чинники впливу соціальних мереж на психіку підлітків. Переяслав : Університет Григорія Сковороди, 2024. 64 с.
7. Ковальова О. Д. Соціальні мережі як середовище розвитку читацької культури підлітків : дисертація. Київ : КНУ імені Т. Шевченка, 2025. 140 с.
8. Костенко М. В. Взаємозв'язок самооцінки й часу використання соціальних мереж у підлітків. *Психологічні дослідження*. 2025. № 1. 10 с.
9. Левченко О. Ю. Психологічні механізми впливу соцмереж у підлітковому віці. *Молодь і суспільство*. 2024. № 3. 10 с.
10. Ляшенко І. Вплив соціальних мереж на розвиток і виховання підлітків. *Наукова праця*. 2025. 24 с.
11. Романенкова О. Психологічні особливості самопрезентації підлітків у соціальних мережах. *Психологічні науки*. 2022. № 3. С. 45–52.
12. Сургунд Н., Козак А. Віртуальне «Я» підлітків: проблеми ідентичності. *Психологія розвитку*. 2024. № 1. С. 112–120.

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

Р. М. Ключник
кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри глобальної економіки
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОШИРЕННЯ ТА СПРИЙНЯТТЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В УКРАЇНІ[2]

Європейські цінності є важливим аспектом розвитку сучасної європейської цивілізації. Під цінностями взагалі ми розуміємо сукупність матеріальних і духовних благ, ідей, норм та орієнтирів, які мають значущість для людини, суспільства або держави та визначають їхні пріоритети, поведінку і цілі розвитку. Звісно, цінності та їх ієрархія залежать від самої людини. Наприклад, в умовах крайньої бідності надзвичайно важливою цінністю є їжа як така (будь-якої якості); натомість в умовах відносної забезпеченості людям властиво робити вибір на користь більш якісних, вишуканих продуктів. Те ж саме стосується одягу, житла та інших благ.

Європейські цінності в сучасному розумінні можна інтерпретувати по-різному, у залежності від світоглядних переконань дослідника. Неможливо сформулювати єдиний перелік цих цінностей, але ми вважаємо за доцільне включити до цієї категорії толерантність, демократію, мир, верховенство права, права і свободи людини, справедливість, солідарність тощо.

Ми вважаємо, що провідними сферами, через які транслюються європейські цінності, є освіта і наука, масмедіа, судочинство, політика та державне управління, бізнес тощо.

Можна погодитися з тезою про те, що саме освітнє середовище може дати не тільки матеріал для досліджень цінностей, зокрема, довіри та толерантності, поваги до різноманіття, а й можливість використовувати дієві інструменти їх упровадження. Перспективним напрямом є розвиток міжкультурної комунікації та ефективної соціальної комунікації, заснованої на цінностях довіри, поваги, емпатії тощо [4, с. 53]. Освіта надає можливість людині розширити світогляд, ознайомитися з життям інших народів, порівняти власні переконання з переконаннями інших. Наприклад, важливим є формування толерантного ставлення до представників інших рас, народів і релігійних груп. Якщо учень проживає у невеликому місті або селі в певній країні, то майже все його оточення є (або може бути) дуже схожим на нього за соціальним походженням, етнічною належністю, релігійними переконаннями тощо. Але сучасні технології, які застосовуються в освітньому процесі, зокрема, онлайн-платформи, дозволяють молодим людям побачити представників інших країн, що є передумовою розвитку соціокультурної компетенції. Схожі функції виконують і масмедіа, які не лише інформують людей про ті чи інші події, але й демонструють життя в інших країнах, за іншими правилами та традиціями, виховуючи громадськість у дусі толерантності.

Загальновідомо, що ЗМІ істотно впливають на формування іміджу країни. При цьому ідеальні нормативні моделі, на яких будується імідж, часто не збігаються з реальними фактами. У свою чергу, держава або діяч у процесі реалізації власної стратегії public relations прагне надати про себе тільки позитивну інформацію, приховавши негативну. Саме такий

[2] Тези підготовлені у рамках реалізації міжнародного проєкту «Соціальні та психологічні аспекти європейських цінностей у контексті воєнного стану в Україні» № 101238707 – SPEV – ERASMUS-JMO-2025-HEI-TCH-RSCH

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.
Фінансується Європейським Союзом. Проте висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури. Ні Європейський Союз, ні грантодавець не можуть нести за них відповідальність

імідж, скоригований для зовнішньої аудиторії, часто транслюється більшістю ЗМІ певної держави або політичної групи [1, с. 85]. Це необхідно усвідомлювати, споживаючи інформацію з будь-яких джерел, адже політична позиція власника медіа має значення для контенту і того, яким чином він публікується.

Якщо зупинитися на конкретних прикладах європейських цінностей, то варто погодитися з позицією В. Кременя, який наголошує на наступних цінностях: повага до людської гідності, свобода, демократія, рівність, верховенство права, повага до прав людини. На його думку, вони стали для українців фундаментальними світоглядними смисложиттєвими орієнтирами, головним моральним рушієм, визначаючи цілі нашого життя [2, с. 3]. Розвиваючи цю тезу, зазначимо, що цінності демократії, рівності, свободи, хоч і притаманні українському народу, але не поділяються абсолютно всіма громадянами. Однією з ознак цього є надмірна поширеність популізму в політичному дискурсі нашої країни та нігілістичних настроїв у суспільстві. Більшість українських політичних партій являють собою передвиборчі проєкти, які базуються на особистому лідерстві та міцних зв'язках з фінансово-промисловими групами. Саме такий формат багатопартійності сприяє виникненню популізму [3, с. 114].

Говорячи про цінності, які поділяють громадяни України, звернемося до результатів дослідження групи «Рейтинг». Станом на 2025 р. для українців найважливішими були базові цінності, цінності виживання: безпека родини (73%), життя в мирі (62%), свобода (56%) і національна безпека (55%). Також українцям важливо жити в комфорті (25%), мати внутрішню гармонію (22%) і самоповагу (16%) [5]. При цьому ми знаходимо цілком імовірним, що після завершення війни відсоток людей, для яких на першому місці безпека та мир, може знизитися.

Отже, ми вважаємо, що для поширення та сприйняття європейських цінностей необхідні активні дії з боку різних інституцій та соціальних груп. Скоординована робота освітян, медійників, політичних діячів, посадових осіб, підприємців та інших небайдужих громадян може забезпечити сприйняття європейських цінностей широкими масами громадян. При цьому слід усвідомлювати, що в європейському суспільно-політичному дискурсі існує плюралізм думок щодо багатьох питань (і це також можна вважати цінністю). Відповідно, слід прагнути не до стандартизації й уніфікації думок і поглядів, а до створення умов для вільного дискурсу щодо проблемних питань.

Список використаних джерел

1. Волотко Е. В. Роль засобів масової інформації у формуванні позитивного іміджу держави. Держава та регіони. Серія: Державне управління. 2019. № 4 (68). С. 82-87. DOI: https://doi.org/10.32840/1813-3401-2019-4-14

2. Кремень В. Г. Євроінтеграція України: об'єктивна передумовленість і природність процесу. Вісник НАПН України. 2025. Том 7. № 1. С. 1-5. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7101

3. Ляшенко Т. Популізм як загроза повоєнного відновлення України. Медіафорум: аналітика, прогнози, інформаційний менеджмент: зб. наук. праць. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2023. Том 13. С. 111-124. DOI: https://doi.org/10.31861/mediaforum.2023.13.111-124

4. Нестерова М. Практика впровадження європейських цінностей для сталого розвитку вищої освіти. Вища освіта України. 2021. № 1. С. 49-54. DOI: 10.31392/NPU-VOU.2021.1(80).06

5. Чого хочуть українці та як цього досягти? Дослідження цінностей до Дня Незалежності. Rating Group. 26.08.2025. URL: https://www.ratinggroup.ua/news/values2025

К. С. Кнобель
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Виховання дитини з особливими освітніми потребами (ООП) – це «марафон», який потребує від батьків не лише колосальних фізичних зусиль, а й надзвичайної психологічної стійкості. Емоційний стан таких батьків часто нагадує «гойдалки», де періоди надії змінюються фазами вигорання та апатії.

Актуальність теми зумовлена низкою глобальних та локальних трансформацій у суспільстві. Наведемо ключові аспекти, що підкреслюють важливість цього питання сьогодні.

1. Зміна парадигми: від медичної моделі даної проблеми до соціальної. Раніше фокус уваги фахівців був спрямований виключно на дитину та її діагноз. Сьогодні ж домінує сімейно-центрований підхід. Стає очевидним, що ефективність реабілітації дитини прямо залежить від психологічного ресурсу батьків. Якщо батьки перебувають у стані депресії або вигорання, будь-які педагогічні зусилля даватимуть мінімальний результат.

2. Зростання кількості дітей з ООП. Статистика свідчить про невтішну стабільну тенденцію до збільшення кількості дітей, що потребують інклюзивного навчання (зокрема, через покращення діагностики розладів аутичного спектра, СДУГ тощо). Це означає, що все більша частина населення стикається з викликами особливого батьківства, що робить проблему масовою, а не поодинокою.

3. Ризик глибокої соціальної ізоляції. Актуальність підсилюється проблемою «невидимості» таких родин. Батьки часто опиняються в ізоляції не лише через фізичні бар’єри, а й через психологічні: страх осуду суспільства; втрата кар’єрних можливостей; розрив дружніх зв’язків тощо. Вивчення цих чинників допомагає розробити механізми ресоціалізації батьків.

4. Високий рівень стресогенності в умовах кризи. Для України ця тема є надзвичайно гострою через війну. Батьки дітей з ООП опинилися в ситуації «подвійного стресу»: з одного боку, постійний стрес, пов’язаний з особливістю дитини; з іншого – екстремальний стрес, викликаний загрозою життю, евакуацією та перериванням системної терапії. Це призводить до критичного виснаження адаптаційних механізмів, що потребує негайного наукового осмислення та практичної допомоги.

5. Проблема збереження інституту сім’ї. Статистика розлучень у сім’ях, де виховується дитина з ООП, залишається високою. Вивчення психологічних чинників (почуття провини, перевтома, відсутність підтримки) дозволяє створювати програми профілактики сімейних конфліктів та збереження цілісності родини.

Отже, дослідження соціально-психологічних чинників емоційного стану батьків дітей з ООП – це не просто теоретичний пошук, а соціальне замовлення. Суспільству потрібні здорові, емоційно стабільні громадяни, які здатні бути опорою для своїх дітей. Без розуміння того, що саме «ламає» батьків емоційно, неможливо побудувати ефективну систему інклюзії, де комфортно буде всім учасникам процесу.

Розуміння соціально-психологічних чинників, що впливають на цей стан, є критично важливим для створення дієвої системи підтримки сім’ї. у цьому напрямі нами було вивчено низку наукових публікацій [1-8] та сформовано власне бачення таких чинників.

Першочерговим чинником, на нашу думку, є прийняття діагнозу. Психологи порівнюють цей процес із переживанням втрати – втрати образу «ідеальної здорової дитини». Батьки проходять через шок, заперечення, гнів, депресію і, зрештою, прийняття. Застрягання на будь-якому з цих етапів провокує хронічний стрес. Рівень емоційного інтелекту, самооцінка та наявність когнітивних установок на кшталт «я впораюся» визначають, чи стане діагноз трагедією, чи викликом. Часто батьки схильні шукати причину порушень у собі (генетика, помилки під час вагітності), що веде до самобичування та депресивних станів.

Соціальний контекст як наступний чинник може як підтримувати, так і руйнувати психіку батьків. На жаль, суспільство досі не завжди готове до інклюзії. Нетактовні запитання на майданчиках, косі погляди або відкрите неприйняття оточенням створюють ефект «соціального вакууму». Батьки дітей з ООП часто змушені залишити роботу або хобі, що веде до втрати соціальних зв'язків та професійної деградації. Поява дитини з ООП — це іспит для шлюбу. Відсутність підтримки з боку партнера або конфлікти щодо методів виховання є потужним дестабілізуючим фактором.

Важливого значення також має чинник наявності економічних та системних бар'єрів. Важко зберігати емоційну стабільність, коли базові потреби сім'ї перебувають під загрозою. Вартість реабілітації, спеціального обладнання та послуг асистентів часто перевищує доходи родини. Постійний пошук коштів тримає нервову систему в стані «бойової готовності». Відсутність інклюзивних шкіл поблизу дому, брак кваліфікованих корекційних педагогів та бюрократичні труднощі під час оформлення пільг виснажують батьків більше, ніж догляд за дитиною.

Для покращення ментального здоров'я батьків, на нашу думку, необхідний комплексний підхід:

1. Групи взаємодопомоги: спілкування з тими, хто має схожий досвід, знімає відчуття унікальності своєї біди («я не один такий»).
2. Психотерапія: робота з фахівцем над подоланням ПТСР та розвитком навичок саморегуляції.
3. Техніка «Small Wins»: фокусування на маленьких досягненнях дитини допомагає повернути відчуття контролю над життям.

Таким чином, емоційний стан батьків дітей з ООП – це не просто їхня «особиста справа». Це фундамент, на якому будується розвиток дитини. Лише через зниження соціальної стигми, надання фінансової підтримки та розвиток мереж психологічної допомоги ми можемо перетворити «режим виживання» цих родин на повноцінне, гармонійне життя.

Список використаних джерел

1. Баранець І. В., Пахомова Н. Г. Формування комунікативної компетентності дітей старшого дошкільного віку: теорія і сучасна практика. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 4 (193). С. 60-66.
2. Бугера Ю. Ю. До проблеми соціальної адаптації дітей з розладами спектру аутизму засобами казкотерапії. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна*. 2018. Вип. 31. С. 35-43.
3. Гладун Т. О. Розвиток соціальності дітей з розладами аутичного спектру: соціально-педагогічний дискурс проблеми. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8. С. 294-302.
4. Ковалишин І. В. Психологічні особливості соціалізації дітей з аутизмом. *Психологічні перспективи*. 2010. Вип. 15. С. 104-110.
5. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму: монографія. Київ: Фенікс, 2010. 320 с.
6. Шульженко Д. І. Психологічні основи корекційного виховання дітей з аутистичними порушеннями: автореф. дис. … докт. психол. наук. 19.00.08 – Спеціальна психологія. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 46 с.
7. Franclin H. Silverman. Communication for the Speechless: An Introduction to augmentative Communication for the Severely Communicatively Impaired. Englewood Cliffs. NJ.: Prentice Hall 1989. 346 p.
8. Tanaka J. W., Wolf J. M., Klaiman C. The perception and identification of facial emotions in individuals with Autism Spectrum Disorders using the Let's Face It! Emotion Skills Battery. *Child Psychol Psychiatry*. 2012. 53(12), 1259–1267.

Науковий керівник: Г. Ю. Вошколуп, к-т. пед. наук

Ю. Р. Ковальчук,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро. Україна

СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПЕДАГОГІВ

На сучасному етапі розвитку освітньої системи України характерним є високий рівнем соціально-психологічних навантаження на педагогічних працівників, що зумовлено викликами російсько-української війни, динамічними змінами в освітньому середовищі та чинному законодавстві, зростанням вимог до професійної діяльності вчителя. У таких умовах виникає проблема професійної деформації педагогів, рішенням якої можуть бути сенсожиттєві орієнтації особистості.

Дослідниця Л.Я. Попіль у власних напрацюваннях трактує сенсожиттєві орієнтації як систему персональних поглядів на цілі та принципи в житті, насиченість та задоволеність процесом самореалізації, що тісто пов’язана з метою (планами на майбутнє), процесом (результатами щоденної роботи) та результатом (минулим набутим досвідом та отриманими результатами), а також пов'язано з уявленням про вміння керувати життям та переконанням про можливість подібного контролю [4, с. 8-9].

Для педагога наявність чітко сформованих сенсожиттєвих орієнтацій допомагає усвідомити значення власної праці, її соціальної ролі, адже робота в освітніх закладах вимагає значної емоційної та фізичної завантаженості вчителя, роботу з різними дітьми, часто ненормований робочий графік. В таких умовах, при відсутності належного рівня психолого-педагогічної підготовки до цієї діяльності, можуть виникати психологічні перевантаження, що ведуть до появи професійних деформацій. Відповідно наявність мотивації та орієнтації на цілях професійної діяльності є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує стійкість до стресових факторів і сприяє збереженню професійної ідентичності [2, с. 66].

Професійна деформація педагогів, на думку Т. К. Бакуменко є складним багатовимірним явищем, яке виникає внаслідок тривалого виконання професійних обов’язків у умовах підвищеного психоемоційного напруження. Вона проявляється у стереотипізації мислення, авторитарності, емоційній холодності, втраті емпатії та зниженні гнучкості поведінки. У багатьох випадках такі зміни призводять до погіршення якості освітнього процесу, зниження ефективності взаємодії з учнями та колегами, а також до загального незадоволення професійною діяльністю. Важливо зазначити, що професійна деформація не виникає раптово, а формується поступово, накопичуючи негативний досвід і психологічне виснаження [1, с. 8].

Професійні деформації педагогів поділяють на три категорії: об’єктивні, що пов’язані з соціально-економічною ситуацією, іміджем і характером професії, професійним середовищем; суб’єктивні, що обумовлені особливостями та характером професійних взаємин на роботі; об’єктивно-суб’єктивні, що виникають системою освіти і організацією педогогічного процесу, якістю взаєминами з керівництвом, професіоналізмом колег [3, с. 145].

Для педагогів сенсожиттєві орієнтації виступають як внутрішній регулятор діяльності в умовах професійної деформації, що дозволяє зберігати баланс між професійними вимогами та особистісними потребами, усвідомити власні цінності, підвищує рівень відповідальності та забезпечує мотивацію до постійного самовдосконалення. Практика підтверджує, що педагог, який бачить сенс у своїй діяльності та має жагу до роботи, краще реагує на труднощі, шукає можливості для розвитку, що значно знижує ризик виникнення професійної деформації.

Особливу роль у подоланні професійної деформації відіграє наявність життєвих цілей та плану до їх досягнення. Чітке усвідомлення цих цілей дозволяє педагогу структурувати свою діяльність, визначати пріоритети та ефективно планувати професійний розвиток, що сприяє підвищенню рівня організованості, зменшенню хаотичності дій і формуванню відчуття контролю над власним життям. Не менш важливою складовою сенсожиттєвих орієнтацій є переживання процесу життя як осмисленого та цінного. Для педагога це проявляється у здатності отримувати задоволення від щоденної професійної діяльності, бачити результати

своєї праці та відчувати власну значущість у житті учнів. Такий підхід сприяє формуванню позитивного емоційного фону, що виступає важливим чинником профілактики емоційного вигорання, а також підвищує рівень залученості в освітній процес. У результаті педагог стає більш відкритим до впровадження нових форм і методів навчання, що позитивно впливає як на якість освітнього процесу, так і на його професійний розвиток.

Локус контролю у професійній діяльності педагога визначає ступінь відповідальності за події власного життя та професійної діяльності, відповідно вчителі з внутрішнім локусом контролю мають ряд ознак, зокрема вони:

- схильні брати відповідальність за результати своєї роботи,
- активно шукати шляхи вирішення проблем,
- не перекладати провину на зовнішні обставини, що сприяє формуванню активної життєвої позиції.

Натомість домінування зовнішнього локусу контролю може призводити до розвитку пасивності, апатії та зростання ризику професійної деформації.

Сенсожиттєві орієнтації тісно пов'язані з рівнем рефлексії педагога, тобто його здатністю аналізувати власну діяльність, оцінювати її результати та робити відповідні висновки. Рефлексивна позиція дозволяє своєчасно виявляти ознаки професійної деформації та здійснювати корекцію поведінки, запобігаючи їх подальшому розвитку. Педагог, який володіє розвиненими рефлексивними навичками, здатний критично оцінювати свої дії, визнавати помилки та працювати над їх усуненням, що виступає важливою умовою професійного зростання та самовдосконалення [4, с. 15-16].

У процесі подолання професійної деформації значну роль відіграє формування ціннісного ставлення до педагогічної діяльності, а також створення умов для розвитку сенсожиттєвих орієнтацій. Коли педагог сприймає свою роботу не лише як джерело доходу, але і як покликання, це сприяє глибшому усвідомленню її значущості, підвищенню рівня внутрішньої мотивації та стійкості до негативних зовнішніх факторів. Водночас важливо враховувати, що сенсожиттєві орієнтації не є статичними і змінюються під впливом професійного досвіду, соціального середовища та особистісних переживань, тому необхідним є створення сприятливого освітнього середовища, яке передбачає підтримку з боку адміністрації, позитивний психологічний клімат у колективі та можливості для професійного розвитку і самореалізації педагога.

Отже, сенсожиттєві орієнтації є ключовим психологічним ресурсом, що забезпечує стійкість педагога до негативних впливів професійного середовища та сприяє подоланню професійної деформації. Їх розвиток дозволяє підвищити рівень усвідомленості діяльності, сформувати позитивне ставлення до професії та забезпечити безперервний професійний розвиток, що особливо важливо для українських педагогів в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Бакуменко Т. К., Доля І. В., Холостенко Ю. В. Життєві цінності та орієнтації як чинник саморозвитку педагога. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2021. № 3 (102). С. 6-18.

2. Глазова Н. В. Особливості професійної деформації педагогів залежно від стажу роботи: емпіричний аналіз. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* збірник наукових праць III Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення», 2026. С. 66-69.

3. Козерацький Г. В. Феномен професійної деформації особистості педагога: причини, шляхи профілактики і подолання. *Правова держава*, 2024. № 18. С. 144-150.

4. Попіль Л. Я. Вплив сенсожиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів : кваліфікаційна робота : спец. 053 – психологія освітньо-професійна програма – психологія; наук. керівник к.психол.н. доц. Я. М. Бугерко. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. 72 с.

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

Н. К. Козлова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБИСТІСНЕ СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ В ПЕРІОД ГЛОБАЛЬНИХ КРИЗ

Сучасний світ характеризується динамічними соціальними змінами та численними кризовими явищами, які істотно впливають на психічний розвиток особистості. Пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні спричинили безпрецедентні виклики, що супроводжувалися вимушеною соціальною ізоляцією, обмеженням міжособистісних контактів і порушенням звичних умов життя [6; 7]. У цих обставинах особливої актуальності набуває проблема особистісного становлення молоді, оскільки саме в період ранньої дорослості відбувається формування ідентичності, системи цінностей і життєвих орієнтирів [1]. Зазначені виклики визначають необхідність ґрунтовного наукового аналізу психологічних механізмів адаптації молоді до нових соціальних реалій.

Вік 18–25 років є важливим етапом розвитку людини, що характеризується активним процесом самопізнання, професійного самовизначення та соціальної інтеграції [1]. У цей період формується світогляд, життєві цілі та моральні переконання [2; 3]. Соціальне середовище відіграє ключову роль у становленні особистості, адже взаємодія з однолітками, участь у суспільному житті та набуття соціального досвіду сприяють розвитку самосвідомості та відповідальності [4]. Відтак порушення процесів соціалізації може негативно вплинути на гармонійний розвиток молодої людини. Відповідно до концепції психосоціального розвитку Е. Еріксона, цей віковий період пов'язаний із розв'язанням кризи «близькість проти ізоляції», що передбачає формування глибоких міжособистісних зв'язків і психологічної зрілості. Вимушена соціальна ізоляція ускладнює цей процес, спричиняючи почуття самотності та відчуження [7].

Одним із вагомих чинників впливу на психічний стан молоді стала соціальна ізоляція, зумовлена карантинними обмеженнями, дистанційним навчанням, вимушеною міграцією та небезпекою воєнних дій [6; 7]. Соціальна ізоляція визначається як обмеження або відсутність соціальних контактів і взаємодії, що призводить до зниження рівня соціальної підтримки та відчуття приналежності до суспільства [4]. Її наслідками можуть бути самотність, тривожність, депресивні стани, апатія та втрата життєвих орієнтирів [6;7]. Особливо вразливою до таких впливів є молодь, оскільки її розвиток значною мірою залежить від міжособистісної комунікації та соціального досвіду [1]. Водночас цифровізація суспільства частково компенсувала дефіцит безпосереднього спілкування, забезпечивши нові форми соціальної взаємодії через онлайн-освіту, соціальні мережі та дистанційну комунікацію, що стало важливим адаптаційним ресурсом у кризових умовах [6].

Глобальні кризи створюють умови хронічного стресу та невизначеності, які порушують відчуття безпеки й стабільності [6]. Пандемія COVID-19 призвела до змін у системі освіти та комунікації, тоді як війна стала джерелом психологічної травматизації, втрати соціальних зв'язків і трансформації життєвих цінностей [6; 7]. Унаслідок цього молоді люди стикаються з труднощами планування майбутнього, професійного становлення та реалізації особистісного потенціалу [1; 3]. Водночас такі випробування можуть стимулювати розвиток внутрішніх ресурсів особистості, сприяти усвідомленню власних можливостей і переосмисленню життєвих смислів [2]. У цьому контексті особливого значення набуває здатність до рефлексії, що сприяє формуванню зрілої ідентичності та відповідального ставлення до власного життя.

Важливим психологічним механізмом подолання кризових обставин є резильєнтність, що розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психічну рівновагу та відновлюватися після потрясінь [5; 8]. Вона проявляється у гнучкості мислення, оптимізмі, внутрішній силі, відповідальності та здатності знаходити сенс у складних життєвих обставинах [5]. Резильєнтність виступає ключовим чинником позитивного особистісного становлення в умовах соціальної ізоляції та глобальних криз [5; 8].

За її наявності складні життєві обставини можуть стати поштовхом до саморозвитку й самореалізації. Водночас її недостатній рівень може спричинити дезадаптацію, втрату мотивації та життєвих орієнтирів [5]. Важливими детермінантами резильєнтності є соціальна підтримка, емоційна стабільність, ефективні копінг-стратегії та позитивна «Я-концепція» [5; 8].

Не менш значущим аспектом особистісного становлення молоді є формування смисложиттєвих орієнтацій. У кризових умовах відбувається переоцінка цінностей і життєвих пріоритетів [2]. Згідно з логотерапевтичною концепцією В. Франкла, прагнення до сенсу є провідною мотиваційною силою розвитку особистості. Усвідомлення життєвих цілей і відповідальності за власне майбутнє сприяє збереженню психологічної рівноваги та підвищенню адаптивності в умовах соціальної нестабільності [3].

Таким чином, соціальна ізоляція в умовах пандемії та війни має подвійний вплив на процес особистісного становлення молоді. З одного боку, вона може призводити до психологічних труднощів, зниження соціальної активності та формування кризових переживань [6; 7]. З іншого — сприяє розвитку життєстійкості, самостійності та внутрішньої зрілості [5]. Результати досліджень свідчать про те, що вирішальну роль у цьому процесі відіграють індивідуально-психологічні особливості, рівень соціальної підтримки та здатність до адаптації, а також наявність чітких життєвих цілей і ціннісних орієнтацій [2; 5].

Підсумовуючу все перечислене, дослідження особистісного становлення молоді в умовах соціальної ізоляції в період глобальних криз є актуальним і соціально значущим. Воно сприяє глибшому розумінню психологічних наслідків сучасних викликів та визначенню шляхів підтримки молоді [5; 6]. Отримані результати можуть бути використані в діяльності практичних психологів, освітніх установ і соціальних служб з метою профілактики дезадаптації та розвитку резильєнтності молодого покоління [5; 8]. Крім того, вони можуть слугувати підґрунтям для розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня психічного здоров'я та соціальної адаптації молоді в умовах сучасних глобальних викликів.

Список використаних джерел

1. Arnett J. J. Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 5. P. 469–480.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 272 с.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ: Академвидав, 2005. 448 с.
5. Сердюк Л. З. Психологія життєстійкості особистості. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016. 320 с.
6. World Health Organization. Mental Health and COVID-19. 2020. URL: https://www.who.int
7. Brooks S. K. et al. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*. 2020. Vol. 395. P. 912–920.
8. American Psychological Association. Building Your Resilience. 2020. URL: https://www.apa.org

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

І. С. Козубенко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ СЛУЖБОВЦІВ ОРГАНІВ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ ДО УЧАСТІ У ГРАНТОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний етап розвитку України характеризується глибокими трансформаційними процесами у системі державного управління та місцевого самоврядування, що відбуваються в умовах децентралізації влади, європейської інтеграції, а також викликів, пов'язаних із повномасштабною війною та необхідністю відновлення територіальних громад. У цих умовах значно зростає роль органів місцевого самоврядування у забезпеченні сталого розвитку громад, відновленні інфраструктури, реалізації соціальних програм та залученні зовнішніх ресурсів для розвитку територій [2]. Одним із ключових інструментів такого залучення є участь у грантових програмах і проєктній діяльності. Водночас практичний досвід свідчить про нерівномірну активність службовців органів місцевого самоврядування у цій сфері, що зумовлює потребу дослідження психологічних чинників мотивації до грантової діяльності.

Професійна мотивація розглядається як система внутрішніх і зовнішніх спонукань, що визначають спрямованість, інтенсивність і стійкість діяльності особистості [3]. Г. Самійленко відзначав, що основними мотивами для працівників державних та місцевих органів влади є: стабільність; гарантована заробітна плата; прагнення до влади; самореалізація; мотив досягнення; суспільна значущість роботи тощо [7].

Разом з тим у контексті грантової діяльності доцільно виокремити специфічні психологічні чинники, які можуть визначати готовність службовців органів місцевого самоврядування до участі у грантовій діяльності, зокрема:

1. Самоефективність розглядається як переконання особистості у власній здатності успішно організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення поставлених цілей [1, 8]. Високий рівень самоефективності зумовлює впевненість службовця у власних професійних можливостях і сприяє готовності до підготовки та реалізації грантових проєктів, які потребують самостійності та відповідальності.

2. Проактивність у сучасній психології розуміють як системну здатність суб'єкта до ініціювання цілеспрямованих дій, що виходять за рамки реакції на зовнішні стимули [4]. У контексті грантової діяльності вона проявляється у готовності службовців самостійно шукати можливості фінансування, формулювати проєктні ідеї та ініціювати нові напрями діяльності.

3. Інноваційність трактується як схильність особистості до контакту з новизною, внутрішнім підґрунтям, передумовою стійкого й універсального опанування нововведень [5]. З огляду на орієнтацію більшості грантових програм на підтримку нових рішень, цей чинник визначає здатність службовців пропонувати сучасні підходи до розвитку громади, застосовувати нові технології та методи.

4. Толерантність до невизначеності розуміється як особистісна характеристика, яка дозволяє зберігати психічну рівновагу у складних ситуаціях і тим самим позитивно пов'язується з феноменом психологічного благополуччя [6]. У грантовій діяльності вона забезпечує здатність приймати рішення в умовах ризику, неповної інформації, конкуренції та нестабільності зовнішніх умов.

5. Локус контролю визначається як уявлення особистості про джерело контролю над результатами діяльності – внутрішній (інтернальний) або зовнішній (екстернальний) [8]. Інтернальний локус контролю пов'язаний із відповідальністю та активною позицією, що сприяє більшій залученості службовців до грантової діяльності та готовності впливати на її результати.

Таким чином, мотивація службовців органів місцевого самоврядування до участі у грантовій діяльності формується під впливом комплексу психологічних чинників, що визначають їхню готовність до активної професійної діяльності, ініціювання змін, пошуку

нових можливостей та реалізації проєктів розвитку громади. Зокрема, такі характеристики, як самоефективність, проактивність, інноваційність, толерантність до невизначеності та інтернальність, виступають внутрішніми ресурсами, що забезпечують прагнення та бажання залучатися до грантової діяльності.

Отже, дослідження зазначених чинників дозволяє не лише поглибити розуміння механізмів формування мотивації службовців до грантової діяльності, а й створює підґрунтя для розробки ефективних програм підвищення кваліфікації, які враховуватимуть сучасні виклики та тенденції відновлення громад, що спрятиме посиленню інституційної спроможності органів місцевого самоврядування.

Список використаних джерел

1. Загальна психологія : в 2 т. / заг. ред. С. Д. Максименко. Київ : Людмила, 2025. Т. 1. 568 с.
2. Залучення міжнародної технічної допомоги та грантів для розвитку громад : практичний посібник. Київ, 2018. 64 с. URL: https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/275/MTD_guide.pdf (дата звернення: 23.03.2026).
3. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви : навч. посіб. пер. з рос. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2013. 512 с.
4. Кононець М. О Проактивність як чинник ефективного управління фінансовими ресурсами: теоретичний аналіз та практичні рекомендації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 3 (36). С. 151-159. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2025.3.36.15 (дата звернення: 08.04.2026).
5. Кузнєцова О. В. Ціннісні орієнтації інноваційної особистості. *Психологія особистості*. 2019. № 2 (10). С. 89–95. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.23 (дата звернення: 08.04.2026).
6. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Вип. 47, т. 7. С. 208 – 219. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf (дата звернення: 08.04.2026).
7. Самійленко Г. М. Мотиваційні аспекти праці в системі органів державної та місцевої влади. *Публічне адміністрування: наукові дослідження та розвиток*. 2019. № 1 (7). С. 51–65.
8. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

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

О. С. Комкова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання, спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ТІЛЕСНОЇ УСВІДОМЛЕНОСТІ У ПЕРЕЖИВАННІ ТА РЕГУЛЯЦІЇ СТРАХУ У ДОРОСЛИХ

У сучасних умовах соціальної нестабільності, невизначеності та впливу загрозливих факторів зростає інтенсивність переживання страху як базової емоції, пов’язаної з оцінкою небезпеки. Водночас страх проявляється не лише як внутрішній емоційний стан, а й через виражені тілесні реакції: зміну дихання, прискорене серцебиття, м’язове напруження, тремтіння. Це свідчить про тісний зв’язок емоційного переживання страху з тілесною сферою людини.У зв’язку з цим особливої значущості набуває пошук внутрішніх ресурсів, які можуть допомагати людині краще розпізнавати, витримувати та регулювати цей стан [2;3].

У цьому контексті особливо важливим є розуміння механізмів, які дозволяють людині не лише переживати страх, а й регулювати його. Аналіз наукових підходів дає підстави

вважати, що таким механізмом може виступати тілесна усвідомленість - здатність звертати увагу на внутрішні тілесні сигнали, розпізнавати їх та інтерпретувати у зв'язку з емоційним станом [5].

У сучасній психології тілесна усвідомленість розглядається як багатовимірний феномен. Зокрема, В. Мелінг та співавтори описують її як систему компонентів, що включає помічання тілесних сигналів, регуляцію уваги до них, емоційну усвідомленість та довіру до власного тіла. С. Халса пов'язує її з інтероцепцією як процесом сприйняття та інтеграції внутрішніх сигналів організму, що становить основу емоційного досвіду. А. Лаццареллі підкреслює її значення у процесах емоційної регуляції [3]. Це дозволяє розглядати тілесну усвідомленість не лише як процес сприйняття, а як механізм, що впливає на формування емоційного досвіду. Важливим є те, що характер переживання страху визначається не лише інтенсивністю тілесних реакцій, а й способом їх інтерпретації. Як показують дослідження Т. Беккерса та співавторів, катастрофізована інтерпретація тілесних сигналів посилює страх, тоді як їх більш диференційоване усвідомлення сприяє його регуляції [1]. Подібну позицію відображено і в роботах В. Мелінга, де тілесна усвідомленість розглядається як умова ефективної емоційної регуляції [4].

У роботах Р. Бернса, Е. Соколової, І. Кона, О. Тхостова також підкреслюється зростання ролі тілесного досвіду в умовах сучасного соціально-емоційного навантаження [6], що додатково підтверджує значущість тілесної усвідомленості у процесах переживання та регуляції страху.

Таким чином, тілесна усвідомленість виконує не лише функцію сприйняття тілесних станів, а й виступає механізмом їх переосмислення. Саме це забезпечує перехід від автоматичних реакцій страху до їх усвідомленого переживання [5].

Отже, тілесна усвідомленість доцільно розглядати як важливий психологічний ресурс переживання страху, який забезпечує більш точне розпізнавання тілесних сигналів, зміну способу їх інтерпретації та розширення можливостей саморегуляції. Її розвиток сприяє зниженню інтенсивності страху та підвищенню емоційної стійкості, що визначає перспективність використання тілесно-орієнтованих підходів у психологічній практиці.

Список використаних джерел

1. Beckers T., Hermans D., Lange I., Luyten L., Scheveneels S., Vervliet B. Understanding clinical fear and anxiety through the lens of human fear conditioning. *Nature Reviews Psychology*. 2023. № 2. С. 233-245. www.nature.com/articles/s44159-023-00156-1

2. Joshi S., Aupperle R., Khalsa S. Interoception in Fear Learning and Posttraumatic Stress Disorder. *Focus*. 2023. № 21(3). С. 237-336. https://doi.org/10.1176/appi.focus.2023000

3. Lazzarelli A., Scafuto F., Crescentini C., Matiz A., Orrù G., Ciacchini R., Alfì G., Gemignani A. Interoceptive Ability and Emotion Regulation in Mind–Body Interventions: An Integrative Review. *Behavioral Sciences*. 2024. № 14. 1107. https://doi.org/10.3390/ bs14111107

4. Mehling W., Acree M., Stewart A., Silas J., Jones A. The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2). PLoS ONE. 2018. № 13(12). https://doi.org/ 10.1371/journal.pone.0208034

5. Ільясов К. Тілесність як психологічний феномен. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2019. С. 40-44.

6. Сілютіна О. До проблеми визначення сутності тілесного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1(15). С. 171-181. http://doi.org/10.5281/zenodo.2560040

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

І. П. Коренюк
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

«ЗВ'ЯЗОК ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ З ОБРАЗОМ ТІЛА, ПОЗИТИВНИМ МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ТА ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ У ЖІНОК — КЛІЄНТОК ДІЄТОЛОГА»

У сучасних умовах проблема порушень харчової поведінки (ПХП) набуває особливої актуальності, зокрема серед жінок. Це ще не хвороба, але переїдання або жорсткі дієти можуть приводити до дезадаптивної та ризикованої поведінки. Що може набуває форми розладу харчової поведінки (РХП) й це клінічний аналіз. Які, згідно з класифікацією розладів харчової поведінки за DSM-5(Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) включають: румінаційний розлад, розлад уникнення/обмеження споживання їжі, нервова анорексія, нервова булімія [9], розлад компульсивного переїдання та пікацизм [7]. За узагальненими даними 15%-30% людей із порушеннями харчової поведінки з часом можуть перейти у клінічний розлад [3;с.21]. Для емоційній (компульсивній) формі переїдання перехід в BED(binge eating disorder) дорівнює 20%-40% випадків, особливо при хронічному стресі або при стані тривоги [6]. Тривалі дієти та строгі обмеження підвищують ризик розвитку булімії. Незадоволення власним тілом та фіксація на вазі –поява ознак нервової анорексії [8, с.93].

Таблиця 1.

Порівняння поширеності РХП (%)

Розлад	Жінки (%)	Чоловіки (%)	Частка серед усіх РХП
BingeEatingDisorder (BED)	1.5–3.5%	0.8–2%	**≈ 40–50%**
Bulimia nervosa	1–1.5%	0.1–0.5%	≈ 20–30%
Anorexia nervosa	0.3–0.9%	0.1–0.3%	≈ 10–15%
OSFED (інші)	3–5%	1–2%	**≈ 30–50%**

До факторів, які підвищують ризик переходу від порушень до розладів харчової поведінки належать: високий рівень тривожності, незадоволення тілом, низькепозитивне ментальне здоров'я, фрустрація, ригідність, хронічний стрес (дуже актуально для стану в Україні зараз) [6].

Таким чином, порушення харчової поведінки можна розглядати як продромальний (доклінічний) період, який за наявності несприятливих психологічних факторів трансформується у клінічні форми розладів харчової поведінки (РХП) [3].

Не всі порушення переходять у розлади, але всі розлади починаються з порушень.

Попри те, що РХП мають чітко визначені діагностичні критерії у міжнародних класифікаціях (DSM-5), їх не можна розглядати ізольовано від психологічних факторів, які відіграють важливу роль у їх виникненні, перебігу та підтриманні [10,с.18].

Психологічні змінні, такі як позитивне ментальне здоров'я, задоволеність образом власного тіла, тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, формально належать до різних діагностичних критеріїв порівняно з розладами харчової поведінки. Однак, численні наукові дослідження свідчать про наявність між ними значної коморбідності, подібності клінічних проявів та спільності патогенетичних механізмів. Це дозволяє розглядати РХП як складний багатофакторний феномен, що формується у взаємодії емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів [5,10].

Однією з найбільш поширених форм РХП є компульсивне переїдання (binge eating disorder, BED), яке було виокремлено як самостійний розлад лише у 2013 році у DSM-5. Його ключовою характеристикою є повторювані епізоди втрати контролю над кількістю та якістю споживаної їжі без компенсаторних дій. Це супроводжується як соматичними наслідками (ожиріння, метаболічні порушення, серцево-судинні захворювання), так і вираженим

психологічним дистресом — почуттям провини, сорому, суму, зниженням самооцінки [11].

Особливе значення у розвитку РХП має образ власного тіла. Незадоволеність зовнішністю, спотворене сприйняття тіла та невідповідність між реальним і бажаним образом можуть виступати як пусковими, так і підтримуючими факторами дезадаптивної харчової поведінки. Водночас низький рівень позитивного ментального здоров'я знижує здатність особистості до психологічної саморегуляції та ефективного подолання стресу.

Не менш важливими є психічні стани, зокрема тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Дослідження показують, що значна частина жінок із РХП має супутні тривожні розлади, а також характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною вразливістю до стресу та труднощами когнітивної гнучкості [4,с.14]. В умовах хронічного стресу, що особливо актуально для сучасного українського суспільства, ці фактори можуть виступати тригерами компульсивного переїдання як способу емоційної регуляції [4,с.15].

За даними епідеміологічних досліджень, психогенне переїдання є однією з найпоширеніших форм РХП, а загалом різні прояви порушень харчової поведінки спостерігаються у значної частини жінок, особливо у віці 13–30 років. При цьому РХП мають один із найвищих рівнів смертності серед психічних розладів, що підкреслює необхідність їх комплексного вивчення [7].

Особливої уваги заслуговує дослідження цих взаємозв'язків серед жінок — клієнток дієтолога. Ця група є специфічною, оскільки поєднує як фізіологічні, так і психологічні аспекти проблеми: звернення за допомогою часто обумовлене не лише питаннями ваги, але й внутрішнім незадоволенням собою, труднощами самоконтролю та емоційною дезадаптацією [4].

Таким чином, розлади харчової поведінки доцільно розглядати в контексті системної взаємодії психологічних факторів, які можуть виступати як предикторами, так і наслідками цих порушень.

У зв'язку з цим актуальним є дослідження взаємозв'язку порушень харчової поведінки з образом тіла, позитивним ментальним здоров'ям та психічними станами (тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю) у жінок — клієнток дієтолога.

Згідно з науковими даними, що реакція на стрес або тривожність у вигляді розладу харчової поведінки у вигляді переїдання сприймається як особиста риса людини або її звичка. Опитування біля 10 тис. жителів США підтвердило, надмірне «заїдання стресу» спостерігається втричі частіше ніж інші розлади харчової поведінки. Набір надмірної ваги чи значне схуднення ведуть до порушень обміну речовин, гормонального фону, якості сну та погіршення стану здоров'я в цілому.

Саме розлади харчової поведінки мають найвищій рівень смертності серед психічних захворювань. Вона (за 2024-2025 рр.) складає 10 000-10 200 смертей щороку (ANAD). Кожні 52 хвилини гине одна людина.Нервова анорексія забирає 5%-10% протягом 10 років. Нервова булімія – 3%-4%. Ризик смертності при компульсивному переїданні зростає до 46% за рахунок ускладнень пов'язаннихз ожерінням та захворюваннями серцево-судинної системи.

В розвинених країнах психогенним переїданням страждають 1,6 % жінок та 0,8% чоловіків. На загальний РХП страждає 88% жінок, вони набувають харчових розладів у віці 13-30 років, що позначається на якості їх життя. В цієї роботі розкриємо актуальні питання психогенного переїдання саме у жінок.

За статистикою, яка наводиться МОЗ, на 2019 рік нормальну вагу мали 39,6% українців, тоді як 59.1% - надмірну вагу, а 24.8% - ожиріння. До таких наслідків доводять: неправильне харчування, слідкування дієтам, мода та розлади харчової поведінки.

Харчова поведінка (ХП) є особистою формою взаємодії індивіда з довкіллям, вона спрямована на задоволення потреб, як біологічних так й фізіологічних [6].

Стан тривоги для українського суспільства став сьогоденням. В мирний час – це нормальна емоційна реакція на стрес або загрозливі ситуації. Взагалі стан тривоги тимчасовий й зникає після усунення загрози. Це не стосується сьогодення війни в країні. Тривога постійно супроводжує людину, треба бути уважною та готовою до дій у складних умовах.

Свого часу З. Фрейд звернув увагу, що унаслідок передбачення небезпеки чи очікування важливої події при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності у людини виникає

стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції.

Тривожні розлади у жінок з порушеннями харчової поведінки додають соціальну фобію та генералізований тривожний стан (ГТС). Після проведення ретельних досліджень із застосуванням структурного діагностичного інструментарію, як у репрезентативному дослідженні з формально неустановленим діагнозом, так й у клінічній виборці, було виявлено, що більш ніж половини жінок з РХП мали наявність тривожних розладів. Тривожні стани слідували за розладами харчової поведінки. Спостереження за жінками , які страждають на ці розлади, зазвичай відмічають почуття нікчемності та провини, виснажливу низьку самооцінку, дратівливість, депресію, безсоння [7].

Порівнюючи людей з надлишковою масою тіла, які не мають розладу харчової поведінки, з тими, хто страждає на компульсивне переїдання, у других в три рази більше тяжких депресивних розладів, які коливаються протягом їх життя від 32% до 91%.

Чинником виникнення тривоги є неузгодженість між самооцінкою та рівнем домагань, продиктованих зовнішніми чинниками, інтенсивність процесу залежить від особливостей особисто [10]. Низька самооцінка та спотворене сприйняття особистого тіла сприяють розвитку тривожних розладів у жінок з РХП, які в свою чергу включають соціальну фобію та генералізований тривожний розлад. Надлишкова вага стає стресогенним фактором формування низки психологічних проблем: депресії, тривожності, низької самооцінки, психічної дезадаптації, розладів харчової поведінки тощо.

Одним з факторів спонукаючи переїдання є стрес. Він веде до змін в головному мозку й значно ускладнює контроль людини над імпульсами. В цей час та частина мозку, яка відповідає за логічні думки, залишається без змін. Це означає, що люди можуть розуміти, що не варто переїдати й це не добре для здоров'я, але їх здатність контролювати власні імпульси порушена [8]. Компульсивна поведінка – це будь-яка поведінка, яка виникає без обдуманих її наслідків. Розлади харчової поведінки індивіда є результатом складної взаємодії багатьох етіологічних факторів. До них входить комплекс генетичних, фізіологічних, психологічних та соціальних факторів, які можуть привести до того, що звичайне дотримання дієти та прагнення володіти ідеальним тілом, сприяє розвитку розладів харчової поведінки. Проблемами порушень харчової поведінки в більшості займаються зарубіжні науковці. В Україні також є дослідники, яку приділяють увагу цим питанням, а саме психологічним механізмам порушень харчової поведінки займалась Л. Абсалямова (2014) [1,2,3],питання компульсивного переїдання розкрили Т. Ємельянцева (2015), Л. Лимар (2018).Компульсивне переїдання, як нова нозологічна одиниця, є однозначно одним із найменш досліджених й в той же час найбільше суперечливих серед розладів харчової поведінки.

Головне, в чому погоджуються всі дослідники цієї проблеми, що розлади харчової поведінки – це складний психічний процес, який потребує психологічної корекції та лікування.

Список використаних джерел:

1. Абсалямова Л. М. Психологічна допомога при розладах харчової поведінки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 3 (44). С. 35–43.

2. Абсалямова Л. М. Психологічні аспекти порушень харчової поведінки. 2024.

3. Абсалямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 25. С. 19–33.

4. Абсалямова Л. М. Якість життя та харчова поведінка невротично хворих людей. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 9. С. 12–18.

5. Абсалямова Л. М., Ждамірова Є. М. Сучасні методи дослідження порушень харчової поведінки. *InterdisciplinaryDimensionsofScience, EducationandTechnology: GlobalChallenges, InnovationsandSustainableDevelopmentProspects* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Seattle, USA, 2025.

6. Антонова З. О. Психологічні чинники ризику виникнення порушень харчової поведінки в жінок. *Психологія особистості*. 2021. Вип. 27. С. 128–130.

7. Блек Д. В. Вступ до психіатрії / пер. з англ. Київ : ВСВ «Медицина», 2018. 512 с.

8. Ковальчук З. Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2019. № 2. С. 91–98.

9. Научитель О. Д., Долгополова О. В., Фаворова К. М. Специфіка когнітивного компонента «Я-концепції» у дівчат з анорексією та булімією. *Габітус*. 2025. Вип. 75, т. 2. С. 40–43. DOI: https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.5

10. Смоляр В. І. Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки. *Проблеми харчування*. 2010. № 3–4 (23). С. 16–25.

11. Фейрберн К. Когнітивно-біхевіоральна терапія і розлади харчової поведінки. Київ : ВСВ «Медицина», 2019.

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

К. М. Корчагіна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНА ЗАЛУЧЕНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК У КРАЇНАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ

Після початку повномасштабного російського вторгнення в Україну у 2022 році, українські жінки, які проживають у країнах Європейського Союзу (далі – ЄС), опинилися в ситуації, коли їх одночасно приймають як тих, хто потребує захисту, і поступово залучають до європейського ринку праці. За даними Євростату на січень 2026 року статус тимчасового захисту в ЄС отримали 4.38 млн осіб, які виїхали з України, дорослі жінки становили 43,5% від цієї кількості [8]. Це свідчить про переважно жіночий характер української міграції останніх років.

Тимчасовий захист, спрощений доступ до роботи та навчання дають базові можливості для успішної професійної реалізації. Дослідники О. Теличко та В. Рекун зазначають: «Деякі заходи підтримки та інтеграції зосереджені саме на жінках. Наприклад, в Австрії програма ÖIF KOMPASS – Кар'єрні шляхи для жінок-іммігранток протягом шести місяців підтримує жінок-мігранток на початку кар'єри, створенні професійної мережі та підвищенні кваліфікації, приділяючи особливу увагу жінкам з України» [2, С. 549]. У Польщі Міністерство сім'ї, праці та соціальної політики фінансує групове навчання польською мовою та покриття витрат на визнання дипломів, а в Греції існує проект «Momentum» для зменшення бар'єрів соціально-економічної інтеграції жінок-мігранток [2]. Наявні програми підтримки переважно зосереджені на мовних курсах, професійній перепідготовці, частковому відшкодуванні витрат на визнання дипломів та спеціалізованих ініціативах для жінок. Вони суттєво полегшують початковий доступ до ринку праці, проте, для досягнення глибокої та стійкої професійної інтеграції цих заходів недостатньо. Як підкреслюють О. Теличко та В. Рекун, справжній успіх «виходить за рамки простого рівня зайнятості та заробітків і включає ширші аспекти соціальної інтеграції та якості життя біженців» [2, С. 548]. Тобто, повноцінна інтеграція потребує комбінації наявних заходів із ширшими соціальними та психологічними компонентами – саме тут соціальна залученість може стати ключовим доповненням, яке допомагає подолати ізоляцію, розширити професійні мережі, отримати доступ до неформальної інформації про вакансії та сприяти успішному працевлаштуванню українських жінок у ЄС.

У науковому дискурсі соціальна залученість (social engagement/social participation) у контексті міграції та інтеграції біженців розуміється як активна, добровільна та регулярна участь особи в соціальних взаємодіях і діяльностях приймаючого суспільства. Автори А. Аджер та А. Странг трактують соціальну залученість, як одну з центральних складових повноцінної інтеграції та розглядають її через категорію соціальних зв'язків (social connections), зокрема через формування social bridges – міжгрупових контактів із

представниками приймаючої спільноти [3]. Такі контакти є джерелом інформації про актуальні вакансії, надають можливість отримати професійні рекомендації та розширюють перспективи працевлаштування. В інших дослідженнях соціальна залученість мігрантів розглядається через призму формування соціального капіталу – сукупності ресурсів, які індивід отримує через мережу стійких зв'язків. Як зазначає Т. Брага, інтеграція українських жінок у спільне суспільство (shared society) не є статичним станом, а динамічним процесом накопичення «єднальних» соціальних зв'язків [4]. Згідно з концепцією А. Грегорової та Й. Шольцової, потрібно запобігати «геттоїзації», що вимагає виходу за межі закритої етнічної групи. Спілкування у власному колі чи спільноті може давати відчуття емоційної підтримки, але водночас обмежувати доступ до інших соціальних та професійних можливостей поза спільнотою. А. Грегорова та Й. Шольцова класифікують соціальну залученість як багаторівневу діяльність, що охоплює професійну перепідготовку, мовні курси, участь у волонтерських проектах, участь у спортивних секціях, книжкових клубах, батьківських спільнотах чи культурних заходах, активність у профільних спільнотах в соцмережах. Створення широкої мережі контактів надає доступ до неформальних каналів інформації, які, за даними дослідників (А. Грегорової та Й. Шольцової), часто виявляються ефективнішими за офіційні біржі праці, оскільки базуються на міжособистісний довірі та рекомендаціях [5].

Дослідження громадянської активності українських мігрантів, зокрема І. Майданік та ALDA (European Association for Local Democracy) показують, що багато з них (понад 60% за даними опитування 429 респондентів у 31 країні) долучаються до волонтерських, культурних та громадських ініціатив. Рівень залученості не залежить суттєво від віку, наявності дітей, фінансового стану чи знання мови країни перебування [7; 9]. Автор К. Хевчук зазначає, що для деяких людей громадська та інша діяльність може бути засобом адаптації до нового середовища шляхом побудови соціальних зв'язків, полегшення ізоляції та отримання контролю над власним життям [6]. Через участь у волонтерських і громадських проектах жінки отримують доступ до неформальних професійних мереж, рекомендацій місцевих жителів, інформації про приховані вакансії та можливості стажувань. Це також може сприяти підтвердженню компетенцій на практиці та підвищенню впевненості під час співбесід. Хоча зв'язок між соціальною залученістю людини та її статусом зайнятості потребує подальшого вивчення, можливо припустити, що розширення соціальних контактів певним чином впливає на перспективи працевлаштування.

Важливим аспектом, який також заслуговує уваги, є можливий зв'язок соціальної залученості з психологічними факторами адаптації. Дослідження С. Арефнії свідчить, що активна участь у спільнотах і різноманітних заходах може сприяти покращенню емоційного стану, відновленню внутрішньої рівноваги, а також поступовому підвищенню суб'єктивного благополуччя та здатності відновлюватися після труднощів. Автор виділяє «socialization» як один із способів подолання стресу. Тобто можливість спілкування, бути серед людей, бути корисним, допомагають жінкам поступово перебудовувати відчуття власної ефективності, підтримувати професійну ідентичність і зменшувати емоційне вигорання, пов'язане з втратою звичного соціального середовища [1]. Зокрема, психологічні механізми підтримки через групову взаємодію та включення в нові спільноти розглядаються як важливий ресурс підвищення рівня адаптації жінок-мігранток. Водночас, автор наголошує, що ці потенційні зв'язки мають кореляційний характер і потребують подальшого емпіричного підтвердження у більш масштабних кількісних та якісних дослідженнях.

Отже, соціальну залученість українських жінок у країнах ЄС слід розглядати як один з важливих чинників успішного працевлаштування та професійної реалізації. Поряд із правовими, економічними та навчальними ініціативами вона забезпечує розширення соціального капіталу та створення нових мереж контактів. Це не лише сприяє покращенню мовної практики та підтримці професійної ідентичності жінок, а й суттєво підвищує шанси на знаходження роботи, що відповідає кваліфікації та створює умови для кар'єрного зростання. Також важливим є психологічний аспект такої залученості: участь у громадських, волонтерських чи культурних заходах може сприяти зниженню відчуття ізоляції, підвищенню психологічної стійкості, зменшенню симптомів тривоги, депресії та посттравматичного стресу, а також відновленню відчуття контролю над власним життям та підвищення

впевненості жінок у власної кваліфікації. Тема соціальної та професійної інтеграції українських жінок сьогодні є особливо актуальною, з огляду на триваючу війну та масштаб вимушеної міграції. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на кількісне та якісне вивчення прямого зв'язку між рівнем соціальної та громадянської залученості українських жінок-мігранток та показниками їхнього психологічного благополуччя (наприклад, рівень тривоги, депресії, резилієнсу за стандартизованими шкалами) у конкретних країнах ЄС. Це дозволить перейти від описових висновків до емпірично обґрунтованих рекомендацій для розробки та впровадження ефективних заходів підтримки українських жінок у країнах ЄС.

Список використаних джерел

1. Арефнія С. Психологічні засоби підтримки та підвищення рівня адаптації жінок-біженок за кордоном на прикладі експериментальної групи. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. №1(31). С. 7-22. URL: https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.1
2. Теличко О., Рекун В. Європейські ініціативи підтримки трудової мобільності та інтеграції України у європейський ринок праці. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2025. №3. С. 546-555. URL: https://doi.org/10.24144/2788-6018.2025.03.1.84
3. Ager A., Strang A. Understanding Integration: A Conceptual Framework. *Journal of Refugee Studies.* 2008. № 21(2). P. 166-191. URL: https://doi.org/10.1093/jrs/fen016
4. Braga T. Integration of Ukrainian Migrants in the Context of Promoting a Shared Society. *Public Policy.bg.* 2025. №16(2). P. 3-10. URL:https://ejpp.eu/index.php/ejpp/article/view/550
5. Gregorová A., Šolcová J. Integration instead of ghettoisation Integrating refugees with the local communities. *Humanitarian aid and empowerment of Ukrainian refugees.* 2025. P. 160-176. URL:https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/92226/9781040106112.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Hevchuk K. I'm Ukrainian. I Want to Be Heard: The Role of Refugee Civic Participation in Political Decision-Making – A Study of Pro-active Ukrainian Women under Temporary Protection in Sweden. *Dalarna University. School of Culture and Society.* 2025. URL: https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1998388&dswid=-692
7. Maidanik I. Civic engagement of Ukrainian forced migrants abroad: Insights and implications. *Security. Theory and practice*. 2025. №1(58). P. 237-249.
8. Temporary protection for persons fleeing Ukraine – monthly statistics: Statistics Explained. Eurostat. 2026. URL: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Temporary_protection_for_persons_fleeing_Ukraine_-_monthly_statistics (дата звернення: 12.03.2026).
9. The Ukrainian Diaspora and temporarily protected Ukrainians after full-scale invasion. ALDA – European Association for Local Democracy. 2023. URL: https://www.alda-europe.eu/the-ukrainian-diaspora-and-temporarily-protected-ukrainians-after-the-full-scale-invasion-a-study-by-aldamember-ants/ (дата звернення: 11.03.2026).

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

Т. М. Коталевська
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Самотність є одним із найбільш поширених психологічних феноменів сучасності, який набуває особливої актуальності серед молоді. Попри розширення можливостей комунікації, зростання кількості соціальних контактів та активний розвиток цифрового середовища, значна частина молодих людей переживає дефіцит емоційної близькості, недостатність підтримки та внутрішню ізольованість. У психологічній науці самотність розглядається не лише як наслідок обмежених соціальних контактів, а передусім як суб'єктивне переживання

незадоволеності значущими міжособистісними відносинами [2]. Саме тому проблема самотності пов'язується не лише із соціальною адаптацією, а й із збереженням психічного здоров'я особистості.

Актуальність дослідження визначається тим, що переживання самотності у молодому віці може мати довготривалі психологічні наслідки. Молодь перебуває на етапі формування ідентичності, життєвих цінностей, професійного самовизначення та побудови близьких стосунків. У цей період особливої ваги набувають прийняття, емоційна підтримка, відчуття приналежності та впевненість у власній цінності. Якщо ці потреби не задовольняються, самотність може поєднуватися з підвищеною тривожністю, сумнівами у собі, емоційним виснаженням і зниженням психологічного благополуччя [1].

У сучасних підходах самотність розглядається як багатовимірний феномен, що має емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Емоційний компонент виявляється у відчутті порожнечі, смутку, відокремленості від інших. Когнітивний пов'язаний із тим, як людина інтерпретує власні соціальні контакти, оцінює свою значущість для інших та очікує певного ставлення з боку соціального оточення. Поведінковий компонент проявляється у схильності до уникання контактів, обмеження соціальної активності, труднощах у підтриманні близьких взаємин [2]. Така структура самотності дозволяє розглядати її не як окрему емоцію, а як психологічний стан, що формується під впливом низки чинників.

Одним із важливих психологічних чинників переживання самотності є самооцінка. У працях М. Розенберга самооцінка визначається як загальне ставлення людини до себе, що відображає рівень самоповаги, відчуття власної гідності та внутрішньої цінності [4]. Низька самооцінка ускладнює соціальну взаємодію, оскільки людина починає сумніватися у власній привабливості для інших, у праві на прийняття та близькість. У такому разі вона стає більш чутливою до критики, схильною до самознецінення та негативного тлумачення поведінки інших людей. Це створює умови, за яких навіть нейтральні соціальні ситуації можуть сприйматися як відторгнення.

Зв'язок між низькою самооцінкою та самотністю пояснюється кількома психологічними механізмами. По-перше, низька самооцінка знижує соціальну впевненість, через що молода людина рідше ініціює нові контакти та складніше входить у нове середовище. По-друге, вона підсилює внутрішню потребу у зовнішньому схваленні, але водночас посилює страх негативної оцінки. По-третє, низька самооцінка підтримує негативні переконання про себе на кшталт «я нецікавий», «мене не приймуть», «я зайвий», що робить переживання самотності більш стійким. У результаті формується замкнене коло: низька самооцінка ускладнює взаємодію з іншими, обмеження соціальних контактів посилює самотність, а самотність, своєю чергою, ще більше знижує самооцінку [5].

Іншим значущим чинником є тривожність. У психології її розглядають як емоційний стан або стійку особистісну характеристику, що виявляється у схильності переживати напруження, занепокоєння, очікування небезпеки чи негативного розвитку подій [6]. Особливо вагомою у контексті самотності є соціальна тривожність, коли людина боїться оцінювання, відчуває напруження у спілкуванні, уникає публічності або близьких контактів.

Підвищена тривожність негативно впливає на якість міжособистісної взаємодії. Тривожна людина часто надмірно контролює свою поведінку, постійно оцінює враження, яке справляє на інших, і водночас очікує критики або неприйняття. Це ускладнює спонтанність та довіру у спілкуванні. Внаслідок цього знижується ймовірність формування глибоких і стабільних стосунків, а сама соціальна взаємодія починає сприйматися як джерело стресу. У такому випадку самотність виникає не лише через нестачу контактів, а через внутрішню неможливість відчути безпеку та психологічну близькість у стосунках [3].

Особливо важливо, що тривожність і самотність здатні взаємно посилювати одна одну. З одного боку, висока тривожність сприяє униканню контактів та підвищує ризик соціальної ізоляції. З іншого — тривале переживання самотності підвищує рівень емоційної напруги, недовіри та невпевненості у соціальних ситуаціях. Це створює додаткове навантаження на психічне здоров'я молоді, оскільки поєднання самотності, тривожності та низької самооцінки знижує адаптаційні ресурси особистості та погіршує її психологічне благополуччя [1].

Отже, переживання самотності серед молоді доцільно розглядати у зв'язку з такими

психологічними чинниками, як самооцінка та тривожність. Саме вони значною мірою визначають характер соціальної взаємодії, здатність до встановлення близьких відносин і рівень внутрішньої психологічної безпеки. Вивчення цих чинників є важливим для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді, зниження рівня самотності та зміцнення особистісних ресурсів.

Список використаних джерел

1. Cacioppo J. T., Patrick W. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York : W. W. Norton & Company, 2008. 336 p.

2. Peplau L. A., Perlman D. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York : Wiley, 1982. 472 p.

3. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York : Basic Books, 1985. 384 p.

4. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.

5. Leary M. R., Baumeister R. F. The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2000. Vol. 32. P. 1–62.

6. Spielberger C. D. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York : Academic Press, 1972. 560 p.

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

А. Я. Кравченко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 231 «Соціальна робота»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У СФЕРІ ЗАПОБІГАННЯ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ ЩОДО ДІТЕЙ

У сучасних умовах трансформації українського суспільства проблема домашнього насильства щодо дітей набуває особливої гостроти. Соціально-економічні виклики, стресові фактори та кризові явища призводять до дестабілізації сімейних відносин, що часто трансформуються у прояв агресії стосовно найбільш вразливих членів родини, а саме – дітей.

Особливістю діяльності соціального працівника у цій сфері є поєднання діагностичної, прогностичної та захисної функції. Першочерговим завданням фахівця є своєчасне виявлення ознак фізичного, психологічного або сексуального насильства. Соціальний працівник виступає посередником між сім'єю, правоохоронними органами, забезпечуючи різносторонню взаємодію. Ефективність запобігання насильству залежить від здатності працівника налагодити довірливий контакт із дитиною, що потребує високого рівня емпатії та етики [2].

Окрім очевидного фізичного впливу, соціальний працівник має розпізнавати прояви економічного насильства(позбавлення дитини їжі, одягу, засобів навчання) та психологічного тиску, що часто залишається непоміченим.

Психологічне насильство, яке проявляється через постійні образи, залякування та маніпуляції, завдає дитині не меншої шкоди, ніж фізичні травми, призводячи до деформації особистості. Фахівець також має пояснити батькам, що навіть «мовчазна ізоляція» дитини є актом агресії, який потребує професійної корекції.

Робота із запобігання насильству щодо дітей раннього віку, які не спроможні самостійно звернутися за допомогою, базується на системі термінового реагування на сигнали від третіх осіб. Фахівець має налагодити пряму комунікацію із педіатрами, вихователями, сусідами, оскільки вони є джерелом інформації про насильство. Обов'язковою умовою запобігання є негайна перевірка повідомлень про «підозрілі травми» або тривалу відсутність дитини у

громадських місцях. Особливість діяльності полягає у вмінні фахівця розрізнити побутовий травматизм від систематичного побиття ще на етапі первинного огляду, що дозволяє вилучити дитину з небезпечного середовища до моменту настання непоправних наслідків для її здоров'я.

Ключовим інструментом стримування агресії виступає процедура взяття родини на соціальний облік як такої, що перебуває у складних життєвих обставинах. Це забезпечує безперервний державний контроль: соціальний працівник здійснює регулярні інспекційні візити. Перебування на обліку позбавляє кривдників приховувати факти жорстокого поводження. Такий правовий статус родини дозволяє фахівцю оперативно втрутитися при найменшій загрозі.

Правове забезпечення діяльності соціального працівника у цій сфері визначається насамперед Законом України «Про запобігання та протидію домашньому насильству». Згідно з документом, робота з дітьми-жертвами базується на принципі пріоритетності їхніх інтересів. Соціальний працівник не лише виявляє факти агресії, а й координує міжсекторальну взаємодію, забезпечуючи дитині доступ до потрібної психологічної допомоги та безпечного середовища.

Практичний аспект діяльності соціального працівника безпосередньо у випадках підтвердженого домашнього насильства полягає у проведені кризового втручання. Якщо в сім'ї виявлено факти фізичного або сексуального насильства, фахівець зобов'язаний негайно ініціювати вилучення дитини з небезпечного середовища (шляхом направлення до центру реабілітації або патронатної сім'ї). Робота з батьками у такому випадку має жорстоко регламентований характер: проведення корекційних програм, спрямованих на подолання агресії, та роз'яснення кримінальної відповідальності. Зокрема, йдеться про кримінальну відповідальність за ст.126-1 ККУ(Домашнє насильство), ст.166 ККУ (Злісне невиконання батьківських обов'язків) та ст.152 ККУ у разі вчинення статевих злочинів [1].

Робота соціального працівника у сфері запобігання насильству базується на чіткому алгоритмі дій, що включає етап оцінки безпеки, планування втручання та моніторингу результатів. Оцінка безпеки дитини проводиться протягом перших 24 годин після отримання повідомлення про можливе насильство. У разі підтвердження високого ризику, соціальний працівник ініціює створення команди для комплексного супроводу. Особлива увага приділяється реабілітаційному етапу: фахівець допомагає дитині подолати наслідки травми організовуючи зустрічі із психологом та забезпечуючи соціальну інтеграцію.

Після стабілізації ситуації та вилучення дитини з небезпечного середовиша, діяльність фахівця зосереджується на організації комплексної реабілітації. Соціальний працівник забезпечує супровід дитини до реабілітаційного центру. Головне завдання фахівця на цьому етапі – подолання наслідків посттравматичного стресового розладу ті відновлення почуття безпеки. Соціальний працівник здійснює моніторинг емоційного стану дитини та допомагає адаптуватися до нових умов проживання, мінімізуючи ризики повторної травматизації через розрив із біологічною родиною.

Паралельно з реабілітаційними заходами, фахівець бере активну участь у підготовці матеріалів для судового розгляду справи. Це передбачає збір та систематизацію інформації про умови життя дитини, аналіз історії звернень щодо насильства та підготовку висновків про стан виконання батьками своїх обов'язків. Соціальний працівник виступає ключовим свідком у судовому процесі, де на основі зібраних фактів обгрунтовує необхідність обмеження та позбавлення батьківських прав. Важливим аспектом є чітка фіксація всіх порушень безпеки дитини.

Наступним етапом діяльності фахівця є підготовка документів для надання дитині офіційного статусу такої, що постраждала від домашнього насильства. Соціальний працівник формує доказову базу для комісії з питань захисту прав дітей, де детально описує обставини вилучення та висновки фахівців про стан здоров'я неповнолітнього. Отримання цього статусу є правовим інструментом, який у подальшому полегшує процес судового розгляду справи проти батьків та захищає майнові та житлові права дитини.

Практична реалізація заходів із контролю за безпекою дитини здійснюється через регулярні профілактичні рейди спільно із Службою у справах дітей та представниками

ювенальної превенції. Згідно з Постановою Кабінету Міністрів України №866 [3], така взаємодія дозволяє оперативно перевіряти умови проживання в сім'ях, які перебувають на обліку. Це стає механізмом вилучення неповнолітнього у разі виявлення загрози його життю чи здоров'ю.

Продовженням правового захисту дитини є представлення її інтересів у судових засіданнях щодо позбавлення батьківських прав або обмеження волі кривдника. Соціальний працівник готує висновок про доцільність роздільного проживання дитини з агресором, спираючись на акти обстеження умов проживання та результати психологічної діагностики. Важливою особливістю є супровід дитини під час опитування в суді («Зелена кімната»), щоб мінімізувати стрес та запобігти повторній травматизації. Фахівець координує правоохоронців, медиків і юристів, забезпечуючи комплексний підхід, де інтереси безпеки дитини домінують над правом біологічних батьків на виховання. Згідно з аналітичними даними Омбудсмена, соціальний працівник виступає гарантом того, що під час слідчих дій або перебування в інституційних закладах дитина не зазнає повторної віктимізації.

Узагальнюючи вищезазначене, можна констатувати, що діяльність соціального працівника у сфері запобігання домашньому насильству є багатогранним процесом, де правовим примус нерозривно пов'язаний із захисною функцією. Ефективність такої роботи залежить від оперативності реагування на сигнали про загрозу, чіткого дотримання протоколів взаємодії з правоохоронними органами та безкомпромісного пріоритету безпеки дитини над будь-якими іншими інтересами [4].

Список використаних джерел

1. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 № 2229-VIII.- zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text.

2. Наказ Міністерства соціальної політики України від 30.12.2020 № 868 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо реалізації заходів із запобігання та протидії домашньому насильству»: zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0868739-20#Text.

3. Постанова Кабінету Міністрів України від 24 вересня 2008 р. № 866 «Питання діяльності органів опіки та піклування, пов'язаної із захистом прав дитини». zakon.rada.gov.ua/laws/show/866-2008-%D0%BF#Text.

4. Соціальна робота в Україні: навч. посіб. / за ред. І. Д. Звєрєвої, О. В. Безпал. К. : Центр навчальної літератури, 2014.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

О. О. Криштальов
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В ТРУДОВОМУ КОЛЕКТИВІ

У трудовому колективі міжособистісні суперечки — звичне соціально-психологічне явище, що виникає під час спільної професійної діяльності. Джерелом таких конфліктів є розбіжності в інтересах, потребах, ціннісних орієнтаціях, установках, нормах поведінки та індивідуальних рисах співробітників. На роботі люди постійно узгоджують дії, ділять обов'язки й приймають рішення в умовах обмежених ресурсів, що створює сприятливий ґрунт для напруження й протиріч.

Л. І. Березовська підкреслює, що конфлікти не завжди мають лише негативні наслідки: вони можуть виявляти приховані проблеми, стимулювати зміни в організації, спонукати до перегляду застарілих правил взаємодії та допомагати знаходити більш дієві рішення. Водночас неконтрольовані сутички підривають психологічний клімат, знижують ефективність праці, породжують ворожість і призводять до емоційного виснаження працівників [1].

Велику роль у появі конфліктів відіграють внутрішні характеристики колективу — його структура, розподіл статусів і ролей, ступінь згуртованості, стиль управління та організаційна культура. У будь-якій команді існують формальні й неформальні лідери, групові очікування та норми, які формують модель взаємодії. За спостереженнями С. І. Ніколаєнка, частими причинами конфліктів є нерівномірний розподіл ресурсів, нечіткі посадові обов'язки, конкуренція за кар'єрні можливості або визнання та відчуття несправедливості. Особливо загострюються суперечності під час реорганізацій, скорочень або підвищення вимог до результатів, коли навіть дрібні непорозуміння можуть швидко перерости в відкриті конфлікти й негативно вплинути на роботу всієї команди. Комунікативні особливості між співробітниками значною мірою визначають рівень конфліктності в колективі. Невміння чітко передавати інформацію, відсутність зворотного зв'язку, поверхневе слухання або нездатність висловити думку конструктивно сприяють накопиченню напруги й непорозумінь. І. М. Цимбалюк вважає, що багато міжособистісних суперечок виникають через бар'єри в спілкуванні, різний рівень емпатії, культурні відмінності та несумісні стилі взаємодії. Коли люди по-різному тлумачать повідомлення або поведінку колег, це породжує хибні уявлення про наміри іншого і підриває довіру. М. М. Філоненко наголошує, що ділова культура спілкування, контроль емоцій і дотримання етичних норм безпосередньо впливають на психологічний клімат і частоту конфліктів. Отже, розвиток комунікативної компетентності працівників є важливим засобом запобігання міжособистісним протистоянням [2].

Ще однією поширеною причиною конфліктів є суперечності, пов'язані зі статусами та ролями. Вони з'являються, коли очікування щодо поведінки або обов'язків працівника не відповідають його можливостям, навичкам чи власному уявленню про роль у команді. Наприклад, людина може отримувати завдання, що виходять за межі її посадових обов'язків, або відчувати, що її внесок недооцінюють. В. С. Орлянський зазначає, що конфлікти часто пов'язані з боротьбою за вплив, авторитет або доступ до інформації, особливо за умов нечіткої структури управління чи частих змін у керівництві. Такі протиріччя можуть проявлятися відкрито — у вигляді суперечок, — або приховано — через пасивний опір, саботаж чи формальне виконання завдань. У довгостроковій перспективі це послаблює згуртованість колективу й погіршує результати його роботи. Індивідуально-психологічний чинник відіграє ключову роль у виникненні конфліктів. Особистісні характеристики співробітників — життєвий досвід, система цінностей, самооцінка, емоційна стійкість та спосіб реагування на стресові ситуації — визначають їхню схильність до конфліктної поведінки. М. І. Пірен звертає увагу на те, що різниця в характерах, темпераменті, рівні агресивності чи тривожності часто стає джерелом суперечок: імпульсивні, домінантні люди частіше вступають у відкриті конфлікти, тоді як тривожні працівники можуть уникати протистоянь, накопичуючи внутрішнє напруження. У змішаних за віком і досвідом колективах ризик міжособистісних зіткнень зростає, особливо за відсутності ефективного керівництва та підтримки позитивного психологічного клімату [3].

Емоційний інтелект сьогодні розглядають як важливий засіб профілактики конфліктів. Д. Гоулман доводить, що вміння усвідомлювати власні емоції, розпізнавати почуття інших, регулювати реакції та будувати конструктивні стосунки є необхідною компетенцією для працівників і керівників. Люди з високим емоційним інтелектом краще стримують імпульсивні реакції, проявляють емпатію, толерантність і готовність до компромісу, переводячи конфлікт у раціональну площину й сприяючи пошуку взаємоприйнятних рішень. Натомість низька емоційна компетентність часто призводить до ескалації суперечок, образ і руйнування професійних зв'язків. які володіють такими якостями, частіше перетворюють конфлікти на можливість для зростання, а не на джерело руйнування відносин; для керівників це особливо важливо, оскільки від їхніх дій залежить стабільність і продуктивність команди. Поведінкові стратегії в конфлікті — конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування — по-різному впливають на перебіг суперечок: конкуренція може бути корисною в критичних ситуаціях, але загострює протистояння; уникнення знижує напругу, але не вирішує проблему; компроміс дає часткове задоволення інтересів сторін; найпродуктивнішим зазвичай вважають співпрацю, що передбачає відкритий діалог і пошук взаємоприйнятних рішень. Вибір конкретної стратегії залежить від особистісних рис

учасників, їхнього досвіду та рівня емоційної зрілості. У підсумку міжособистісні конфлікти в робочому середовищі мають багатофакторну природу й виникають під впливом організаційних, комунікативних та індивідуальних чинників; вони можуть руйнувати стосунки й знижувати продуктивність, але за умови належного управління й розвитку відповідних компетенцій слугують каталізатором оновлення взаємодії та розвитку колективу.

Список використаних джерел

1. Березовська Л. І. Психологія конфлікту : навч.-метод. посіб. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.

2. Ніколаєнко С. І. Соціально-психологічні особливості міжособистісних конфліктів у колективі. *Світогляд – Філософія – Релігія*. 2014. № 7. С. 177–188.

3. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посіб. 2-ге вид., випр. та допов. Київ : Професіонал, 2010. 464 с.

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

Д. Л. Кудрявцева
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 3-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПОРУШЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИК САМОПОШКОДЖУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ

Період підліткового та юнацького віку характеризується емоційною вразливістю та інтенсивністю. В даному періоді психіка знаходиться ще в активному процесі розвитку, тому молоді може не вистачати навичок регулювання та подолання сильного емоційного напруження, з яким їм доводиться стискатися. Це може призводити до деструктивних дій, таких як самопошкодження. Дослідження показують взаємозв'язок саморегуляції емоцій з нанесенням собі шкоди, а також фіксують початок такої поведінки з раннього підліткового віку [2], [7]. За останні роки поширеність несуїцидальних самопошкоджень серед молоді стала зростати, тоді коли серед дорослих показники стабільно набагато менші. За наявними даними, така поведінка зустрічається частіше та починається раніше у жінок [6]. Проте дані можуть бути сумнівними, так як через гендерні упередження, відчуття сорому та страху не всі особи із самопошкоджуючою поведінкою, особливо серед чоловічої статі, повідомляють або звертаються з такою проблемою. Крім індивідуальних особливостей, на зростання випадків також можуть впливати дестабілізуючі світові фактори, такі як війни, економічні кризи, стрімкий розвиток та тиск соціальних мереж. Тому порушення емоційної регуляції є одним з ключових факторів формування самоушкоджуючої поведінки і на сьогодні є актуальною проблемою, яка потребує уваги.

Виникнення емоцій є автоматичним процесом, проте, на відміну від самого виникнення емоцій як явища, їхнє вираження та прояв у поведінці є навченою поведінкою. Емоційна регуляція є важливою навичкою подолання емоційної напруги. Вона включає в себе розпізнавання емоцій, міру їхнього витримування, відслідковування тілесних проявів та вираження у прийнятний спосіб. Якщо людина не володіє відповідними навичками, це призводить до дисрегуляції, де швидким деструктивним методом стабілізації стає самопошкодження.

При емоційній дисрегуляції рівень напруження зростає до відчуття нестерпного болю, і якщо особа не володіє альтернативними навичками саморегуляції, вона вдається до самопошкодження, яке цю функцію виконує. Така поведінка надає полегшення та відчуття контролю хоча б над своїм тілом, так як сама ситуація та власні почуття не контролюються, що створює відчуття невизначеності, яке підсилює дезадаптивну регуляцію емоцій [5]. Самоушкодження має циклічний і навіть адиктивний характер: при інтенсивному емоційному

напруженні (емоційній тривозі) самопошкодження викликає миттєве полегшення за рахунок так званої антиноцицептивної відповіді (пригнічення болю мозком) [1], що призводить до закріплення та повторення такої поведінки наступні рази, так як цей спосіб дає бажаний результат миттєво. Такі дії, крім зняття самої напруги, також виконують функцію розрядки при емоційному онімінні, або можуть застосовуватися як метод самопокарання, що поглиблює відчуття сорому та провини, які перетворюються на новий тригер. Додаткові дослідження також показують, що рівень емоційної напруги підсилюється від таких дезадаптивних стратегій, як румінація, самозвинувачення та відчуття безпорадності, які стають додатковими тригерами до нанесення самопошкоджень [7]. Таким чином, самоушкодження при емоційній дисрегуляції стає екстреним методом стабілізації та набуває циклічного характеру, так як така поведінка призводить до миттєвого полегшення та відчуття контролю, проте одночасно посилює тривогу через почуття сорому та провини за свої дії, що веде до нових повторень самопошкоджень при наступних випадках високої емоційної напруги.

Порушення емоційної регуляції корелює із дефіцитом емоційного інтелекту [4]. Підґрунтям стають особистісні фактори вразливості, наприклад, реактивність та висока емоційна чутливість, які поєднуються із зовнішніми несприятливими чинниками. Найпоширеніші чинники, що викликають схильність до самоушкодження, є травмуючий та жорстокий дитячий досвід, деструктивні взаємини у родині, відсутність соціального кола, а також психічні розлади та зловживання психоактивними речовинами [3]. При таких умовах здоровий емоційний розвиток перешкоджається, так як відсутність валідизації емоцій з боку батьків та інших значимих осіб порушує базову довіру як до оточуючих, так і до власних переживань, що не дає засвоїти здорові способи подолання напруги.

Підсумовуючи, через відсутність альтернативних навичок самоушкодження серед молоді стає негайним рятівним способом стабілізації при високій емоційній дисрегуляції, що зумовлено нестачою здорового досвіду проживання і проявлення власних почуттів. Така поведінка спрямовується на миттєве полегшення емоційного болю, зниження відчуття невизначеності або оніміння через контроль над тілом, або використовується як засіб самопокарання, проте такі дії призводять до загострення емоційних порушень та повторення самоушкоджень в наступних ситуацій високої емоційної напруги. Тому проблема є не просто актуальною, а зростаючою.

Психологічна допомога має спрямовуватися не просто на припинення такої поведінки, а на зниження емоційної дисрегуляції як її причини, навчаючи нових навичок стабілізації. Важливо дати молоді досвід валідизації почуттів, проявити емпатію, визнання їхнього емоційного стану та підвищувати емоційний інтелект [4]. У роботі з самопошкоджуючою поведінкою можна працювати з усвідомленням та проживанням емоцій, а також над вікном толерантності, аби навчити витримувати рівень напруги на ранніх етапах, поки в цьому проміжку контроль над діями та усвідомленням ще доступний, і в його межах застосовувати здорові навички саморегуляції. Також важливо, аби особа мала мережу підтримки, якій довіряє та до якої може звернутися, адже підтримуюче соціальне середовище знижує ризик повторень такої поведінки, тому є важливим. Психоедукація на тему самоушкоджень та емоційної саморегуляції може зменшити стереотипи на цю тему, знизити відчуття сорому, що сприяло б підвищенню звернень по допомогу та зменшенню таких випадків.

Список використаних джерел

1. Chen, X., Chen, H., Li, S., Tang, H., Zhou, J., Cheng, B., Jiang, Z., Ye, Y., Liu, J., Liu, P., Lu, F., & Zhou, J. (2026). The neural pathways and genetic substrates of non-suicidal self-injury as a “sensation of pain” addiction in drug-naïve depressed adolescents. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 144, 111597.

2. Lin, X., Neo, H. L. M., Ong, J. J., Fong, Y. J., & Chee, T. T. (2026). Functions, characteristics, and experiences of non-suicidal self-injury: A cross-sectional study of youth and adolescents in Singapore. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 31(1), 54-68.

3. McEvoy, D., Brannigan, R., Cooke, L., Butler, E., Walsh, C., Arensman, E., & Clarke, M. (2023). Risk and protective factors for self-harm in adolescents and young adults: An umbrella

review of systematic reviews. *Journal of Psychiatric Research*, 168, 353-380.

4. Mikolajczak, M., Petrides, K. V., & Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: the protective role of trait emotional intelligence. *British Journal of Clinical Psychology*, 48(2), 181-193.

5. Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., & Calear, A. L. (2023). Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*, 101, 102270.

6. Saunders, N., Benjamin, H., Pechlivanoglou, P., et al. (2026). Long-Term Trends in Pediatric Self-Injury in High-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Pediatrics.

7. Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., ... & Liu, R. T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 59, 25-36.

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

А. В. Кузьменко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Актуальність дослідження механізмів психологічної адаптації зумовлена сучасними викликами, з якими стикається українське суспільство. Умови тривалої воєнної агресії, соціальна нестабільність та хронічна невизначеність є потужними стресогенними чинниками, що вимагають від особистості активізації внутрішніх ресурсів. Ключовими конструктами, що забезпечують збереження ментального здоров'я та професійної ефективності в таких умовах, виступають життєстійкість та копінг-поведінка.

Якщо короткочасний стрес може виконувати мобілізаційну функцію, то тривалий стрес поступово виснажує адаптаційні ресурси людини: знижує здатність до саморегуляції, ускладнює прийняття рішень, погіршує увагу, пам'ять і гнучкість мислення [7]. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення психологічних чинників, що забезпечують ефективне подолання стресу та збереження відносної психічної рівноваги.

Одним із ключових понять у дослідженні подолання стресу є копінг-стратегії. У психологічній науці копінг розглядається як сукупність свідомих когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або послаблення впливу стресової ситуації. Р. Лазарус та С. Фолкман (Lazarus R. S., Folkman S.) диференціюють копінг-стратегії на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані [7], а у сучасних підходах до цієї класифікації також додають стратегії уникнення. Проблемно-орієнтовані стратегії передбачають активний аналіз ситуації, пошук інформації, планування та залучення підтримки. Емоційно-орієнтовані – спрямовані на регуляцію емоційного стану. Стратегії уникнення можуть тимчасово зменшувати напруження, однак у довготривалій перспективі переважно не забезпечують повноцінної адаптації. С. Мадді уточнює, що життєстійкий копінг передбачає глибокий аналіз обставин і рішучі дії, а у випадках незмінних стресорів – стратегію «компенсаторного самовдосконалення» [6]. Додатковим адаптивним ресурсом виступає почуття гумору: здатність до когнітивної переоцінки ситуації знижує рівень тривожності та підвищує стресостійкість [4].

Важливим психологічним ресурсом подолання тривалого стресу є життєстійкість (hardiness).

Перші емпіричні дослідження життєстійкості пов’язують із 12-річним лонгітюдним дослідженням С. Кобаси (S. Kobasa), яке розпочалося у 1975 році [5]. С. Кобаса аналізувала

особливості переживання стресу менеджерами компанії Illinois Bell Telephone, що тривалий час працювали в умовах організаційних потрясінь. Отримані результати показали, що вищий рівень життєстійкості був пов’язаний із кращим збереженням здоров’я та ефективності в умовах інтенсивного стресу.

Подальший розвиток цієї концепції у працях С. Мадді (S. Maddi) супроводжувався створенням інструментарію для її емпіричного вивчення, зокрема опитувальника особистих поглядів (Personal Views Survey), що дозволяє оцінити такі компоненти життєстійкості, як залученість (commitment), контроль (control), прийняття виклику (challenge) [6]. С. Мадді трактував життєстійкість як паттерн «екзистенційної мужності», що охоплює три взаємопов'язані компоненти: залученість (активну включеність у події власного життя), контроль (усвідомлення можливості впливати на ситуацію або власне ставлення до неї) та прийняття виклику (готовність сприймати труднощі як випробування, що потребують адаптації та подолання).

В українській психологічній школі, зокрема у працях Т. Титаренко, цей феномен трактується як здатність особистості не лише протистояти негараздам, а й трансформувати травматичний досвід у ресурс для подальшого самобудування [3]. У сучасних вітчизняних дослідженнях О. Кокун життєстійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що формується впродовж життя і зміцнюється в процесі подолання труднощів, а не як вроджена властивість [2].

Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та життєстійкістю має комплементарний характер. Життєстійкість виступає мотиваційною основою, що спонукає особистість обирати активні, конструктивні стратегії подолання замість пасивності чи відчуження. Значущим медіатором цього процесу є емоційний інтелект: здатність до ідентифікації та управління емоціями дозволяє зберігати оптимальний рівень саморегуляції, критично важливий для реалізації ефективних стратегій у стресових умовах [1].

Теоретичний аналіз дозволяє розглядати копінг-стратегії та життєстійкість як взаємопов'язані феномени. Особи з вищим рівнем життєстійкості більшою мірою орієнтовані на активне вирішення проблем, саморегуляцію, переосмислення ситуації та пошук соціальної підтримки. Натомість за недостатньої ресурсності частіше актуалізуються уникнення, пасивне очікування, заперечення або емоційна дезорганізація [2; 6]. Відтак життєстійкість можна розглядати як важливу передумову застосування адаптивних копінг-стратегій.

Суттєву роль у подоланні тривалого стресу відіграє також система психологічних ресурсів особистості. До неї належать особистісні, соціальні, когнітивні та ціннісно-смислові ресурси, зокрема здатність до саморегуляції, впевненість у собі, гнучкість мислення, рефлексія, соціальна підтримка та пошук сенсу [2; 4]. Саме ці ресурси формують внутрішню опору, яка підтримує життєстійкість та сприяє вибору конструктивних стратегій подолання стресу.

Отже, життєстійкість та адаптивні копінг-стратегії утворюють цілісну систему психологічного захисту: перша забезпечує внутрішню стабільність і вмотивованість до активної позиції, другі – конкретні механізми пристосування до стресових обставин. Подальше емпіричне вивчення цієї взаємодії дозволить розробити практичні програми підтримки, спрямовані на трансформацію стресу у можливості для особистісного та професійного зростання.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. СЛ. Гуменецька. Харків: Віват, 2018. 512 с. https://opac.ucu.edu.ua/bib/299127

2. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/

3. 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. https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Titarenko_2018_160.pdf

4. Хазратова Н. В., Зеленяк В. В. Психологічні особливості сприймання гумору в екстремальних умовах. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 45–58. https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/346d460b-b41c-4ddc-9465-ed90d128c3aa/content

5. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

6. Maddi, S. R. (2008). The courage and strategies of hardiness as helpful in growing despite major, disruptive stresses. *American Psychologist*, 63(6), 563–564. https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.563

7. Ph.D., Susan. (2013). Stress: Appraisal and Coping. 10.1007/978-1-4419-1005-9_215. https://www.researchgate.net/publication/302391637_Stress_Appraisal_and_Coping

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

А. В. Лаврова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «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]. Особливої актуальності ця проблема набуває в контексті вимушеної міграції значної частини населення та одночасного проживання інших громадян у зоні постійної небезпеки. За даними міжнародних організацій, мільйони українців були змушені залишити країну, що створює нові виклики, пов’язані з адаптацією до іншого соціокультурного середовища. Таким чином, українці опинилися в різних життєвих умовах: одні адаптуються до нових умов за кордоном, інші — продовжують жити в умовах воєнної реальності в Україні. У таких умовах здатність до адаптації та збереження психологічної стійкості набуває вирішального значення. Вивчення резилієнтності в порівняльному вимірі дозволяє глибше зрозуміти механізми подолання стресу в різних контекстах життєдіяльності.

У психології резилієнтність розуміється як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлювати нормальне функціонування після пережитих травматичних подій. Цей феномен є динамічним і передбачає не лише збереження психічного здоров’я, а й потенціал до розвитку в умовах кризи. Важливо розглядати резилієнтність як процес, що може по-різному проявлятися залежно від умов перебування особистості — у країні походження чи в еміграції. Попри різні підходи до трактування цього поняття, всі вони сходяться на тому, що резилієнтність передбачає позитивну адаптацію та збереження цілісності особистості в умовах стресу [2]. Важливим є підхід, запропонований S. Hobfoll, згідно з яким ключовими елементами подолання масової травми є відчуття безпеки, заспокоєння, ефективності та єдності із іншими [4]. Ці елементи можуть по-різному реалізовуватися у групах українців залежно від їхнього середовища: в Україні – через згуртованість і взаємопідтримку, а за кордоном – через інтеграцію в нові соціальні системи та пошук підтримки у приймаючому суспільстві.

На розвиток резилієнтності впливають як особистісні характеристики, так і зовнішні обставини. До внутрішніх ресурсів належать емоційний інтелект, самооцінка, оптимізм, навички саморегуляції та ефективні копінг-стратегії [3]. Водночас зовнішні фактори можуть істотно відрізнятися для різних груп українців. Особи, які залишилися в Україні, перебувають під впливом хронічного стресу, небезпеки та нестабільності, але часто мають більш розвинені

локальні соціальні зв’язки. Натомість українці за кордоном стикаються з викликами адаптації до нової культури, мовного бар’єру та соціальної ізоляції, але водночас можуть мати доступ до більш стабільного середовища та ресурсів. Згідно з теорією акультурації Дж. Беррі, успішна адаптація залежить від стратегії, яку обирає індивід (інтеграція, асиміляція, сепарація або маргіналізація). Це дозволяє розглядати резилієнтність як контекстно залежний процес, що формується під впливом як внутрішніх ресурсів, так і соціального середовища.Таким чином, порівняльний аналіз дозволяє виявити специфіку впливу різних середовищ на формування резилієнтності.

Українське суспільство демонструє численні приклади резилієнтності як всередині країни, так і за її межами. В Україні це проявляється через волонтерство, взаємодопомогу, адаптацію до умов війни та зростання соціальної згуртованості. За кордоном резилієнтність проявляється через активну інтеграцію в нові суспільства, створення діаспорних спільнот, підтримку України ззовні та здатність будувати нове життя в умовах невизначеності. Обидві групи демонструють високий рівень адаптивності, проте механізми цієї адаптації можуть суттєво відрізнятися.

Водночас прояви резилієнтності залежать від багатьох факторів, включаючи соціальне середовище, рівень підтримки та індивідуальний досвід. Дослідження показують, що вищий рівень резилієнтності пов’язаний із нижчим рівнем дистресу та кращою якістю життя [1]. У контексті порівняння можна припустити, що різні групи українців можуть демонструвати різні профілі резилієнтності: наприклад, ті, хто залишився, можуть мати вищу стійкість до загрози, але більше емоційного виснаження, тоді як ті, хто виїхав, — кращу стабільність, але більші труднощі з ідентичністю та належністю. За даними міжнародних досліджень, рівень інтеграції та соціальної підтримки є ключовими предикторами психологічного благополуччя мігрантів. Це підкреслює необхідність диференційованого підходу до вивчення та підтримки резилієнтності в різних групах населення.

Висновки. Резилієнтність є ключовим психологічним ресурсом, який забезпечує адаптацію до умов війни як для тих, хто залишився в Україні, так і для тих, хто вимушено виїхав за кордон. Порівняльний аналіз дозволяє виявити як спільні, так і відмінні механізми формування психологічної стійкості в різних умовах. Встановлено, що резилієнтність формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, які по-різному проявляються залежно від середовища перебування особистості.

Українці в Україні демонструють резилієнтність через адаптацію до постійного стресу, згуртованість і активну громадянську позицію, тоді як українці за кордоном — через здатність до соціокультурної адаптації, побудову нових соціальних зв’язків та збереження ідентичності. Водночас обидві групи потребують цілеспрямованої психологічної підтримки з урахуванням їхніх специфічних викликів.

Таким чином, дослідження резилієнтності в порівняльному аспекті дозволяє не лише поглибити теоретичне розуміння цього феномену, але й створити підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної допомоги та соціальної політики, спрямованих на підтримку українців як в Україні, так і за її межами.

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: 08.02.2026).

2. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.

3. 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: 08.02.2026).

4. Hobfoll S. E. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*. 2007. Vol. 70, № 4. P. 283–315.

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

О. В. Лебідь
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВИКОНАННЯ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ: РЕЗУЛЬТАТИ МІНІ-ПІЛОТНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У сучасному освітньому процесі домашні завдання залишаються важливим інструментом закріплення знань і розвитку самостійності здобувачів освіти. Водночас у практиці викладання дедалі частіше спостерігається зниження залученості студентів до їх виконання, що супроводжується формальним підходом, відтермінуванням або відкритим невдоволенням. Зокрема, у неформальних висловлюваннях студентів простежується амбівалентне ставлення до цього виду навчальної діяльності: *«роблю, бо треба, але не завжди розумію, навіщо», «часто це просто формальність»*. Це зумовлює необхідність вивчення ставлення студентів до виконання домашніх завдань та виявлення психологічних чинників, що впливають на їхню навчальну активність.

З метою дослідження зазначеної проблеми було проведено міні-пілотне дослідження на базі Бердянського державного педагогічного університету та Університету імені Альфреда Нобеля, у якому взяли участь 44 студенти різних освітніх програм бакалаврського рівня.

Методом збору даних було обрано анкетування, яке включало запитання, спрямовані на з’ясування частоти виконання домашніх завдань, ставлення до їх доцільності, основних труднощів у процесі виконання, а також причин відтермінування або невиконання. Окрему увагу було приділено відкритим запитанням, що дозволило зафіксувати суб’єктивні пояснення студентів і виявити глибинні смисли їхньої навчальної поведінки.

Анкетування було обрано як основний метод дослідження, оскільки воно є формою опитування досліджуваного контингенту осіб за попередньо складеним списком запитань та одним із найбільш оперативних способів збору емпіричної інформації. Анкета розглядалася як система запитань, спрямованих на отримання достовірної інформації про предмет аналізу. Використання відкритих запитань дозволило дослідити суб’єктивний досвід респондентів і виявити індивідуальні пояснення їхньої навчальної поведінки, а отримані відповіді стали основою для узагальнення результатів і проведення описової статистики [1].

За результатами дослідження встановлено, що близько 68% студентів сприймають домашні завдання як необхідний, але не завжди значущий компонент навчання. Водночас приблизно 52% респондентів зазначили, що виконують завдання вибірково, залежно від їхньої складності, обсягу або зрозумілості: *«якщо завдання зрозуміле і не дуже велике – роблю», «якщо багато і складно, відкладаю або роблю не все»*.

Виявлено, що ставлення до виконання завдань значною мірою залежить від інтересу до дисципліни та якості викладання: приблизно 61% студентів вказали, що виконують завдання охочіше, якщо предмет є цікавим, а 57% – якщо завдання чітко сформульоване: *«коли цікаво, роблю одразу», «якщо не дуже подобається предмет – відкладаю», «коли викладач пояснює зрозуміло – легше виконувати»*.

Аналіз відповідей показав, що фактор викладача та організації освітнього процесу також має суттєвий вплив. Зокрема, близько 49% студентів відзначили проблеми з розумінням вимог до завдань, а 45% – труднощі через їх надмірний обсяг або обмежені терміни виконання: *«іноді не до кінця зрозуміло, що саме треба зробити», «коли завдання занадто об’ємне – важко почати», «буває замало часу на виконання»*.

Серед основних труднощів понад 70% студентів назвали перевантаження домашніми

завданнями, 64% – нестачу часу, 55% – втому та зниження ресурсу, а 51% – неясність вимог: *«занадто багато завдань з різних предметів», «просто не вистачає часу на все», «після пар уже немає сил щось виконувати»*.

У відповідях респондентів простежується тенденція до пояснення невиконання завдань зовнішніми чинниками: близько 66% студентів пов'язують це з великим навантаженням та кількістю дедлайнів. Водночас приблизно 58% вказали на внутрішні труднощі саморегуляції: *«відкладаю на потім і не встигаю», «важко змусити себе почати», «постійно думаю, що ще є час»*.

Окремо виявлено, що приблизно 47% студентів не повною мірою усвідомлюють значущість домашніх завдань для власного навчання: *«не завжди розумію, навіщо це завдання», «роблю, бо потрібно здати»*. Водночас близько 53% респондентів зазначили, що за наявності практичної цінності завдань їхня мотивація зростає: *«коли розумію, що це знадобиться в подальшій роботі – виконую з інтересом».*

Емоційний компонент також відіграє важливу роль: приблизно 59% студентів відзначили втому та зниження енергії як чинник відтермінування виконання завдань: *«іноді просто немає енергії», «відчуваю втому і не можу зосередитися»*.

Отримані результати свідчать про те, що проблема виконання домашніх завдань має комплексний характер і пов'язана з поєднанням організаційних, мотиваційних та регулятивних чинників. Зокрема, відтермінування виконання завдань може розглядатися як прояв прокрастинаційних тенденцій, що підтверджується відповідями: *«знаю, що треба зробити, але відкладаю», «починаю в останній момент»*.

На основі результатів дослідження визначено напрями оптимізації роботи з домашніми завданнями, серед яких: чітке структурування завдань *(«коли є конкретні кроки – легше робити»)*, підвищення їх практичної значущості (*«коли бачу, де це знадобиться – є мотивація»*), оптимізація обсягу (*«краще менше, але зрозуміліше»*), а також розвиток навичок саморегуляції (*«якби краще планував час – встигав би більше»*).

Отже, ставлення студентів до виконання домашніх завдань формується під впливом сукупності особистісних, змістових і педагогічних чинників та є важливим індикатором їхньої навчальної залученості.

Список використаних джерел

1. Матохнюк Л., Вальчук О., Вальчук В., Трасковецька Л., Гащук І. Особливості формування анкет під час проведення досліджень у галузі гендерних питань. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія».* 2024. Вип. 5. С. 104–111. DOI: https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.16

О. В. Лещенко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ВДЯЧНОСТІ ТА ПРИЙНЯТТЯ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

На тлі сучасних досліджень психологічна стійкість виступає багатовимірною індивідуальною характеристикою. Завдяки цій властивості людина зберігає психічну рівновагу у складних обставинах та після деструктивних впливів цей феномен стимулює швидке відновлення організму. На основі отриманого життєвого досвіду така психологічна здатність особистості відкриває потенціал до зростання [3, с. 39]. У своїх працях А. Петровський та М. Ярошевський описують стійкість як цілісну характеристику. Для ефективного опору стресогенним факторам ця особливість мобілізує всі ресурси. До базових компонентів системи науковці відносять стабільність емоційної сфери. У процесі життєдіяльності ця характеристика гарантує здатність до повноцінної самореалізації [2, с. 4].

Через вплив генетичних особливостей природа закладає основні закономірності такої поведінки. На базі набутого досвіду психіка надійно закріплює ці корисні механізми [2, с. 7]. Для підтримки оптимального контролю тіла емоції тісно взаємодіють з цією характеристикою. При високому рівні стійкості індивід набагато частіше відчуває позитивні емоції. У соціальному середовищі такі люди мають вищий рівень прийняття життєвих обставин. Як результат успішної адаптації ці фактори стають основою вдячного ставлення до життя [1, с. 3].

У межах психологічної науки концепція життєстійкості відіграє важливу роль. Завдяки розробкам С. Мадді медицина розглядає цей феномен як ресурс здоров'я. З трьох автономних компонентів психіка формує загальну структуру цієї властивості. До таких елементів фахівці відносять залученість, контроль та прийняття ризиків. Під час стресових ситуацій виразність цих складових перешкоджає виникненню напруги [1, с. 4]. За допомогою активної залученості розум генерує переконаність у цінності навколишнього світу. У процесі вирішення завдань цей підхід дає шанс знайти щось вартісне. Заради пошуку ефективних шляхів впливу активно працює компонент контролю. У моменти змін він успішно протидіє руйнівному стану безпорадності [1, с. 4]. Через прийняття ризику особистість демонструє здатність спокійно сприймати нові події. У суспільстві цей елемент допомагає людині залишатися відкритою до світу. Для особистого випробування психіка розцінює різноманітні проблеми як корисний виклик. На основі глибокого переконання індивід розуміє користь будь-якого досвіду. Після подій такий підхід сприяє стрімкому розвитку та збагачує знаннями [2, с. 5].

У постійній взаємодії ресурсів психіка формує життєстійкість. Серед зовнішніх чинників науковці виділяють організаційні та соціальні аспекти діяльності. У внутрішній структурі активно працюють мотиваційні та когнітивні компоненти [2, с. 3]. Відповідно до моделі соціальної екології розвиток особистості охоплює різні рівні взаємодії. Від мікросистеми родини до суспільних норм середовище будує цей складний шлях [1, с. 4]. У своїх дослідженнях вчені підкреслюють величезну важливість соціального оточення. Завдяки наявності турботливих людей індивід отримує ключовий фактор стійкості. Для успішного подолання криз дослідники також виділяють здатність складати плани. У комунікативних процесах навички спілкування допомагають управляти сильними імпульсами [1, с. 2]. Згідно з позицією О. Леонтьєва не егоцентрична позиція забезпечує стійкість. У колективі активна включеність у систему взаємозв’язків гарантує високу опірність негараздам. У просторі та часі міцний зв'язок людини зі світом слугує основою розуміння свідомості [2, с. 3].

Під час емпіричних досліджень фахівці підтверджують тісний зв'язок між викликами та якістю життя. За допомогою аналізу вчені знаходять статистично значущі взаємозв’язки між психологічними показниками. Серед критеріїв вони виділяють резильєнтність, загальну життєстійкість (734), якість життя (503) та благополуччя (587) [3, с. 40]. У сучасній науці резильєнтність концептуалізують як результат успішного подолання значних життєвих труднощів, що сприяє особистісному зростанню індивіда.

У контексті позитивної психології вдячність виступає потужним емоційно-когнітивним ресурсом. Завдяки цій якості особистість акумулює енергію для побудови та зміцнення психологічної стійкості. У процесі формування конструктивного світосприйняття цей феномен безпосередньо впливає на здатність протистояти кризам. На основі адаптивної гнучкості вдячна людина значно частіше генерує позитивні емоції. У складних умовах середовища такі переживання забезпечують оптимальний рівень контролю організму. Через активацію глибоких когнітивних ефектів цей інструмент безпосередньо прискорює психологічне відновлення після травматичних подій [1, с. 3].

За допомогою свідомого фокусування на наявних благах вдячність трансформує сприйняття стресорів. Замість концентрації на втратах психіка спрямовує увагу на доступні можливості та наявну підтримку. У системі соціальних зв'язків ця здатність зміцнює відносини з тими, хто поруч турбується та допомагає. Під впливом такого емоційного ресурсу індивід вибудовує позитивний погляд на себе та власне оточення. Для успішного вирішення проблем віра у свої сили стає фундаментальною опорою [1, с. 2]. На тлі екстремальних соціальних викликів цей механізм зумовлює вищу самооцінку та гарантує кращу психологічну сумісність індивіда [1, с. 3].

У вимірі повсякденної практики вдячність виступає каталізатором глибокого переосмислення життєвих криз. Завдяки свідомому пошуку позитивних моментів індивід ефективно знижує руйнівний вплив зовнішніх стресорів на психіку. У структурі психологічної стійкості ця здатність генерує додаткові мотиваційні лінії для подолання перешкод. На базі позитивної переоцінки досвіду людина перетворює болісні випробування на джерело особистісного зростання. Для підтримки функціональності в умовах невизначеності цей когнітивний навик активує приховані внутрішні резерви [2, с. 7]. У результаті системного застосування таких підходів особистість суттєво підвищує загальну якість життя та зберігає продуктивність [3, с. 39].

У межах терапії прийняття та відповідальності (ACT) психологічне прийняття розглядається як ключовий механізм регуляції. Завдяки відмові від боротьби з неминучим негативом особистість зберігає життєво необхідні внутрішні ресурси. У стресових ситуаціях такий підхід ефективно перешкоджає виникненню надмірної внутрішньої напруги [1, с. 4]. На відміну від уникання, цей процес дозволяє людині відкрито проживати складні почуття без руйнівних наслідків. Під час кризових епізодів здатність до управління сильними імпульсами базується саме на визнанні об'єктивної реальності [1, с. 2]. У результаті такого свідомого ставлення психіка уникає виснаження та зберігає відносну стабільність емоційної сфери [2, с. 4].

Через механізм безумовного прийняття особистість формує міцний фундамент для подальших адаптивних дій. Замість впадання в стан пасивності людина мобілізує сили для раціональної оцінки обставин. У процесі зіткнення з невідворотними змінами ця здатність дозволяє складати виключно реалістичні плани. На основі глибокого розуміння ситуації індивід здійснює послідовні кроки з їх втілення [1, с. 2]. Для забезпечення високої психологічної стійкості прийняття сприяє відповідальності та схильності до саморегуляції [3, с. 41]. У кінцевому підсумку цей регуляторний інструмент організовує цілісну поведінку та підвищує здатність успішно адаптуватися до будь-яких загроз [1, с. 2].

У площині ціннісно-орієнтованої поведінки прийняття слугує надійним містком між травматичним досвідом та активною дією. Через відмову від ілюзорного контролю над неминучим людина звільняє енергію для реалізації справжніх смислів. Під час екстремальних соціальних викликів цей механізм гарантує збереження автономії та прагнення до повноцінної самореалізації [3, с. 39]. За допомогою гнучкої адаптації до нових умов індивід вибудовує ефективну життєву стратегію без жорстких очікувань. Для якісної вольової регуляції свідоме визнання поточної реальності створює максимально сприятливе підґрунтя [2, с. 4]. У довгостроковій перспективі такий підхід надійно трансформує пасивне терпіння у цілеспрямовану життєстійкість особистості [3, с. 39].

Список використаних джерел

1. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 7–12. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf.

2. Клочков В. В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 5 (69). С. 58–66. URL: https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/262865/261424.

3. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2025. Вип. 3. С. 38–43. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746719/1/%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9E.%D0%90._%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf.

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

К. А. Лобецький,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ГЕЙМІФІКАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАЦІ ПЕРСОНАЛУ СУЧАСНИХ КОМПАНІЙ

Сучасні компанії дедалі частіше стикаються з необхідністю підтримувати не лише формальну результативність персоналу, а й його залученість, внутрішню мотивацію, автономність, готовність до розвитку, психологічну включеність у корпоративні цілі та здатність витримувати рутинні або високоінтенсивні робочі процеси без швидкого емоційного виснаження. За умов цифровізації праці, гібридних форматів роботи, високої конкуренції за увагу співробітника та зростання ролі нематеріальних чинників утримання персоналу, гейміфікаційні процеси набувають значення не як розважальний додаток до роботи, а як інструмент організаційно-психологічного проєктування середовища, що здатний впливати на трудову поведінку, групову взаємодію, навчальну активність та професійне самосприйняття людини [1; 2].

Мета роботи — здійснити аналіз психологічної доцільності та обгрунтування використання гейміфікаційних процесів в організації праці персоналу сучасних компаній.

Психологічна цінність гейміфікації в робочому середовищі полягає передусім у тих станах і переживаннях, які вона запускає. Насамперед ідеться про підсилення залученості до роботи. Коли людина бачить власний прогрес, отримує швидкий зворотний зв’язок та розуміє логіку просування по кар’єрних сходах, робота перестає сприйматися як нескінченна низка однотипних дій. Вона набуває більш структурованого та осмисленого характеру. Це знижує відчуття розмитості зусиль і посилює суб’єктивний контроль над власною діяльністю. У такому випадку гейміфікація діє не лише як система стимулів, а як механізм психологічного впорядкування професійного досвіду [1].

Наступний важливий ефект пов’язаний із мотиваційною регуляцією. У тих видах діяльності, де результат відкладений у часі або емоційно малопомітний, людина швидко втрачає відчуття прогресу й сенсу. Гейміфікація частково компенсує це через мікроцілі, проміжні досягнення, символічне визнання та візуалізацію руху. У психологічному сенсі це підтримує переживання компетентності, корисності й особистої ефективності. Особливо значущим це є для співробітників контактних центрів та підтримувальних підрозділів. Саме в них велика частина дій є повторюваною, а позитивний емоційний зворотний зв’язок від роботи виникає нечасто. У таких умовах працівник нерідко потрапляє в ситуацію емоційної монотонності та пласкості. Зовні він має залишатися уважним, доброзичливим та залученим до проблеми того, хто звертається, навіть коли щоденний зміст цієї взаємодії майже не змінюється. Саме тому тут особливо високими є ризики зниження мотивації, емоційної втоми, формального виконання обов’язків та професійного вигорання [4].

У цьому контексті гейміфікація може виконувати компенсаційну та профілактичну функцію. Вона додає до одноманітного робочого процесу елементи руху, варіативності, визнання та мікроцілей, що роблять щоденну діяльність менш психологічно порожньою. Якщо рутинна праця отримує видимий прогрес, короткі цикли зворотного зв’язку, символічні досягнення, командні виклики або можливість відстежувати власне зростання, людині легше утримувати відчуття включеності й сенсу. З погляду профілактики емоційного вигорання це особливо важливо, оскільки робота перестає сприйматися як нескінченне повторення одних і тих самих дій і починає переживатися як маршрут, у межах якого можливі розвиток, визнання та особистий внесок [2; 4].

Ще один суттєвий психологічний ефект стосується соціальної залученості та організаційної прихильності. Якщо гейміфікація побудована не лише на індивідуальних балах, а й на командних механіках (завдання, виклики/”челенджі”, кампанії), спільних цілях, взаємному визнанні та символічній належності до певної групи, вона посилює переживання причетності до робочої команди. Для організаційної психології це має особливе значення,

оскільки знижує відчуття ізольованості, зміцнює командну ідентичність та може позитивно впливати на утримання персоналу. У такому разі людина залишається в компанії не лише через оплату праці, а й через досвід залученості, проявленості, помітності та власної значущості в межах спільної справи [3; 4].

Особливий інтерес для організаційної психології становить формат внутрішньої корпоративної гри, коли гейміфікація вбудовується не в окреме навчання або конкурс, а в саму повсякденну логіку професійної діяльності.

Мій особистий професійний кейс демонструє, як внутрішня програма мотивації, що раніше переважно зводилася до винагородження співробітників внутрішньою валютою за досягнуті результати, була трансформована в багатошарову рольову онлайн-гру з власним світом, правилами, персонажами, “фракціями”, індивідуальними й командними цілями, турнірами, навчальними модулями та системою внутрішніх нагород.

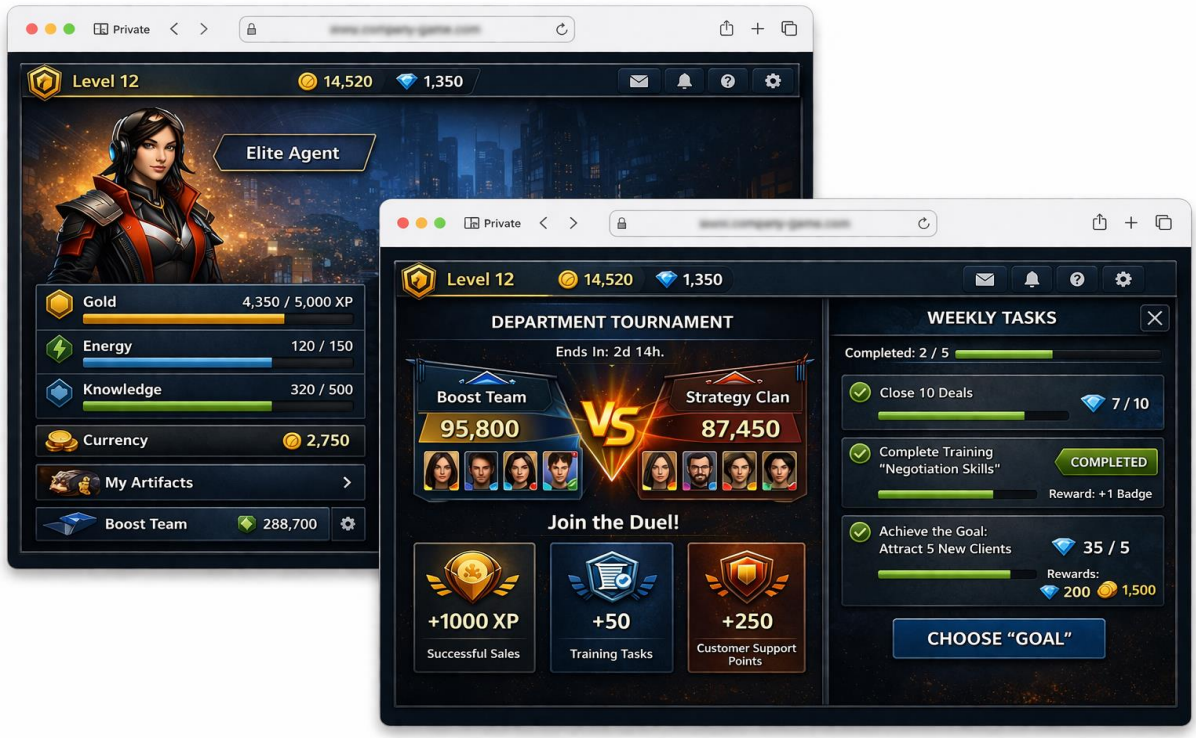

Рис. 1. Візуалізація внутрішньокорпоративної гри на етапі MVP.

Головними напрямками такої системи були: створення середовища залученості персоналу до виконання повсякденних справ, підвищення рівня взаємодії, підтримка командного духу, розвиток корпоративної культури, особистісний і професійний розвиток, об’єднання співробітників навколо стратегічних цілей компанії, а також зниження плинності кадрів, зменшення психоемоційного навантаження та підвищення продажів співробітників відділу продажів та контактного центру.

З психологічної точки зору принципово важливо, що ця внутрішня гра була організована не “поруч із роботою”, а як її символічне відображення. Реальні професійні дії — досягнення показників, проходження навчання, виконання планів, участь у командних активностях — отримували ігрову форму й відображалися у профілі гравця (співробітника):

1. Співробітник може ставити собі особисті “обіцянки” щодо результату роботи за день, тиждень та місяць й отримувати внутрішні винагороди за їхнє досягнення;

2. Корпоративне навчання також призводить до збільшення внутрішньої валит на рахунку

3. Можливість брати участь у двобоях знань сприяє зароблянню професійних бейджів, які впливають на статус гравця у ігровому просторі;

4. Кожен гравець може бачити щоденну аналітику власних показників і їхній вплив на загальні результати компанії — своєї ігрової “фракції”.

Для психології праці це особливо важливо, оскільки перетворює рутинні або формально

задані дії на психологічно опосередкований процес, де людина не лише виконує функцію, а й переживає рух, прогрес, зростання та внесок.

Ще одним важливим аспектом є адаптація внутрішньої гри до різних мотиваційних профілів співробітників. Гру було побудовано так, щоб вона стала цікавою ширшому колу учасників:

- Для одних ефективними виявляються рейтинги, “обіцянки” та перевищення плану;
- Для інших — збирання значків, артефактів і поступове “прокачування” свого профілю;
- Для третіх — дуелі й командні битви;
- Для четвертих — комунікація та взаємодія в процесі гри з учасниками зі своєї фракції.

Все вищезазначене означає, що гейміфікація в компанії може бути інструментом не лише мотивації, а й психологічної диференціації середовища й глобальне прийняття різноманіття, — коли організація враховує різні типи залучення людей до роботи.

У цьому сенсі внутрішня гра надає компанії ще одну важливу та цінну можливість — краще бачити своїх співробітників. Розуміти їхній патерн поведінки та модель мислення. Через різні способи участі організація може спостерігати, хто схильний до лідерства, хто стабільно виконує “обіцянки”, хто бере на себе додаткову відповідальність, хто підтримує команду, а хто демонструє стійкість та нестабільність навіть за несприятливих умов. З позиції організаційної психології це можна розглядати як особливий формат поведінкової діагностики, де середовище не просто фіксує продуктивність, а виявляє способи залучення, соціальні та особисті патерни й внутрішні ресурси людини.

Узагальнено внутрішньокорпоративна гра як форма гейміфікації праці персоналу може бути представлена так:

Таблиця 1

Внутрішня корпоративна гра як форма гейміфікації праці персоналу.

Елемент системи	**Психологічне та організаційне призначення**
Роль або персонаж співробітника	Підсилення ідентифікації з професійною роллю, особистими сильними боками й самосприйняттям.
Ігрова валюта	Символічне підкріплення результатів та бажаної з точки зору компанії поведінки.
Особисті “обіцянки” щодо KPI	Формування відповідальності, суб єктності, самозобов’язання та внутрішньої дисципліни.
Дуелі, вікторини, турніри знань	Підтримка навчання, розвитку компетентностей та безпечної форми конкуренції.
Командні “фракції”	Зміцнення командної ідентичності, розподіл ролей в команді, співпраці та заохочення групової відповідальності.
Візуалізація прогресу	Посилення відчуття контролю, руху та професійного зростання.
Артефакти, значки та нагороди	Визнання проміжних досягнень та накопичення символічного статусу всередині гри.

Попри очевидний потенціал, такий формат не є психологічно нейтральним. Чим складнішою стає внутрішня гра, тим важливішою є її методична та морально-етична складова:

1. Надмірно насичений ігровий світ, велика кількість фантазійних сутностей, символів та артефактів можуть бути привабливими, але водночас — заплутувати частину аудиторії та відволікати від суті роботи.

2. Ще один суттєвий ризик пов’язаний із зовнішньою мотивацією. Якщо людина

починає орієнтуватися переважно на нагороду, рейтинг або віртуальну валюту, існує ймовірність, що за відсутності підкріплення залученість різко знизиться.

3. Те саме справедливо й для змагальних механік. Якщо вони організовані без урахування психологічної безпеки, то можуть породжувати нездоровий азарт, сором, уникання, відчуття відставання або токсичну конкуренцію.

Висновки. В результаті проведеного аналізу психологічної доцільності та обгрунтування використання гейміфікаційних процесів в організації праці персоналу сучасних компаній було зроблено наступні висновки.

1. З'ясовано, що внутрішня корпоративна гра є однією з найцікавіших форм гейміфікації в сучасній компанії саме з точки зору психології праці та організаційної психології. Вона дозволяє поєднувати управлінські, мотиваційні, навчальні й культурні функції та робить робочий процес психологічно більш структурованим, емоційно насиченим та націленим на постійний розвиток.

2. Визначено, що особливо цінною така модель гейміфікації робочого середовища є для рутинізованих видів праці, — там, де монотонність, емоційна напруга та повторюваність завдань можуть виснажувати й послаблювати залученість до роботи.

3. Обгрунтовано, що за умов етичного, прозорого й методично виваженого впровадження гейміфікація може виступати не лише інструментом підвищення результативності, а й ресурсом профілактики емоційного вигорання, зміцнення організаційної прихильності й культури компанії, а також ресурсоємним засобом утримання персоналу в сучасній компанії [3; 4].

Список використаних джерел

1. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From Game Design Elements to Gamefulness: Defining “Gamification”. *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*. 2011. P. 9–15.

2. Hamari J., Koivisto J., Sarsa H. Does Gamification Work? A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. *47th Hawaii International Conference on System Sciences*. 2014. P. 3025–3034.

3. Deci E. L., Ryan R. M. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press, 2017.

4. Bakker A. B., Albrecht S. Work engagement: current trends. *Career Development International*. 2018. Vol. 23(1). P. 4–11.

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

Д. В. Лобойко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання, спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Проблема розладів харчової поведінки є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, що зумовлено зростанням їх поширеності та складністю психологічних механізмів, які лежать в основі даного феномену.

Як свідчать сучасні дослідження, розлади харчової поведінки формуються під впливом взаємодії біологічних, когнітивних та соціокультурних чинників [2, с. 19–33; 7].

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження психологічних чинників формування розладів харчової поведінки у молодих людей.

У цьому контексті необхідно зазначити, що важливу роль відіграють когнітивні спотворення, зокрема дихотомічне (чорно-біле) мислення. Воно проявляється у схильності

оцінювати харчову поведінку та власне тіло у крайніх категоріях «все або нічого». Як показують дослідження, такий тип мислення зумовлює формування жорстких правил щодо харчування, поділ продуктів на «дозволені» і «заборонені», а також сприяє виникненню переїдання у разі навіть незначного відхилення від встановлених норм [3, с. 91–99].

Крім того, важливим психологічним чинником є порушення емоційної регуляції. У багатьох випадках харчова поведінка виконує функцію дезадаптивної копінг-стратегії, спрямованої на зниження внутрішньої напруги. У ситуаціях тривожності, стресу або емоційного дискомфорту їжа використовується як спосіб тимчасового полегшення, що поступово закріплюється та формує патологічні поведінкові патерни [1, с. 8–13].

Особливого значення набуває механізм так званого «психологічного голоду». Як свідчать результати досліджень, смакові, візуальні та емоційні асоціації можуть виступати тригерами харчової поведінки незалежно від реальної фізіологічної потреби. У цьому випадку активація системи винагороди відбувається ще на етапі очікування їжі, що сприяє формуванню компульсивних форм харчування [6].

Разом із тим, важливу роль у підтримці розладів харчової поведінки відіграє почуття провини. Як доведено у сучасних наукових дослідженнях, почуття провини після прийому їжі пов’язане з дисфункціональними переконаннями щодо контролю та харчування і не зменшує симптоматику, а навпаки підтримує патологічний цикл «переїдання – вина – повторне переїдання» [6].

Слід також підкреслити вплив соціального середовища. Зокрема, контент соціальних мереж, орієнтований на ідеали зовнішності та дієтичну культуру, сприяє формуванню незадоволеності тілом та підсилює симптоми розладів харчової поведінки. Дослідження показують, що навіть короткочасний вплив такого контенту здатний негативно впливати на самооцінку та харчову поведінку особистості [7].

Важливим аспектом є також труднощі своєчасного звернення по допомогу. Розлади харчової поведінки часто мають прихований характер, що пов’язано із запереченням проблеми, почуттям сорому та когнітивними спотвореннями. Це призводить до тривалого періоду нелікованого розладу та ускладнення клінічної картини.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити наступні висновки.

1) З’ясовано, що розлади харчової поведінки є складним багаторівневим феноменом, який формується під впливом взаємодії когнітивних, емоційних та соціальних чинників.

2) Встановлено, що виявлення зазначених механізмів має важливе значення для розробки ефективних підходів до профілактики та психологічної допомоги.

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.

3. Ковальчук З. Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 91–99.

4. Коростій В. І. Прогнозування та психотерапевтична корекція емоційних розладів при психосоматичних захворюваннях. *Медична психологія*. 2013. № 3. С. 56–62.

5. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : автореф. дис. … д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 40 с.

6. van der Laan L. N., de Ridder D. T. D., Viergever M. A., Smeets P. A. M. The first taste is always with the eyes: A meta-analysis on the neural correlates of processing visual food cues. *NeuroImage*. 2011. Vol. 55(1). P. 296–303. DOI: https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2010.11.055

7. Treasure J., Duarte T. A., Schmidt U. Eating disorders. *The Lancet*. 2020. Vol. 395(10227). P. 899–911. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3

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

О. І. Лопатіна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ ТА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХАОСУ

Сучасний етап розвитку українського суспільства відбувається в умовах повномасштабної війни, вимушеної міграції, соціальної нестабільності та постійної загрози життю і безпеці, що суттєво підвищує рівень психологічного навантаження на особистість. Тривалий вплив стресогенних факторів, невизначеність майбутнього, руйнування звичних життєвих сценаріїв і порушення стабільності життєдіяльності актуалізують проблему збереження психічного здоров'я та забезпечення ефективної адаптації людини до нових реалій.

У зазначеному контексті особливої наукової значущості набувають такі психологічні феномени, як психологічна гнучкість і резилієнтність, які розглядаються як ключові ресурси особистості в умовах кризових трансформацій. Психологічна гнучкість інтерпретується як здатність індивіда змінювати когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії відповідно до динамічних і часто непередбачуваних змін життєвих обставин, зокрема в ситуаціях небезпеки, втрати або невизначеності. Водночас резилієнтність визначається як здатність особистості до відновлення після травматичних подій, збереження психологічної функціональності та продовження активної життєдіяльності навіть за умов тривалого стресу [2]. Як підкреслює О.Л. Музика, у кризових ситуаціях визначальним чинником виступає опора на ціннісно-смислову сферу особистості, яка забезпечує внутрішню стабільність, цілісність та здатність протистояти деструктивним впливам зовнішнього середовища [2].

Аналіз сучасних українських наукових досліджень свідчить про те, що в умовах війни психологічна гнучкість виступає необхідною умовою адаптації, оскільки дозволяє особистості оперативно реагувати на зміну обставин, переглядати життєві стратегії та знаходити ефективні способи розв'язання проблем [3]. Зокрема, Л. З. Сердюк наголошує, що психологічні ресурси особистості охоплюють здатність до саморефлексії, конструктивного мислення та переоцінки життєвого досвіду, що становить основу адаптивної поведінки у кризових умовах [3]. У свою чергу, Т. М. Титаренко зазначає, що життєстійкість формується в процесі активного переживання складних життєвих подій і набуття досвіду їх подолання, що забезпечує особистісне зростання навіть у несприятливих умовах [4].

Важливим чинником формування психологічної гнучкості та резилієнтності виступає самосвідомість особистості, зокрема її «Я-концепція», яка визначає уявлення індивіда про власні можливості, ресурси та обмеження [1]. Саме характер «Я-концепції» безпосередньо впливає на поведінкові стратегії людини в умовах небезпеки та невизначеності. Особи з позитивною, реалістичною та інтегрованою «Я-концепцією» демонструють вищий рівень адаптивності, здатність до прийняття складних рішень і більш виражену психологічну стійкість.

У структурному вимірі психологічну гнучкість доцільно розглядати як багатокомпонентне утворення, що включає *когнітивний компонент* (здатність до переоцінки ситуації та зміни інтерпретацій), *емоційний компонент* (здатність до регуляції емоційних станів) та *поведінковий компонент* (варіативність і гнучкість способів дії). Резилієнтність, своєю чергою, охоплює систему *внутрішніх ресурсів* (оптимізм, впевненість у собі, здатність до смислотворення), *зовнішніх ресурсів* (соціальна підтримка, міжособистісні зв'язки) та *адаптивних стратегій подолання труднощів* [5].

Практичний вимір досліджуваних феноменів чітко проявляється у реальних життєвих ситуаціях. Зокрема, у випадку вимушеного переміщення внаслідок бойових дій психологічна гнучкість виявляється у здатності особистості змінити звичний спосіб життя, адаптуватися до нових умов існування, переосмислити життєві пріоритети та сформувати нові цілі. Резилієнтність у цьому контексті проявляється через поступове відновлення емоційної

рівноваги, налагодження соціальних контактів та відновлення повсякденної активності. Аналогічно, в освітній діяльності студентів у період війни психологічна гнучкість забезпечує здатність адаптуватися до дистанційних форматів навчання, трансформувати навчальні стратегії та ефективно організовувати власну діяльність, тоді як резилієнтність сприяє збереженню мотивації, концентрації уваги та досягненню академічних результатів попри підвищений рівень тривожності.

З позиції динамічного підходу психологічна гнучкість і резилієнтність доцільно розглядати у трьох взаємопов'язаних вимірах*: актуальному* (реакція на повсякденні стресори, зокрема повітряні тривоги, інформаційне перевантаження), р*етроспективному* (аналіз пережитого досвіду втрат, адаптації та подолання труднощів) і п*отенційному* (готовність до майбутніх викликів і невизначеності). Такий підхід підкреслює їхню динамічну природу, змінність та можливість цілеспрямованого розвитку.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що в умовах війни психологічна гнучкість виступає базовим механізмом формування резилієнтності, оскільки саме вона забезпечує здатність особистості приймати нестабільність як об'єктивну реальність і знаходити нові способи ефективного функціонування. Водночас суттєву роль відіграє соціальний контекст – підтримка з боку родини, спільноти та держави, яка значно підсилює індивідуальні ресурси та сприяє психологічному відновленню.

Таким чином, психологічна гнучкість і резилієнтність постають як ключові ресурси особистості в умовах війни та глибоких соціальних трансформацій в Україні. Їх розвиток забезпечує не лише адаптацію до змін і збереження психічного здоров'я, але й створює підґрунтя для подальшого особистісного зростання. Перспективним напрямом наукових досліджень є розробка та впровадження практичних програм розвитку зазначених якостей у процесі професійної підготовки та психологічного супроводу особистості.

Список використаних джерел

1. Дубінка М.М. (2022). «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. (205), 94-100. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100.

2. Музика О.Л. (2016). Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: *Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016).* Київ, С. 167-175. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704990/1/Muzyka_O_L_ZPROKS_IP.pdf

3. Сердюк Л.З., Чайка Г.В., Чиханцова О.А. (2021). Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська. 68 с. https://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_metod.pdf

4. Титаренко Т.М., Дворник М.С. (2022). Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 154 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732877/

5. Швалб Ю.М., Вернік О.Л., Дячок О.М., Кирпенко Т.М., Павленко О.В. (2024). Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах невизначеності середовища. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 262 с. https://lib.iitta.gov.ua/742906

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

Л. О. Лукіна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФЕНОМЕН FOMO ТА ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТА СОЦІАЛЬНИЙ ВИМІРИ

Сучасний освітній простір перестав бути лише місцем для здобуття нових знань, він перетворився на складний заплутаний клубок реальної та віртуальної взаємодії. Для сучасного покоління межа між навчанням та соціальним життям у мережі практично відсутня. Проте це співіснування породило досить специфічну пастку: з одного боку – тиск академічних вимог, з іншого – тотальний страх випасти з прошарку інформаційного контексту (феномен FOMO – Fear Of Missing Out). Можна сказати, що саме цей конфлікт інтересів є головним тригером сучасної прокрастинації, яка набуває масштабів "епідемії" у студентському середовищі.

Традиційно прокрастинацію розглядають як порушення саморегуляції (за Н. Назарук [2]). Проте, аналізуючи сучасний контекст, можна стверджувати, що FOMO виступає не просто в якості відволікаючого фактора, а скоріше як фундаментальний дестабілізатор вольового зусилля.

Взаємозв'язок FOMO з прокрастинацією можна уявити, як певну "когнітивну петлю":

– пріоритет миттєвої винагороди: студент підсвідомо може оцінювати перевірку месенджера (що втамовує страх FOMO) як більш привабливу і значущу дію тут і зараз, ніж написання курсової роботи або виконання завдання, результат яких відтермінований у часі);

– ілюзія поінформованості: безперервний скролінг стрічки створює хибне відчуття інтелектуальної активності; студент буде відчувати, що "в курсі подій", що дає оманливе відчуття заспокоєння, хоча реального просування в навчанні не відбувається;

– емоційне виснаження: постійне опрацювання фрагментної інформації (кліпове мислення) виснажує когнітивний ресурс, необхідний для глибокого аналітичного навчання [5]. Як наслідок, на якісь складні завдання просто не залишається ментальної енергії.

Окремої уваги заслуговує трансформація FOMO в умовах війни в Україні. На сьогодні – це вже не просто "страх пропустити вечірку", а "страх пропустити загрозу або важливу новину" (FOMN – Fear Of Missing News). Матеріали Teenergizer дуже слушно зауважують, що молодь відчуває провину за недостатню залученість [4]. Спостереження дозволяють припустити, що для українського студента прокрастинація часто стає формою емоційного паралічу: коли загальний рівень тривоги зашкалює, академічні завдання здаються дрібними та неважливими, що призводить до їх хронічного відкладання.

Дистанційна освіта, попри свою гнучкість та зручність, стала каталізатором цих процесів. За дослідженнями Г. Зірчак та О. Зірчак, відсутність фізичного середовища університету послаблює зовнішні стимули до діяльності [1]. На наш погляд, проблема може полягати в тому, що, знаходячись вдома, студент залишається наодинці зі своїм смартфоном – головним джерелом FOMO. Соціальний контроль з боку одногрупників частіше спрямований не на навчання, а на спільне споживання контенту, що й посилює академічну прокрастинацію [3].

Уважаємо, що стратегія подолання цього феномену разом з прокрастинацією має базуватися на наступних трьох рівнях:

1. **Філософський перехід від FOMO до JOMO (Joy Of Missing Out)**. Це означає, що студенти мають усвідомити цінність вибіркового сприйняття інформації. "Бути не в курсі всього" – це сьогодні розкіш та необхідна умова для інтелектуального виживання.

2. **Естетика "глибокої праці" (Deep Work)**. В університетському середовищі мають навчати не лише предмету, а й культурі фокусування. Потрібно впроваджувати практики "тихої години" або цифрового детоксу під час семінарських занять.

3. **Системна психологічна підтримка**. Подолання прокрастинації має початися з роботи над тривожністю. Студент повинен розуміти, що його цінність не залежить від

швидкості реакції на повідомлення в Telegram чи Instagram.

Феномен FOMO та прокрастинація – це дві сторони однієї медали сучасної цифрової епохи. Прокрастинація є лише симптомом, тоді як FOMO – це психологічна напруга, що його живить. Лише через розвиток цифрової стійкості (resilience) та критичне ставлення до власного інформаційного споживання студентська молодь зможе відновити контроль та суб'єктність у навчальному процесі.

Список використаних джерел:

1. Зірчак Г.Р., Зірчак О.П. Психолого-педагогічні аспекти студентської прокрастинації в умовах дистанційного навчання та шляхи її подолання. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. *Педагогіка і психологія*. 2025. № 2(6). URL: https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/3052

2. Назарук, Н. В. (2022). Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 66-70. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13

3. Субашкевич, І. (2023). Дослідження особливостей академічної прокрастинації студентської молоді. *Socio-Economic Relations in the Digital Society*, 3(49), 86-96. https://doi.org/10.55643/ser.3.49.2023.511

4. FOMO: як страх «випасти» з життя впливає на молодь у часи війни та соцмереж. Teenergizer / tykyiv.com. 2025. URL: https://tykyiv.com/progresivnij/fomo-iak-strakh-vipasti-z-zhittia-vplivaie-na-molod-u-chasi-viini-ta-sotsmerezh/

5. Актуальні проблеми психічного здоров'я: соціальні мережі та їх вплив на студентів. *Збірник наукових праць ЖДУ*. 2023. URL: https://eprints.zu.edu.ua/37816/1/_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202023.pdf

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

Г. О. Лютікова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом, м. Київ

АПД З ІНТЕГРАЦІЄЮ АСТ-МІКРОНАВИЧОК ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Тривалий воєнний конфлікт створює умови хронічного бойового стресу, що суттєво впливає на психологічний стан особового складу ЗСУ. Серед найпоширеніших наслідків — дистрес, підвищена тривожність та симптоми посттравматичного стресового розладу [1]. При цьому стигма щодо звернення по психологічну допомогу, обмеженість часу та специфіка бойового середовища суттєво ускладнюють доступ військовослужбовців до індивідуальної підтримки. Це актуалізує потребу в коротких, групових і практично інтегрованих форматах психологічної роботи, які можуть бути органічно вбудовані в повсякденну діяльність підрозділу.

Аналіз проведених дій — структурована рефлексивна практика, офіційно інтегрована в доктрину ЗСУ з 2019 року [2]. Розрізняють два типи АПД: формальний, що проводиться завчасно запланованим і структурованим чином, та неформальний — у робочому порядку, безпосередньо після завдання. В обох випадках практика передбачає групове обговорення чотирьох ключових питань: що планувалось; що відбулось насправді; чому виникли розбіжності; що слід змінити наступного разу. АПД сприяє навчанню на досвіді, підвищенню бойової ефективності та згуртованості підрозділу. Однак традиційний формат зосереджений виключно на тактичному аналізі — психоемоційний стан учасників при цьому не береться до уваги. Відтворення важких подій у груповому форматі без належного психологічного

супроводу може посилювати дистрес, особливо в умовах накопиченого бойового навантаження.

Саме тут відкривається практична цінність інтеграції елементів терапії прийняття та відповідальності (ACT). ACT є науково обґрунтованим підходом третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії, ефективність якого підтверджена для роботи з тривогою, депресією та ПТСР [3]. Центральним конструктом є психологічна гнучкість — здатність усвідомлено контактувати з теперішнім моментом і діяти відповідно до власних цінностей навіть за наявності важких думок та емоцій [4]. Вона формується через шість взаємопов'язаних процесів: прийняття, когнітивне роз'єднання, контакт із теперішнім моментом, позиція спостерігача, прояснення цінностей та проактивні дії. ACT-мікронавички — це короткі, доступні для засвоєння вправи на основі цих процесів, які не потребують тривалого терапевтичного курсу і можуть бути гнучко інтегровані в уже існуючі групові формати роботи.

Інтеграція ACT-мікронавичок в АПД вирішує конкретну практичну проблему — як зробити групову рефлексію психологічно безпечною без зміни її основної структури. Техніки когнітивного роз'єднання знижують злиття з важкими думками під час відтворення подій; прийняття дозволяє учасникам контактувати з дискомфортними переживаннями без уникнення; коротка практика усвідомленості на початку сесії знижує рівень збудження і створює простір для чесної рефлексії; фокус на цінностях у завершальній частині переорієнтовує увагу з минулого болю на майбутні значущі дії. Таким чином, структурований АПД з ACT-мікронавичками потенційно виконує подвійну функцію: тактичне навчання та одночасна психологічна підтримка — в одному груповому форматі, в межах наявного часу і без залучення додаткових ресурсів.

Запропонований підхід відповідає реаліям роботи військового психолога в бойових умовах: він короткий, груповий, не потребує спеціального обладнання та органічно вписується у вже існуючу практику підрозділу. Це робить його практично застосовним навіть в умовах обмеженого доступу до психологічної служби. Подальші емпіричні дослідження мають підтвердити ефективність цього поєднання щодо зниження рівня дистресу та підвищення психологічної гнучкості діючих військовослужбовців, а також визначити оптимальний формат і частоту проведення таких сесій [5].

Список використаних джерел

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 57. С. 14–28.

2. Тимчасова інструкція з процесу аналізу проведених дій (заходів підготовки). ВП 7(3)-00(01).01. Київ : МО України, 2019. 56 с.

3. Широка А. А., Миколайчук М. І. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 3. С. 101–112.

4. Bond F. W., Hayes S. C., Baer R. A. et al. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*. 2011. Vol. 42. № 4. P. 676–688.

5. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York : Guilford Press, 1999. 304 p.

Науковий керівник: Р. О. Лавлінський, канд. філол. наук, доц.

С. М. Маджд
доктор технічних наук, професор,
кафедра екології та екоменеджменту
Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Проблематика використання метафори у психологічній практиці розглядалася у працях зарубіжних і вітчизняних науковців [1-4]. Метафора як механізм пізнання та трансформації досвіду активно досліджувалась у когнітивній психології та психотерапії. Зокрема, доведено, що метафоричне мислення сприяє актуалізації внутрішніх ресурсів особистості та формуванню нових моделей поведінки [5-6]. І тому таким «робочим» інструментом у психологічного консультування у сучасних умовах є метафоричні асоціативні карти (МАК). Як проективна методика МАК отримали широке поширення у психологічному консультуванні завдяки своїй універсальності, гнучкості, екологічності застосування та здатності обходити опори свідомості.

Мета дослідження – обґрунтування ефективності використання метафоричних асоціативних карт у психологічному консультуванні особистості та професійної діяльності в сучасних умовах.

МАК представляють набір зображень (іноді із словами), які використовуються як стимульний матеріал для актуалізації індивідуальних асоціацій, переживань та внутрішніх конфліктів клієнта. Їхня дія базується на принципах проекції, коли клієнт інтерпретує зображення через призму власного пережитого досвіду.

Основою роботи з МАК є [7-8]:

- активація образного мислення;
- зниження психологічного захисту;
- доступ до несвідомих процесів;
- формування нових смислів та інтерпретацій.

Метафора виступає як «посередник» між свідомим і несвідомим, що дозволяє клієнту безпечно досліджувати складні або травматичні теми, не ламаючи психіку, плавно обходячи опір свідомості. І тому в сучасних умовах (в умовах війни, ситуаціях кризи, професійного вигорання) МАК мають низку суттєвих переваг:

- універсальність (можливість застосування з різними віковими групами);
- екологічність (відсутність прямого тиску на клієнта);
- гнучкість (адаптація до різних запитів);
- ефективність у роботі зі складними емоціями;
- сприяння саморефлексії та усвідомленню.

За рахунок зазначених переваг, у сучасних умовах, МАК активно використовуються у таких напрямах [2, 5]:

- індивідуальне психологічне консультування;
- робота з травматичним досвідом;
- профорієнтація та розвиток кар’єри;
- робота з професійним вигоранням;
- розвиток емоційного інтелекту.

У контексті професійної діяльності МАК допомагають виявляти внутрішні бар’єри, формувати професійну ідентичність, знаходити ресурси для подолання стресу, покращувати комунікативні навички.

Сучасні соціальні реалії України, зокрема воєнний стан, вимушена міграція, економічна нестабільність, суттєво впливають на психоемоційний стан особистості. У таких умовах особливо важливими є інструменти, що швидко встановлюють контакт із клієнтом, дозволяють працювати з травмою опосередковано, активізують внутрішні ресурси. МАК же відповідають цим вимогам, що робить їх ефективним засобом психологічної допомоги у психологічному консультуванні у сучаснихумовах.

Висновки. МАК є ефективним інструментом сучасного психологічного консультування, що забезпечує глибинну роботу з внутрішнім світом особистості. Їх використання сприяє підвищенню рівня саморефлексії, усвідомлення власних переживань та формуванню конструктивних стратегій поведінки. У контексті сучасних соціальних викликів МАК набувають особливої значущості як засіб підтримки психічного здоров'я та професійної адаптації особистості. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій щодо інтеграції МАК у різні напрями психологічної практики, зокрема в онлайн-консультуванні та роботі з кризовими станами.

Список використаних джерел

1. Malkomsen, A., Røssberg, J. I., Dammen, T., Wilberg, T., Løvgren, A., & Ulberg, R. (2022). How therapists in cognitive behavioral and psychodynamic therapy reflect upon the use of metaphors in therapy: A qualitative study. *BMC Psychiatry*. https://doi.org/10.1186/s12888-022-04083-y
2. Witztum, E., van der Hart, O., & Friedman, B. (1988). The use of metaphor in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 18*(4), 270–290. https://doi.org/10.1007/BF00948276
3. Шебанова, В. І. (2020). Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога. *Проблеми сучасної психології, 50*, 289–307. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.289-307
4. Грінченко, О. М. (2018). Використання коучингової колоди метафоричних асоціативних карт «Супервізія» як інструменту професійного супроводу психологів. *Проблеми сучасної психології, 40*, 95–104. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.95-104
5. Бородулькіна, Т. О. (2023). Особливості застосування метафоричних асоціативних карт у роботі з психологічною травмою. *Психологічні студії, 3*. https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.2
6. Мілорадова, Н. Е. (2012). Метафоричні асоціативні карти як інструмент психокорекції та психопрофілактики посттравматичних стресових розладів. *Вісник Національного університету оборони України, 4*(29), 207–210. https://dspace.univd.edu.ua/items/cd843498-490f-4e99-8458-adaca3113b3d
7. Туркова, Д. М. (2020). Метафоричні асоціативні карти як візуально-наративний стимул для психолінгвістичного аналізу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 3*. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-8
8. Popova, H., & Miloradova, N. (2015). The usage of the narrative approach in psychological consulting by means of metaphorical associative cards (MAC). *Теорія і практика управління соціальними системами, 1*, 83–90. https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/18764

А. А. Малинська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК З ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

У сучасних умовах воєнного стану та соціальної нестабільності проблема психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Тривалий вплив стресових факторів, пов'язаних із невизначеністю, загрозою безпеці, вимушеною зміною місця проживання, а також порушенням звичних соціальних зв'язків, суттєво впливає на психологічний стан людини. У таких умовах особливої значущості набуває здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати у мінливому соціальному середовищі

Особливо вразливою до зазначених впливів є студентська молодь. Період навчання у

закладі вищої освіти супроводжується інтенсивним інтелектуальним навантаженням, необхідністю засвоєння значного обсягу інформації, формуванням професійної ідентичності та поєднанням різних життєвих ролей. Водночас сучасні студенти часто опиняються у складних життєвих умовах, зокрема перебувають за межами країни, поєднуючи навчання з адаптацією до нового соціокультурного середовища. Це зумовлює підвищені вимоги до їх адаптаційних ресурсів та психологічної стійкості.

У таких умовах особливого значення набуває аналіз психологічного благополуччя студентів як інтегрального показника їх адаптації до сучасних соціальних викликів. У сучасних дослідженнях психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний феномен, що включає психологічні, суб'єктивні та соціальні аспекти функціонування особистості [2; 3]. Воно відображає здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно справлятися з труднощами та зберігати активну взаємодію із соціальним середовищем.

Особливу роль у структурі благополуччя відіграє соціальний аспект, який пов'язаний із рівнем соціальної інтеграції, відчуттям приналежності до суспільства та якістю міжособистісних взаємин. Зазначені характеристики детально розкриваються у працях Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак [3], де соціальне благополуччя розглядається як важливий компонент загального психологічного функціонування особистості.

Таким чином, психологічне благополуччя виступає комплексним показником, що поєднує внутрішні переживання особистості та особливості її взаємодії з соціальним середовищем, і може розглядатися як важливий індикатор успішної адаптації студентів до умов сучасної соціальної нестабільності.

Одним із ключових психологічних чинників, що може впливати на рівень благополуччя, є емоційний інтелект. Відповідно до сучасних підходів, емоційний інтелект визначається як здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також розпізнавати емоції інших людей і будувати ефективну міжособистісну взаємодію [1].

У сучасних дослідженнях підкреслюється важлива роль емоційного інтелекту як ресурсу психологічного благополуччя. Зокрема, результати метааналітичних досліджень свідчать про наявність стійкого позитивного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками суб'єктивного благополуччя [6]. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищий рівень задоволеності життям, краще справляються зі стресовими ситуаціями та більш ефективно адаптуються до змін.

Крім того, результати емпіричних досліджень, проведених на вибірках студентів, також підтверджують наявність позитивного зв'язку між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям [5]. Емоційний інтелект сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, розвитку емпатії та покращенню якості міжособистісних відносин, що, у свою чергу, позитивно впливає на соціальне благополуччя.

Отже, емоційний інтелект може розглядатися як важливий внутрішній ресурс, що забезпечує підтримку психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності. Його розвиток сприяє підвищенню адаптаційних можливостей особистості, збереженню емоційної рівноваги та покращенню якості життя.

Таким чином, дослідження зв'язку між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям студентів є актуальним і перспективним напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до складних соціальних умов та визначити можливі напрями психологічної підтримки студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Барко В., Остапович В., Олешко П. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських. *Психологічний часопис.* 2022. №8(2). С. 23-34.

2. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: сучасні виклики та ресурси підтримки. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. №2(26). С. 6-15.

3. Носенко Е., Четверик-Бурчак А. Соціальне благополуччя особистості: теоретичні та прикладні аспекти. *Проблеми сучасної психології.* 2022. №1. С. 34-42.

4. Пташенчук К., Балашов Е. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів.

Universum. 2024. №6. С. 179-190.

5. Ruiz-Ortega A. Psychological well-being and emotional intelligence in undergraduate nursing students. *Nurse Education Today.* 2024. DOI: 10.1016/j.nedt.2024.105999.

6. Sánchez-Álvarez N., Extremera N., Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*. 2016. №11(3). С. 276-285. DOI: 10.1080/17439760.2015.1058968.

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

С. О. Меладзе
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

САМОТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Феномен самотності є багатовимірним і складним емоційно-когнітивним переживанням, яке займає центральне місце у психологічній науці. Сутність самотності розкривається через її суб'єктивний, негативно забарвлений характер, що виникає внаслідок розбіжності (дискрепансу) між бажаним та фактично досягнутим рівнем соціальних чи емоційних зв'язків.

Самотність має прямий вплив на психічне та фізичне здоров'я індивіда. Численні дослідження вказують на кореляцію між хронічною самотністю та підвищеним ризиком розвитку депресивних станів, тривожних розладів, серцево-судинних захворювань та зниженням імунітету. Всесвітня організація охорони здоров'я визнає самотність серйозним чинником ризику, порівнянним із наслідками куріння чи ожиріння. В умовах сучасних викликів проблема втрати соціальних зв’язків та емоційної ізоляції набуває особливої гостроти, оскільки сила людських стосунків є фундаментальною потребою для виживання виду [3].

Втім самотність є не лише негативним станом, але й може виступати як рушійна сила для самопізнання та особистісного зростання (конструктивна самотність). Систематизація знань про її психологічну природу, види та механізми виникнення дозволить розробити ефективніші стратегії психологічної підтримки та профілактики деструктивних наслідків.

Таким чином, всебічний аналіз самотності як психологічного феномену є своєчасним і має високе теоретичне та практичне значення.

Вивчення самотності має давню традицію, що сягає філософських та релігійних учень. Проте як самостійний психологічний феномен вона почала активно досліджуватися у другій половині XX століття [2].

Феномен самотності є багатовимірним і складним емоційно-когнітивним переживанням, яке займає центральне місце у психологічній науці. Сутність самотності розкривається через її суб'єктивний, негативно забарвлений характер, що виникає внаслідок розбіжності (дискрепансу) між бажаним та фактично досягнутим рівнем соціальних чи емоційних зв'язків.

Самотність має диференціацію станів. Критичним для розуміння є чітке розмежування самотності (болісний, небажаний, суб'єктивний досвід дефіциту зв'язків) від ізоляції (об'єктивний, вимушений факт відокремленості), усамітнення (свідомий, добровільний вибір для відновлення чи рефлексії) та відлюдництва (довготривалий, свідомий, філософськи/духовно мотивований вибір життєвого шляху).

Самотність є двоїстим феноменом. З одного боку, вона розглядається як екзистенційна даність (І. Ялом), неминуча частина людського буття. З іншого — як соціально-психологічний симптом, спричинений порушенням або відсутністю якісних зв'язків (Л. Піплау, Д. Перлман).

Типологія самотності відображена у класифікації Р. Вейса та поділяється на емоційну самотність (дефіцит інтимної прихильності) та соціальну самотність (дефіцит мережі приналежності), що дозволяє точно діагностувати проблему та обирати адекватні шляхи корекції.

Самотність обумовлена складною взаємодією чинників: соціально-демографічних, особистісних (низька самооцінка, тривожність) та соціально-психологічних. Деструктивний вплив самотності часто проявляється через формування невротичних захисних механізмів, які людина вибудовує, намагаючись впоратися з внутрішнім розладом [2].

При цьому, самотність може мати як деструктивний вплив на психіку та бути потужним чинником розвитку депресії, тривоги та залежностей, так і нести конструктивний потенціал, і як наслідок стати необхідною умовою для глибокої саморефлексії, самопізнання, розвитку внутрішньої опори та творчого потенціалу особистості.

Станом на сьогоднішній день вже чітко сформовані та запропоновані шляхи подолання та профілактики самотності, до яких з впевненістю можна віднести:

- комплексний підхід: ефективне подолання та профілактика самотності вимагають інтеграції роботи з внутрішніми (когнітивними та емоційними) та зовнішніми (поведінковими) чинниками;
- психотерапію: когнітивно-поведінкова терапія допомагає змінити дисфункціональні установки, а групова терапія надає безпечний простір для тренування навичок та досвіду приналежності. Екзистенційна терапія допомагає прийняти ізоляцію та знайти сенс;
- профілактичну стратегію: профілактика полягає у проактивному інвестуванні у якісні соціальні зв'язки, підвищенні соціальної компетентності, розвитку самоспівчуття та формуванні цілеспрямованості, що перетворює вимушену ізоляцію на вибіркову, контрольовану самотність.

Самотність є сигналом про дефіцит значущої єдності, і хоча вона неминуча у своєму екзистенційному сенсі, її деструктивні форми можна і необхідно долати через усвідомлену внутрішню роботу та цілеспрямовану соціальну активність [1].

Список використаних джерел

1. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навчальний посібник Київ «Центр учбової літератури», 2023. 376 с.;
2. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ. Видавництво КНТ, 2025. 248 с.;
3. Мурті В. Самотність. Сила людських стосунків. Київ. Видавництво «Лабораторія», 2020. 304 с.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

О. О. Меланко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ДИНАМІКА ПЕРЕЖИВАННЯ ЦІННОСТЕЙ І СЕНСУ, ЯК ДЖЕРЕЛА МОТИВАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Особистий сенс відображає у свідомості відношення мотиву до мети, тобто реальне життєве ставлення суб’єкта до того, на що спрямовано його дію [6]. Коли «завдання на сенс» вирішено, людина усвідомлює власні найзагальніші смислові утворення – особистісні цінності. Якщо особистісні сенси не завжди усвідомлюються, особистісні цінності – це усвідомленні і ухвалені людиною загальні сенси її життя. Функції смислових утворень: проектування майбутнього, моральна оцінка і регуляція діяльності. Розглядаючи «велику» динаміку смислових процесів, Д. О. Леонтьєв виділяє три класи її видів і форм: смислоутворення, смислоусвідомлення та смислобудівництво [6].

Мотивація – спонукання, що викликають активність організму і визначають її спрямованість [6]. Питання про те, що здатне мотивувати поведінку людини, і спроби створення різного роду класифікації чинників, що спонукають, є традиційним для психологічного дослідження [6].

В епоху глобальних змін, соціальної турбулентності та екзистенційної невизначеності пошук смислу набуває критичної значущості для людини. За таких умов ціннісно-смислова сфера особистості, з одного боку, постає як ключова регулятивна система, що забезпечує її внутрішню цілісність і самодетермінацію, а з іншого, визначає пріоритети індивіда, детермінує його здатність до осмисленого формування життєвих цілей і конструювання майбутнього [8]. Водночас в умовах глибоких екзистенційних криз, втраченого сенсу, моральної травми та особистісної дезорієнтації зростає потреба у терапії, що виходять за межі поведінкових моделей та орієнтовані на базові екзистенційні основи особистості [5].

Десятиліттями емпіричних досліджень було встановлено: наша нейропсихологічна організація сприйняття є такою, що ми миттєво вбудовуємо в патерни випадкові вхідні стимули [9]. Коли будь-який із цих стимулів або ситуацій не піддається шаблонуванню, людина відчуває напругу, роздратування і незадоволення. Ця дисфорія триває допоки повніше розуміння не дозволить вписати ситуацію в якийсь більший, впізнаний патерн [9]. Наслідки таких тенденцій до присвоєння сенсу очевидні. Так само як ми стикаємося з випадковими стимулами та подіями у нашому повсякденному світі та організуємо їх, ми підходимо до нашої екзистенційної ситуації. Ми відчуваємо дисфорію перед лицем байдужого, невпорядкованого світу і шукаємо закономірності, пояснення та сенс існування [9].

Сенс життя має розглядатися як сенс особистого життя людини в певній ситуації. Зрештою, кожна людина унікальна, і життя кожної людини неповторне, кожна людина незамінна, і її життя не може бути повтореним [7]. Сенс ситуації змінюється час від часу та від людини до людини [7]. Сенс життя складається з категоріальних цінностей – творчих, емпіричних і цінностей ставлення. Саме тому життя ніколи не втрачає сенсу, оскільки навіть людина, позбавлена як творчих можливостей, так і цінностей досвіду, все ще може прийняти виклик і знайти сенс у тому, щоб, випрямивши спину, переносити неминучі страждання [7].

Поняття екстремальних станів було запозичене в психологію з медичних досліджень психогенних реакцій людини на надзвичайні ситуації, фізіологічного вчення Г. Сельє про стрес і загальні адаптаційні синдроми, а також досліджень адаптації людини в особливих умовах життя, таких як техногенні, екологічні та воєнні катастрофи. Для розуміння екстремальних явищ важливими є не самі екстремальні, травматичні чи стресові переживання, а те, як люди з ними справляються [4].

Г. Сельє удосконалив свою теорію, ввівши поняття двох «резервуарів» стресостійкості або альтернативної енергії стресу. Він запропонував розрізняти «поверхневу» і «глибинну» адаптивну енергію. Перша доступна безпосередньо і може бути доповнена другою, тобто «глибинною», яка мобілізується шляхом адаптивної перебудови гомеостатичних механізмів організму, але її виснаження є незворотнім. Концепція Г. Сельє про загальний адаптаційний синдром [4]. В динаміці розвитку загального адаптаційного синдрому виділяють три стадії адаптації: фаза тривоги (мобілізації), яка тимчасово знижує опірність організму; фаза резистентності (стійкого пристосування до стресора); і фаза виснаження в результаті виснаження адаптаційних можливостей [4].

У своїй роботі ми досліджуємо зазначені феномени за методом якісного дослідження. За визначенням К. Ауербаха та Л. Сильверстайн, якісне дослідження – це таке дослідження, що вміщує аналіз та інтерпретацію текстів та інтерв’ю з метою знайдення патернів, які описують певний феномен [3].

Центральним поняттям для всіх якісних методів дослідження Ф. Барский називає поняття діалогу: дослідник стверджує, що ми, перш за все, вивчаємо живу, первинну реальність людських смислів, значень. А вона, на думку Р. Харе [11], є реальністю людської розмови; все наше знання і свідомість– не просто наслідок діалогів, їх природа діалогічна від самого початку. Неможливо не перебувати в діалозі [3].

Автори посібників з тематичного аналізу (як, наприклад, довгоочікуваної прихильниками якісної дослідницької парадигми роботи В. Браун та В. Кларк [10]) навіть зауважують, що ТА можна тлумачити як “якісну” еволюцію контент-аналізу, коли від простого рахування слів задля перевірки насиченості тексту і розподілу його на зручну в роботі кількість категорій, що представляють певні значення, дослідник переходить до аналізу експліцитної або латентної комунікації, суб'єктивної інтерпретації контексту – через

систематичні процеси кодування та ідентифікації тем і патернів [2].

Обґрунтована теорія як метод дослідження не підходить для перевірки припущень щодо реального світу. Навпаки, саме тоді, коли у дослідників немає певної гіпотези щодо цікавого феномена або вона звучить занадто широко, з'являється можливість побудування теорії, виходячи з отриманих «живих» даних. Саме завдяки тому, як вона влаштована, обґрунтована теорія (як і інші якісні методи) виступає бодай не єдиним можливим засобом вивчення нових феноменів, стосовно яких психологічна наука не напрацювала стандартизовані опитувальники, або тих, дослідження яких є етично неоднозначним [1].

Список використаних джерел

1. Байєр О. О. Обґрунтована теорія як метод роботи з текстом. *Наративна психологія: теорія, емпірика і практика:* Всеукр. наук.-практ. конф., м. Кривий ріг, 29-30 листоп. 2019 р. “Теурунг". Кривий ріг, 2020. С. 4-7.
2. Байєр О. О. Тематичний аналіз як спосіб роботи з текстом. *Якісні дослідження в психології: проблеми та їх вирішення: Всеукраїнська науково-практична конференція:* Всеукр. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 23–24 січня. 2022 р. Університет імені Альфреда Нобеля. Дніпро, 2022. С. 5-10.
3. Байєр О. О. Якісні методи дослідження взаємозв’язку рис та підструктур особистості. Носенко Е. Л. (Гол. ред.). Роль рівня сформованості диспозиційних та динамічних властивостей особистості у зумовлені якості життя: монографія, м. Дніпро, 2019. С. 76-103.
4. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. С. 260 .
5. Несправа М.В., Денисов Є.М., Путятін Г.Г. Можливості логотерапії у подоланні наслідків психологічної травми. *«Українські медичні вісті».* 2025. № 1–2. С. 102–103.
6. Пальм Г. А. Загальна психологія: навч. посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля., 2012. С. 256.
7. Франкл В. Відчуття втрати сенсу. Виклик психотерапії та філософії: заг. ред. та вступ Батіані А. Дніпро: Арт-Прес, 2025. С. 240.
8. Чечель В. А. Ціннісно-смислова сфера особистості: теоретичні підходи та концептуальні основи. *Наукові записки. Серія: Психологія*. С. 165-170. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/804/767 (дата звернення: 06.04.2026).
9. Ялом, Ірвін Д. Екзистенційна психотерапія: пер. з англ. Київ: Видав. Ростислава Бурлаки., 2025. 656 с.
10. Braun V., Clarke V. Thematic analysis. A practical guide. London: Sage. 2021. 338 p.
11. Harre, R. Metaphysics and methodology: some prescriptions for social psychology research. *European Journal of Social Psychology*. 1989. Vol. 19. No. 47. P. 23–33.

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

Є. Р. Михайлова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м., Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема емоційного стану дітей дошкільного віку привертає увагу не випадково. Коли спостерігаєш за дітьми цього віку, добре видно, що їхні переживання дуже відкриті. Вони не приховують радості, не стримують сліз, швидко реагують на будь-які зміни навколо. Через це емоційний стан стає ніби фоном усього їхнього життя. Якщо цей фон спокійний, дитина поводиться впевненіше, легше включається у гру, швидше знаходить контакт з іншими. Якщо

ж з’являється напруження, це відразу відображається у поведінці, навіть якщо дитина не може пояснити, що саме вона відчуває [1].

Поступово стало зрозуміло, що емоційний стан не можна розглядати окремо від інших процесів. Дитина думає, говорить, діє і одночасно переживає. У неї немає чіткого поділу між емоціями і мисленням. Коли їй цікаво, вона краще запам’ятовує, більше питає, активніше діє. Якщо ж вона хвилюється або боїться, це може заважати навіть простим діям. Інколи здається, що дитина не хоче щось робити, але насправді за цим стоїть внутрішнє напруження.

Дошкільний вік є періодом, коли емоції ще дуже безпосередні, але вже починають змінюватися. Маленька дитина реагує швидко і яскраво. Вона може за короткий час пережити цілу гаму почуттів. Це іноді виглядає як різкі зміни настрою, хоча для самої дитини це природно. З часом з’являється здатність трохи стримувати себе. Вона ще нестійка, але вже помітна. Дитина починає розуміти, що не всі емоції можна проявляти одразу.

Окремо варто звернути увагу на те, як формується розуміння власних переживань. Спочатку дитина просто відчуває. Вона не пояснює, а реагує. Потім поступово з’являються слова. Спочатку прості, потім більш точні. І разом із цим змінюється поведінка. Коли дитина може сказати, що вона засмутилася або образилася, їй легше знайти спосіб впоратися з цим станом. Вона вже не тільки переживає, а й трохи контролює себе.

Під час аналізу теоретичних підходів стало зрозуміло, що емоційний стан має кілька складових. Це і внутрішні переживання, і фізичні реакції, і зовнішня поведінка. Наприклад, коли дитина хвилюється, це можна побачити не лише у словах, а й у рухах, голосі, навіть у тому, як вона тримає олівець під час малювання. Тобто емоції проявляються на різних рівнях, і всі вони пов’язані між собою.

Особливу увагу привертає вплив сім’ї. Дитина цього віку дуже залежить від найближчих дорослих. Вона не просто слухає, що їй говорять, а відчуває загальний настрій. Якщо вдома спокійно, є підтримка і тепло, це створює відчуття безпеки. Якщо ж у сім’ї часто виникають конфлікти, це може викликати напруження навіть тоді, коли дитині нічого прямо не говорять. Вона відчуває це на рівні емоцій.

Цікаво, що діти не завжди прямо показують свої переживання. Інколи вони виглядають спокійними, але їхній внутрішній стан інший. Це особливо помітно у діяльності, де дитина може проявити себе більш вільно. Наприклад, у грі або малюванні. Саме тому в роботі було використано проективні методики. Вони дають можливість побачити те, що дитина не завжди може сказати словами.

Автором було проведено дослідження за темою психологічних особливостей емоційного стану дітей дошкільного віку.

Емпірична частина дослідження проводилася з дітьми старшого дошкільного віку у кількості 40 осіб . Робота організовувалася так, щоб діти не відчували тиску. З ними спілкувалися спокійно, без оцінювання, у звичних для них умовах. Це допомогло отримати більш природні реакції. Уже на початковому етапі було видно, що діти по-різному включаються в роботу. Одні одразу починають діяти, інші потребують часу, щоб звикнути до ситуації.

У процесі дослідження використовувалися спостереження, бесіда та психодіагностичні методики. Спостереження дозволило побачити поведінку дитини у момент виконання завдань. Це були не лише очевидні реакції, а й дрібні деталі. Наприклад, чи дитина впевнено починає роботу, чи часто зупиняється, чи змінюється її настрій у процесі. Такі моменти дають багато інформації.

Бесіда допомогла встановити контакт. Дитина почувалася більш розслаблено, коли розмова проходила у формі простого діалогу. Це дало можливість краще зрозуміти її відповіді. Іноді коротка фраза могла сказати більше, ніж довге пояснення. Головне було не поспішати і дати дитині можливість висловитися.

Методика «Сходинки» дозволила дослідити самооцінку. Діти по-різному оцінювали себе. Деякі впевнено обирали високі позиції і могли пояснити свій вибір. Інші вагалися, довго думали або обирали нижчі сходинки. Це показувало, як дитина сприймає себе і як, на її думку, її оцінюють інші. І тут було помітно, що самооцінка пов’язана з емоційним станом [2].

Проективна методика «Дім-Дерево-Людина» дала можливість побачити більш глибинні

особливості. Діти по-різному підходили до виконання завдання. Хтось малював швидко і впевнено, хтось довго обдумував. Важливими були не лише самі малюнки, а й процес їх створення [3]. Наприклад, паузи, зміни настрою, коментарі під час роботи. Усе це допомагало краще зрозуміти внутрішній стан дитини.

Методика «Малюнок сім'ї» виявила особливості ставлення до близьких [4]. У більшості випадків діти зображали сім'ю разом, у спокійній обстановці. Але були і такі випадки, коли дитина малювала себе окремо або зображала когось менш помітно. Такі деталі не можна ігнорувати. Вони можуть свідчити про певні переживання або відчуття дистанції.

Результати дослідження показали, що емоційний стан дітей є різним. Частина дітей демонструє стабільний і позитивний фон. Вони відкриті, легко вступають у контакт, впевнено виконують завдання. Інші діти більш напружені. Вони можуть сумніватися, боятися помилитися, уникати складних завдань. Це не завжди видно одразу, але проявляється у процесі роботи.

Особливо помітним є зв'язок між самооцінкою і рівнем напруженості. Діти, які оцінюють себе нижче, частіше відчувають невпевненість. Вони можуть хвилюватися навіть у простих ситуаціях. При цьому вони не завжди говорять про це прямо. Їхній стан проявляється у поведінці, реакціях, іноді у малюнках.

Також було виявлено, що ставлення до сім'ї пов'язане із загальним емоційним фоном. Діти, які відчувають підтримку, виглядають більш спокійними і відкритими. Якщо ж у малюнках або відповідях простежується напруження, це часто поєднується з тривожністю або замкненістю. Тобто сімейне середовище має прямий вплив на переживання дитини.

Цікаво, що деякі прояви емоційного неблагополуччя не видно одразу. Дитина може поводитися спокійно, але в процесі виконання завдань з'являються ознаки напруження. Саме тут проективні методики виявилися корисними. Вони дозволили побачити те, що не проявляється у звичайній поведінці.

За підсумками дослідження можна зазначити, що емоційний стан дошкільників формується під впливом кількох чинників одночасно. Це і сім'я, і самооцінка, і досвід спілкування, і індивідуальні особливості. Усе це переплітається і впливає одне на одне. Не можна сказати, що є одна причина. Завжди є поєднання факторів.

Отримані дані дають підстави говорити про те, що дітям цього віку потрібна емоційна підтримка. Вони ще не завжди можуть самостійно впоратися зі своїми переживаннями. Їм потрібен дорослий, який допоможе зрозуміти, що з ними відбувається, і підкаже, як можна реагувати.

У підсумку можна сказати, що емоційний стан дошкільників є складним і водночас дуже чутливим. Він швидко змінюється, залежить від умов життя і ставлення до дитини. Саме в цьому віці закладаються способи переживання і реагування, які можуть зберігатися надалі. І тому увага до цієї теми має практичне значення для роботи з дітьми та їхнього розвитку.

Список використаних джерел

1. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академія, 2021. 376 с.

2. Сходинки – діагностика самооцінки. *Дитячий психолог*. URL: https://dytpsyholog.com/2015/04/30/сходинки-діагностика-самооцінки/ (дата звернення: 01.04.2026).

3. Тест Будинок, дерево, людина. *Дитячий психолог*. URL: https://dytpsyholog.com/2015/04/13/тест-будинок-дерево-людина/ (дата звернення: 01.04.2026).

4. Проективна методика «Малюнок сім'ї». *Дитячий психолог*. URL: https://dytpsyholog.com/2015/02/05/проективна-методика-малюнок-сімї/ (дата звернення: 01.04.2026).

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доцент

М. О. Мінюкова,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФЕНОМЕН ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ ТА ЙОГО РОЛЬ У ПРИГНІЧЕННІ СОЦІАЛЬНИХ ТА ЕМОЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Інтернет-залежність є одним із найактуальніших поведінкових розладів сучасності, що характеризується нехімічною адикцією, втратою контролю над часом, проведеним в мережі, та негативними наслідками для психологічної, соціальної та фізіологічної сфер життя людини. У психологічній науці феномен інтернет-залежності концептуалізується як розлад імпульсного контролю, що еволюціонує від «патологічного використання комп'ютера» (І. Голдберг) до «проблемного» чи «компульсивного використання інтернету» [6, ст. 403-412]. Класичні визначення К. Янг, М. Гріффітса та Р. Девіса підкреслюють ключові симптоми: нав'язливе бажання бути онлайн, абстинентний синдром, толерантність, одержимість та ескапізм [5, ст. 187-195];[7, ст. 211-218];[11, ст. 237-244]. Сучасні дослідження підтверджують динамічний, культурно обумовлений характер залежності, що особливо актуально для української молоді в умовах воєнного часу, коли віртуальний простір часто стає компенсацією реального відчуження та роз'єднаності сімей [1, ст. 95-100]; [10, ст. 37-42].

Формування залежності від інтернету має мультифакторну природу. Нейрофізіологічно вона активує систему винагороди мозку аналогічно хімічним залежностям. Психологічні чинники включають низьку самооцінку, імпульсивність, тривожність, депресію та страх пропустити щось важливе. Соціальні фактори включають соціальне відчуження, дисфункціональні сімейні стосунки, гіперопіку чи, навпаки, відсутність підтримки, які посилюються в Україні через вимушену міграцію, розлучення сімей та обмеження живої взаємодії [10]. Демографічно найвразливішою є молодь 18-30 років, студенти та старшокласники. Специфічними інтернет-факторами виступають анонімність, легкий доступ та миттєве задоволення потреб, що створює порочне коло: реальні дефіцити компенсуються онлайн, а онлайн-перебування ще більше поглиблює соціальну дезадаптацію.

Симптоматика інтернет-залежності охоплює поведінкові (ігнорування обов'язків, соціальна ізоляція, прокрастинація), емоційні (ейфорія в мережі, дратівливість при відключенні, депресія, тривога) та фізичні (порушення сну, хронічна втома, проблеми зі зором і поставою) прояви [4]. Класифікація К. Янг виділяє п'ять основних типів: комп'ютерна залежність, компульсивна навігація, інформаційне перевантаження, кіберсексуальна та кіберкомунікативна залежність. В Україні, за даними вітчизняних дослідників (Х. Турецька, О. Камінська, Л. Юр'єва, Т. Болбот, І. Юськів), переважає кіберкомунікативна та ігрова форми, що особливо загострилися під час пандемії COVID-19 та воєнних дій [11;12].

Особливе наукове значення має вплив залежності від інтернету на соціо-комунікаційні та емоційні навички української молоді. Вони включають емпатію (емоційну, когнітивну, предиктивну, співпереживання та співчуття) та соціальні навички (комунікативні, поведінкові, емоційно-регуляторні). Дослідження демонструють стійку негативну кореляцію між рівнем інтернет-залежності та емпатією, де надмірне онлайн-користування пригнічує нейробіологічні механізми емпатії (порушення потенціалів N2/P3), сприяє алекситимії та «цифровому емпатійному дефіциту» через відсутність невербальних сигналів [8, ст. 56-60]; [9, ст. 806-814]. Низька соціальна спроможність, а саме асертивність та здатність будувати глибокі стосунки стає як предиктором, так і наслідком залежності [11]. Для української молоді це особливо небезпечно, бо війна вже посилила відчуття самотності та ізоляції, а інтернет, замість підтримки, часто поглиблює емоційну відстороненість і знижує здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії в реальному житті.

Наслідки інтернет-залежності для української молоді є всеосяжними, а саме: зниження академічної успішності, порушення сімейних стосунків, зростання агресивності, депресії, суїцидальних тенденцій, соціальної ізоляції та фізичного виснаження. Водночас, феномен

залежності від інтернет середовища створює так зване порочне коло, де знижені соціальні та емоційні здібності людини посилюють залежність, а залежність ще більше руйнує емпатію та соціальні навички [1; 2, ст. 102-112].

Поданий аналіз свідчить, що інтернет-залежність є серйозною загрозою для української молоді, особливо в умовах соціальних потрясінь. Даний феномен вимагає комплексного розуміння як динамічного, культурно зумовленого явища, а не простої «поганої звички». Раннє виявлення, врахування мультифакторної етіології та фокус на розвитку емпатії й соціальних навичок є ключовими для ефективної профілактики.

Для подолання проблеми пропонується впроваджувати інтегровані програми, що поєднують когнітивно-поведінкову терапію, групове консультування, соціально-психологічні тренінги, арт-терапію та розвиток цифрової грамотності з обов'язковою залученістю батьків і освітніх закладів. Необхідно розробляти національні стандарти діагностики інтернет-залежності з урахуванням українського контексту, проводити регулярний моніторинг серед студентської молоді та інтегрувати профілактику в освітні програми вишів. Перспективним є створення спеціалізованих психологічних центрів, що поєднують онлайн- і офлайн-інтервенції, спрямовані на відновлення емпатії та соціально-комунікаційних навичок як основи психологічної стійкості молоді в цифрову епоху [3, ст. 91-99; 12].

Список використаних джерел

1. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 95–100. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.14 (Дата звернення: 06.04.2026)
2. Мгалоблішвілі А. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 77(1). С. 102–112. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-77-1-102-112 (Дата звернення: 06.04.2026)
3. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету* «КРОК». 2022. № 4(68). С. 91–99. URL: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99 (Дата звернення: 06.04.2026)
4. Шашенкова А. О. Соціо-емоційна компетентність як чинник розвитку саморегуляції студентів : дис. … канд. психол. наук. Харків, 2023. 326 с. URL: https://uacademic.info/ua/document/0824U001580 (Дата звернення: 06.04.2026)
5. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001. Vol. 17(2). P. 187–195.
6. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*. 1996. Vol. 3(4). P. 403–412.
7. Griffiths M. Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*. 2000. Vol. 3(2). P. 211–218. DOI: 10.1089/109493100316067
8. Melchers M., Li M., Chen Y. et al. Low empathy is associated with problematic use of the Internet: Empirical evidence from China and Germany. *Asian J Psychiatr*. 2015. Vol. 17. P. 56–60. DOI:10.1016/j.ajp.2015.06.019.
9. Verrastro V., Albanese C. A., Ritella G. et al. Empathy, Social Self-Efficacy, Problematic Internet Use, and Problematic Online Gaming Between Early and Late Adolescence. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2021. Vol. 24(12). P. 806–814. URL: https://core.ac.uk/download/534019385.pdf (Дата звернення: 06.04.2026)
10. Wanda M., Bondarenko N. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 2. С. 37–42. URL: https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.37-42 (Дата звернення: 06.04.2026)
11. Young K. S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 1998. Vol. 1. P. 237–244. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237
12. Yuskiv I. S. Psychological features of the manifestation of Internet addiction in adolescence: робота на здобуття ступеня бакалавра. Тернопіль, 2024. 76 с. URL: http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/46120 (Дата звернення: 06.04.2026)

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

Є. В. Міщенко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ТА КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ: МОЖЛИВОСТІ, ТРУДНОЩІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Стрімкий розвиток цифрових технологій у сучасному світі суттєво трансформує способи організації освітнього процесу. Однією з найбільш поширених форм здобуття освіти стало дистанційне навчання, яке набуло масового поширення спочатку під час пандемії COVID-19, а згодом – у зв'язку з повномасштабною війною в Україні. Така форма організації освіти ґрунтується на використанні інформаційно-комунікаційних технологій та передбачає взаємодію викладача і здобувача освіти на відстані. Вона забезпечує гнучкість, мобільність і доступність освітніх послуг для широкого кола користувачів, що робить її важливим елементом сучасної освітньої системи.

Поступово дистанційне навчання почало інтегрувати елементи традиційної заочної освіти, трансформуючи їх у цифрове освітнє середовище. Тривала організація такого формату передбачає використання електронних платформ, відеоконференцій, цифрових освітніх ресурсів та телекомунікаційних засобів, що забезпечують комунікацію між учасниками освітнього процесу. Завдяки поширенню мережі Інтернет і розвитку цифрових технологій дистанційна освіта стала реальною альтернативою очному навчанню та ефективним інструментом забезпечення безперервності освіти [6, с. 489–492].

У науковій літературі дистанційна освіта визначається як форма організації навчального процесу, що передбачає взаємодію викладача та студента за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, а також значну частку самостійної роботи здобувача освіти. Такий формат ґрунтується на принципах автономності, самоорганізації та самодисципліни, що підвищує відповідальність студента за результати власного навчання [6, с. 489–492].

Педагогічні технології дистанційного навчання передбачають активну взаємодію між викладачем і студентом через телекомунікаційні засоби, а також організацію індивідуальної роботи із систематизованим електронним навчальним матеріалом. Інформаційні технології у свою чергу забезпечують створення, передачу та збереження навчальних ресурсів, а також технічну підтримку освітнього процесу [4, с. 1].

Разом із тим масовий перехід до дистанційного формату виявив низку проблем. Під час пандемії COVID-19 освітня система України зіткнулася з труднощами технічного забезпечення, нерівного доступу до мережі Інтернет, недостатньою підготовленістю педагогів до онлайн-викладання, а також складнощами організації навчального процесу. Важливим фактором стали і психологічні труднощі, зокрема соціальна ізоляція, зниження мотивації до навчання та підвищення рівня стресу серед учнів і студентів [5, с. 124-128].

Після початку повномасштабної війни в Україні дистанційне навчання набуло нового значення. Воно стало не лише освітньою технологією, а й механізмом збереження безперервності освіти в умовах воєнного стану. Значна частина здобувачів освіти опинилася у різних регіонах країни або за кордоном, що потребувало адаптації освітнього процесу до нових умов. Організація навчання повинна враховувати безпекову ситуацію, повітряні тривоги, перебої з електропостачанням, нестабільний Інтернет-зв'язок та різницю в часових поясах.

Одним із ефективних рішень стало використання асинхронного формату навчання, що передбачає запис лекцій і надання доступу до навчальних матеріалів у зручний для студента час. Такий підхід забезпечує більшу гнучкість освітнього процесу та дозволяє адаптувати навчання до складних умов сьогодення [2, с. 89]. Поряд із цим активно розвивається змішана форма навчання, яка поєднує очні та дистанційні компоненти.

Попри наявні труднощі дистанційне навчання має низку суттєвих переваг. Серед них –

гнучкість організації освітнього процесу, можливість навчатися незалежно від місця перебування, розширення доступу до освіти для різних категорій населення, використання сучасних цифрових інструментів та економія часу і ресурсів. Крім того, дистанційна форма сприяє розвитку самостійності здобувачів освіти, формуванню навичок саморегуляції та відповідальності за результати навчальної діяльності.

Водночас повна заміна очного навчання дистанційним форматом залишається дискусійною. Освітній процес виконує не лише навчальну, а й соціалізуючу функцію. Безпосередня взаємодія між учнями, студентами та викладачами відіграє важливу роль у розвитку комунікативних навичок, емоційної сфери та соціальної адаптації. Саме тому в сучасній освітній практиці дедалі частіше використовується змішаний формат навчання, який дозволяє поєднувати переваги дистанційної та традиційної освіти [1, с. 121–122].

Особливого значення дистанційне навчання набуває у сфері інклюзивної освіти. Події останніх років показали, що дистанційний формат може бути ефективним інструментом забезпечення доступу до освіти для дітей з особливими освітніми потребами. Організація такого навчання може здійснюватися у спеціальних закладах, інтегрованих класах або в умовах інклюзивної освіти, де діти з особливостями розвитку навчаються разом з однолітками.

Дистанційна форма навчання відкриває нові можливості для реалізації індивідуальних освітніх траєкторій, застосування адаптованих програм та особистісно орієнтованого підходу. Вона дозволяє враховувати психофізичні особливості дитини, регулювати темп навчання та створювати комфортні умови для освітньої діяльності. Водночас ефективність такого навчання значною мірою залежить від активної участі педагогів і батьків, а також від наявності належного технічного забезпечення та стабільного Інтернет-з'єднання [3, с. 155–157].

Таким чином, дистанційне навчання в Україні перебуває у стані активного розвитку та поступово стає важливим елементом сучасної освітньої системи. Воно дозволяє забезпечувати безперервність освіти в умовах соціальних і технологічних викликів, розширює можливості доступу до навчання та сприяє розвитку нових освітніх практик. Водночас найбільш перспективним напрямом є поєднання дистанційного та традиційного форматів навчання, що забезпечує гнучкість, ефективність і врахування індивідуальних потреб здобувачів освіти.

Подальший розвиток дистанційної освіти має здійснюватися з урахуванням принципів доступності, інклюзивності та психологічної безпеки освітнього середовища. Лише комплексний підхід до організації освітнього процесу дозволить забезпечити рівний доступ до якісної освіти для всіх категорій учнів і студентів незалежно від їхніх життєвих обставин та індивідуальних особливостей

Список використаних джерел

1. Верголяс О.О., Верголяс М.Р. Позитивні аспекти дистанційного навчання студентів. *Distance education in Ukraine: innovative, normative-legal, pedagogical aspects*. 2021. № 1. С. 121-122. URL: https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.15759

2. Дзямко В. Дистанційне навчання в закладах вищої освіти: особливості впровадження під час воєнних дій в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. С 89. № 7(25). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-7(25)-83-91

3. Кас'яненко О., Лалак Н., Фенчак Л. Інклюзивне дистанційне навчання в сучасному освітньому просторі: способи організації, шляхи, методи, ефективність. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 9(14). С. 155-157. URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-149-159

4. Концепція розвитку дистанційної освіти в україні. Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова. С. 1. URL: https://vnmu.edu.ua/downloads/other/konc_rov_dystan_osv.pdf

5. Червінська Т.Г., Петленко Ю.В. Проблеми та виклики дистанційного навчання у вищій освіті України під час пандемії COVID-19. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2021. № 27. С. 124-128. URL: https://doi.org/10.32837/apfs.v0i27.932

6. Штихно Л. Дистанційне навчання як перспективний напрям розвитку сучасної освіти.

Молодий вчений. 2016. № 6(33). С. 489-492. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/53321/1/Shtykhno_distance_educatin.

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

В. Є. Мовчан
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Актуальність проблеми. Освіта осіб з особливими освітніми потребами (ООП) у сучасній Україні передбачає створення умов для реалізації їхніх прав і можливостей на всіх рівнях освіти з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей. Нормативно закріплено, що організація інклюзивного навчання супроводжується психолого-педагогічними та корекційно-розвитковими послугами, а також інституційними механізмами супроводу [3].

Водночас інклюзія практично неможлива без участі сім'ї: у межах діяльності команди супроводу визначається роль практичного психолога, який, поряд із підтримкою учня, забезпечує консультування та психологічну підтримку батьків учня з ООП. Отже, питання психологічної ресурсності та стресостійкості батьків має не лише теоретичне, а й пряму практичну значущість для якості освітнього маршруту дитини [2].

Дані міжнародних узагальнень свідчать, що батьки дітей із особливими освітніми потребами переживають високі рівні батьківського стресу; при цьому істотними детермінантами виступають діагноз-специфічні труднощі та особливості копінгу, соціально-економічні характеристики, а також соціальна ізоляція/дефіцит підтримки. Натомість соціальна підтримка (партнерська, родинна, професійна) і цілеспрямоване формування навичок подолання можуть виконувати захисну роль [6].

Українські дослідження також описують полімодальність проблеми: у батьків дітей з порушеннями розвитку простежуються психоемоційні бар'єри, виокремлюються фази реагування на ситуацію порушення розвитку дитини, а серед факторів погіршення стану називаються хронічна напруженість, високий рівень тривоги, ризики сімейних конфліктів і погіршення подружніх взаємин, що може супроводжуватися проявами емоційного вигорання [8].

Окремий пласт становлять феномени вигорання та виснаження батьків дітей з ООП, які можуть посилюватися в умовах додаткових суспільних стресорів. У вітчизняних роботах підкреслюється потреба в психологічній підтримці батьків і формулюються рекомендації до гармонізації їхнього психофізичного стану [5].

Мета роботи: теоретично обґрунтувати психологічні особливості формування стресостійкості у батьків дітей з ООП в умовах психологічного тренінгу, а також представити тренінгову програму, спрямовану на розвиток стресостійкості та ресурсності батьків.

Завдання: 1) узагальнити ключові фактори ризику й захисту батьківського стресу/ресурсності в сім'ях дітей з ООП за даними українських і міжнародних джерел; 2) визначити психологічні механізми, через які тренінг може підвищувати стресостійкість (копінг, саморегуляція, підтримка, компетентність); 3) описати структуру тренінгу та очікувані результати; 4) (за наявності емпіричних даних) представити динаміку показників стресу/стресостійкості до та після тренінгу.

Методи та методологічні орієнтири. Робота базується на принципах інклюзивності та системній логіці психолого-педагогічного супроводу сім'ї, де психологічна допомога батькам розглядається як елемент підтримки розвитку дитини [2].

Емпіричний «скелет»: квазіекспериментальний дизайн до/після психодіагностичний комплекс для оцінки (а) батьківського стресу/дистресу, (б) стресостійкості/резильєнтності (в)

пов’язаних ресурсних параметрів (наприклад, суб’єктивної батьківської компетентності). Доцільність оцінювання таких факторів узгоджується з висновками систематичних оглядів про роль копінгу/підтримки та потребу валідної оцінки батьківського стресу [6].

Тренінговий компонент. Орієнтиром для конструювання тренінгу є поєднання: (1) психоедукації щодо стресу та реагування; (2) навичок управління стресом і самостабілізації; (3) підтримки дитини, яка перебуває в стресі; (4) практик позитивної взаємодії й ненасильницької комунікації; (5) роботи з ресурсами та родинними зв’язками як фактором стресостійкості. Така структура прямо відображена у програмі «Батьківство без стресу» і може бути адаптована під специфіку сімей дітей з ООП [1].

Додатково тренінг може включати модулі, спрямовані на зростання батьківської компетентності й ефективного копінгу, що в експериментальних даних пов’язується зі зниженням стресу/тривожності та розглядається як потенційний фактор резильєнтності [9].

Результати (теоретико-аналітичні) та очікувані ефекти. На основі систематичного огляду досліджень батьківського стресу в сім’ях дітей з ООП визначено ключові групи факторів, пов’язаних зі стресом: (а) діагноз-специфічні копінг-виклики; (б) соціально-економічні умови; (в) соціальна ізоляція; (г) ресурси підтримки з боку партнера/родини/соціального оточення й професійних служб [6].

Українські джерела деталізують психологічну «мікродинаміку» переживання: окреслюються фази реагування батьків і набір чинників, що погіршують психологічний стан та можуть вести до вигорання; це підсилює потребу в тренінгових технологіях, орієнтованих на саморегуляцію, емоційний контакт і підтримку ресурсів [8].

За результатами участі в тренінгу у батьків очікується/встановлено:

— зниження показників батьківського стресу/тривожності;

— підвищення показників стресостійкості/резильєнтності;

— зростання суб’єктивної батьківської компетентності/самоефективності;

— зниження індикаторів емоційного вигорання.

Логіка таких змін узгоджується з результатами інтервенційних досліджень, де програми, сфокусовані на копінгу та батьківській компетентності, знижують стрес і покращують суб’єктивну компетентність, а також з даними про ефективність окремих психологічних практик (зокрема mindfulness-based) у редукції батьківського стресу [9].

Орієнтовна програма тренінгу подана у Таблиці 1.

Таблиця 1.

Програма психологічної підтримки батьків дітей з особливими освітніми потребами

Мета та основні завдання	Мета: психологічна підтримка батьків дітей з особливими освітніми потребами, покращення їхнього емоційного стану, зниження проявів батьківського вигорання, підвищення стресостійкості, психоедукація та створення простору для обміну досвідом і взаємної підтримки. Основні завдання: – стабілізація емоційного стану учасників; – зниження психоемоційного напруження; підвищення обізнаності щодо стресу, тривожності та батьківського вигорання; – розвиток адаптивних способів подолання труднощів; – актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів; – зміцнення навичок самопідтримки.					
	Зустріч 1	Зустріч 2	Зустріч 3	Зустріч 4	Зустріч 5	Зустріч 6
Основний фокус	Підтримка, зниження напруги, формування безпечного простору	Усвідомлення власного стану та причин емоційного виснаження	Опрацювання емоційної напруги та саморегуляція	Пошук ресурсів і формування більш стійких способів реагування	Підтримка через спілкування, взаєморозумін ня та обмін досвідом	Закріплення навичок самопідтримки та орієнтація на подальше самостійне використання

Продовження таблиці 1.

	Зустріч 1	Зустріч 2	Зустріч 3	Зустріч 4	Зустріч 5	Зустріч 6
Основні завдання	Створити атмосферу довіри, дати відчуття прийняття й емоційної підтримки, актуалізувати основні труднощі учасників	Підвищити психологічну обізнаність щодо стресу, тривожності та батьківського вигорання, допомогти краще зрозуміти власний стан	Сприяти зменшенню психоемоційного напруження, розвитку навичок розпізнавання та регуляції емоцій	Допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, посилити відчуття внутрішньої опори, розвивати адаптивні копінг-стратегії	Створити умови для обміну досвідом, зміцнення соціальної підтримки, зниження почуття ізольованості	Узагальнити набутий досвід, закріпити корисні способи самодопомоги, сформувати готовність підтримувати власний стан надалі
Проміжний результат	Учасники відчувають більше безпеки, прийняття та емоційного полегшення	Учасники краще розуміють власні переживання та менше схильні до самозвинувачення	Учасники отримують перший досвід полегшення стану через саморегуляцію	Учасники починають спиратися на власні ресурси та бачити більш конструктивні способи подолання труднощів	Учасники відчувають підтримку групи та зменшення емоційної самотності	Учасники мають базові навички для подальшого самостійного підтримання більш стабільного емоційного стану

Висновки.

1) Проблема стресостійкості батьків дітей з ООП має системний характер і пов'язана з поєднанням діагноз-специфічних труднощів, соціальних умов і (не)доступності підтримки.

2) Нормативні підстави інклюзивної освіти в Україні та функції психолога в команді супроводу прямо задають потребу в роботі з батьками, зокрема у форматах консультування та психологічної підтримки, що робить тренінг виправданим інструментом практики.

3) Тренінгова робота, яка поєднує управління стресом, самостабілізацію, розвиток підтримувальної взаємодії та посилення батьківської компетентності, має теоретичні й емпіричні підстави для зниження дистресу та зростання ресурсності батьків.

4) Перспективним напрямом є оцінювання ефектів тренінгу в дизайні до/після та відстеження стійкості змін у короткому фолоу-апі.

Список використаних джерел

1. Батьківство без стресу : Посіб. для спеціалістів / Т. Журавель та ін. Київ, 2022. 176 с. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/38396/file/parenthood-without-stress-training-programme.pdf.

2. Про внесення змін до Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти : Наказ від 29.05.2025 № 787. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0787729-25#Text.

3. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII : станом на 1 січ. 2026 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text.

4. Реброва О. О. Психологічний супровід батьків дітей раннього віку з особливими освітніми потребами : дис. … канд. психол. наук : 19.00.08. Київ, 2023. 195 с. URL: https://ispukr.org.ua/articles/23/РЕБРОВА_ДИСЕРТАЦІЯ_14.10.2023.pdf.

5. Сухіна І. Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2020. 8 груд. С. 220–235. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724406/1/Емоційне%20вигорання%20у%20батьків%20дітей%20з%20особливими%20освітніми%20потребами.pdf.

6. Cheng A. W. Y., Lai C. Y. Y. Parental stress in families of children with special educational

needs: a systematic review. *Frontiers in psychiatry*. 2023. Vol. 14. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1198302.

7. Effectiveness of the coping and parental competence intervention on mental well-being in parents of preschool children with special educational needs: a randomized controlled trial / W. K.-W. Lau et al. Scientific reports. 2026. Vol. 16, no. 1. URL: https://doi.org/10.1038/s41598-026-40244-9.

8. Kuchma T. V. Empirical analysis of factors of stress resistance of parents of children with psychophysical disorders. *Scientific notes of taurida national V.I. vernadsky university, series psychology.* 2023. No. 2. P. 55–59. URL: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/10.

9. The effectiveness of mindfulness-based interventions for children with autism and their parents: a systematic review and meta-analysis / Q. Peng et al. *Frontiers in psychology*. 2025. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1526001.

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

О. В. Мотренко,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Повномасштабна війна в Україні поставила мільйони людей у ситуацію раптових втрат, небезпеки та вимушеного переселення. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб (ВПО) цей досвід означає не лише зміну місця проживання, а й глибоке порушення звичного способу життя, соціальних зв’язків і уявлень про майбутнє, що зумовлює високий ризик розвитку реакцій на важкий стрес та посттравматичних розладів [2-3; 9-10; 13]. На цьому тлі особливого значення набуває питання внутрішніх ресурсів, які можуть підтримувати людей у процесі адаптації, зокрема смисложиттєві орієнтації як система уявлень про життєві цілі, цінності та перспективи.

Теоретичний аналіз показує, що смисложиттєві орієнтації можна розглядати як внутрішню систему уявлень людини про важливі життєві цілі, цінності, спрямованість у майбутнє та оцінку власного життєвого шляху. Вони відображають не лише загальні роздуми про сенс життя, а й конкретні відповіді на запитання про те, які цілі людина вважає значущими, чи переживає відчуття наповненості повсякденного життя, наскільки оцінює прожите як змістовне та чи відчуває особисту відповідальність і вплив на хід власного життя [1-2; 7-8; 12]. У контексті вимушеного переселення смисложиттєві орієнтації часто зазнають суттєвих змін: звичні життєві плани й уявлення про майбутнє виявляються зруйнованими, а нові смисли й цілі лише формуються, що робить смислову сферу водночас вразливою та потенційно ресурсною [5-6; 9-10].

Сучасні підходи до розуміння посттравматичного стресового розладу розглядають його не лише як сукупність окремих симптомів (повторне переживання травми, уникання, негативні зміни в когніціях і настрої, підвищена збудливість), а як стан, що порушує відчуття безперервності та цілісності життєвої історії людини [3; 5-6; 9; 13]. У межах психологічних моделей ПТСР підкреслюється, що людина може «застрягати» у травматичному епізоді, повторно до нього повертатися у спогадах або, навпаки, всіляко уникати нагадувань, що ускладнює інтеграцію пережитого в життєвий досвід і формування образу майбутнього [3; 5-6]. Для внутрішньо переміщених осіб до цього нерідко додається суб’єктивне відчуття розриву між довоєнним і теперішнім життям, втрата базової безпеки й передбачуваності, що посилює вразливість до ПТСР і водночас актуалізує значення життєвих смислів як можливого ресурсу подолання наслідків травми [5; 7-10].

У межах кваліфікаційної роботи смисложиттєві орієнтації розглядаються як потенційний психологічний ресурс подолання проявів ПТСР у внутрішньо переміщених осіб. З одного боку, таке розуміння спирається на екзистенційну традицію, де пошук сенсу життя описується як базова людська потреба та джерело внутрішньої стійкості навіть у граничних обставинах [2; 7-8]. З іншого боку – на емпіричні дослідження, які показують, що вищий рівень осмисленості життя пов'язаний із більшою стресостійкістю, переважанням конструктивних копінг-стратегій та меншою ймовірністю тривалого «застрягання» в травматичному досвіді [1; 5-6; 12].

Особливістю кваліфікаційної роботи є поєднання теоретичного аналізу проблеми смисложиттєвих орієнтацій та посттравматичного стресового розладу з емпіричним дослідженням, проведеним серед внутрішньо переміщених осіб [5; 7; 9-10]. Учасники дослідження заповнюють батарею стандартизованих психодіагностичних методик, до якої входять опитувальник смисложиттєвих орієнтацій, шкала вимірювання симптомів ПТСР, а також інструменти оцінки стресостійкості та копінг-стратегій, адаптовані до українського контексту та рекомендовані для роботи з дорослими [4; 11; 13-14]. Такий підхід дозволяє не лише описати змістові характеристики смисложиттєвих орієнтацій та посттравматичних проявів у ВПО, а й емпірично з'ясувати взаємозв'язки між ними, що поглиблює розуміння ресурсної ролі смислової сфери у подоланні наслідків травматичного досвіду [5-9].

Гіпотеза емпіричного дослідження полягає в тому, що внутрішньо переміщені особи з вищим рівнем смисложиттєвих орієнтацій мають нижчий рівень вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу та частіше використовують конструктивні стратегії подолання стресу. Очікується, що це виявляється у вигляді статистично значущих кореляцій між показниками смисложиттєвих орієнтацій, сумарними балами за шкалою ПТСР та індексами стресостійкості й копінг-стратегій, розрахованими за результатами стандартизованих опитувальників [3; 5; 7; 13-14]. У разі підтвердження ці результати можуть слугувати додатковим аргументом на користь того, що в психологічній допомозі ВПО доцільно робити акцент не лише на зниженні симптоматики, а й на цілеспрямованій роботі зі смисловою сферою – цінностями, життєвими цілями та уявленнями про майбутнє.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати можуть бути використані психологами, які працюють з внутрішньо переміщеними особами у центрах допомоги, громадських організаціях, освітніх закладах. Розуміння того, як смисложиттєві орієнтації пов'язані з посттравматичною симптоматикою, дає змогу більш адресно планувати психопрофілактичні програми, групові заняття й індивідуальне консультування, включаючи техніки, спрямовані на актуалізацію життєвих цінностей, формування реалістичних, але субъективно значущих цілей та підтримку відчуття особистої суб'єктності в умовах тривалих наслідків війни [5; 7-10].

Список використаних джерел

1. Варецька О. В. Смисложиттєві орієнтації як суб'єктивна регулятивна система особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. *Серія «Психологічні науки».* 2019. Вип. 4. С. 45–50.

2. Віктор Франкл. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.

3. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : ВСВ «Медицина», 2018. 120 с.

4. Збірник психодіагностичних методик для роботи з дорослими : навч.-метод. посіб. / уклад. Л. Ф. Бурлачук, О. Ф. Тягунова. Київ : Либідь, 2018. 280 с.

5. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Київ : КНТ, 2021. 200 с.

6. Климчук В. О., Мілегова С. В. Психологічні чинники посттравматичного зростання в умовах воєнного конфлікту. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 148 с.

7. Максименко С. Д. Сенс життя особистості: теоретико-методологічні аспекти. У кн.:

Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологія сенсу життя особистості : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 15–54.

8. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологія сенсу життя особистості : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 320 с.

9. Пилипенко І. Л. Особливості соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб : монографія. Дніпро : Акцент, 2019. 210 с.

10. Стресові розлади у внутрішньо переміщених осіб. Габітус. 2024. Вип. 67. С. 192–197.

11. Чумак Т. В., Товстенко О. В., Шевченко О. В. Психодіагностика : навч. посіб. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2020. 256 с.

12. Юрченко І. В. Взаємозв'язок смисложиттєвих орієнтацій та рівня суб'єктивного благополуччя. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2020. Вип. 62. С. 124–132.

13. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. (DSM-5). Washington, DC : American Psychiatric Association, 2013. 947 p.

14. Weathers F. W., Litz B. T., Keane T. M. et al. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). Scale description and scoring. National Center for PTSD, 2013. 10 p.

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

Г. О. Мушинська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»,
Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти,
Університет менеджменту освіти НАПН України, м. Біла Церква

ТЕМНА ТРІАДА ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДИКТОР МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Анотація. Стаття присвячена темній тріаді особистості (Dark Triad) - сукупності трьох субклінічних рис: нарцисизму, макіавеллізму та психопатії. Досліджено, яким чином психологічні механізми кожної з них зумовлюють схильність до маніпулятивної поведінки. У межах порівняльного аналізу систематизовано маніпулятивні тактики носіїв тріади в міжособистісних і організаційних контекстах. Наукова новизна статті полягає у першому в Україні комплексному зіставленні всіх трьох компонентів за єдиними критеріями - мотивацією, часовим горизонтом і репертуаром тактик - і в теоретичному обґрунтуванні системи психологічного захисту особистості. Матеріали можуть використовуватися в практиці консультування, організаційній психології та при підготовці фахівців допомагаючих спеціальностей.

Ключові слова: темна тріада, нарцисизм, макіавеллізм, психопатія, маніпулятивна поведінка, психологічний вплив, психологічний захист.

Постановка проблеми. Спостерігаючи за тим, як швидко змінюється комунікаційний простір - цифровізація, дистанційна робота, соціальні мережі - важко не помітити: можливостей для прихованого психологічного впливу стає дедалі більше. Темна тріада - нарцисизм, макіавеллізм і психопатія в субклінічному варіанті [10] - в цьому сенсі є особливо тривожним конструктом. Люди з вираженими рисами тріади нерідко видаються харизматичними й перспективними, поки не виявляється, що поруч із ними хтось систематично страждає [4]. У приватному житті це trauma bonding та психологічне насильство; в організаціях - токсичне лідерство та схильність до корупційних практик [1; 7]. Саме тому теоретичне осмислення маніпулятивних механізмів темної тріади - не суто академічне завдання, а крок до розробки реальних захисних стратегій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сам термін «темна тріада» з'явився в науковому обігу завдяки Paulhus & Williams (2002) [10] - роботі, яка стала відправною точкою

для подальшого розгортання досліджень у цьому напрямі. Невдовзі дослідники отримали й вимірювальний інструментарій: «Брудний десяток» Jonason & Webster (2010) [8] та SD3 Jones & Paulhus (2014) [9] уможливили масштабні емпіричні студії. Spain et al. (2014) [12] переконливо показали, наскільки тісно риси тріади пов'язані з контрпродуктивною поведінкою на роботі, а Rauthmann & Will (2011) [11] розкрили, як кожен із трьох типів сприймається партнерами по взаємодії. В Україні тема також поступово отримує наукове осмислення. Горська та Гайдуков (2025) [2] провели концептуалізацію конструкту для вітчизняного поля; Зварич, Чаплак і Чуйко (2024) [3] дослідили психологічні виміри темних рис; Тертична (2022) [7] зосередилася на деструктивній організаційній поведінці; Котвицька (2025) [4] - на маніпулятивних стратегіях; Бартошевич (2026) [1] - на зв'язку рис тріади з корупціогенністю. Проте жодна з цих робіт не ставила за мету порівняти маніпулятивний репертуар усіх трьох компонентів за єдиними критеріями - тим більше в ув'язці із захистом особистості.

Наукова новизна дослідження. Робота вперше у вітчизняній психологічній літературі пропонує системне зіставлення всіх трьох компонентів темної тріади за єдиними критеріями: мотивація маніпулятивної поведінки, часовий горизонт, характер емпатії та репертуар тактик впливу. Результати узагальнено в порівняльній таблиці. Додатково теоретично обґрунтовано п'ятикомпонентну систему психологічного захисту від маніпулятивного впливу носіїв рис тріади.

Мета статті - здійснити теоретичний аналіз конструкту темної тріади, систематизувати психологічні механізми її компонентів і з'ясувати їхній зв'язок зі схильністю до маніпулятивної поведінки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Що таке темна тріада у своїй основі? Це три субклінічних особистісних конструкти - нарцисизм, макіавеллізм і психопатія, - які не є психіатричними діагнозами в клінічному сенсі [10], але при цьому досить відчутно ушкоджують міжособистісне середовище. Їхнє підґрунтя спільне: знижена емпатія, готовність використовувати інших і мала доброзичливість. Але збіжністю справа не обмежується - кореляції між компонентами лише помірні, кожен із них має власну концептуальну специфіку [2]. Є й ще одна деталь, що робить темну тріаду особливо небезпечним явищем в організаційному контексті: її носії здебільшого не вважають свої риси вадою - для них це конкурентна перевага [5]. Саме ця суб'єктивна непроблематичність і забезпечує тривалу непомітність їхнього впливу.

1. Нарцисизм: грандіозність і маніпуляція через ідеалізацію.

Субклінічний нарцисизм - це, грубо кажучи, поєднання завищеної самооцінки з хронічною потребою в тому, щоб інші це підтверджували. Дослідники виокремлюють два варіанти: грандіозний (помітна домінантність, екстраверсія, зовнішня впевненість) і вразливий (нестійка самооцінка, болюча реакція на критику, схильність іти в себе). З точки зору маніпулятивного потенціалу небезпечніший саме грандіозний тип - він рідше обмежується пасивним невдоволенням і частіше вдається до активних дій щодо оточення.

Сценарій нарцисичних стосунків має власну, доволі впізнавану логіку. Спочатку - так зване love bombing: партнер або підлеглий буквально засипається компліментами й увагою; людина відчуває себе особливою - і потрапляє в залежність ще до того, як встигає щось критично осмислити. Коли залежність сформована, з'являється газлайтинг - послідовне підривання у жертви відчуття реальності власних переживань. Потроху людина перестає довіряти собі. А далі - devaluation/discard: нарцис різко змінює ставлення, щойно виснажив партнера або отримав потрібний ресурс. В організаційному варіанті все те саме, тільки «нарцисичним постачанням» виступають чужі заслуги, а невдачі неодмінно приписуються підлеглим [7]. Характерна деталь: до фази знецінення жертва вже настільки залежна психологічно, що виходу майже не бачить - саме це й відкриває можливість для повноцінного маніпулятивного контролю.

2. Макіавеллізм: стратегічна маніпуляція і холодний розрахунок.

Макіавеллізм ґрунтується на простій, але цинічній аксіомі: люди слабкі й корисливі, а значить - ними можна і треба маніпулювати заради власного зиску. Крісті та Гейз ще у 1970 р. запропонували досліджувати цю рису науково (цит. за [11]), і відтоді накопичено чимало

даних. Серед усіх компонентів тріади макіавелліст вирізняється передусім **часовим горизонтом**: він не імпульсивний і не потребує негайного результату - він терплячий [11].

Де психопат реагує миттєво, макіавелліст обирає терпіння. Він збирає потрібну інформацію, культивує вигідні альянси, вміло застосовує принцип «ділення й підкорення» [6]. Схеми, які він вибудовує, рідко помітні ззовні - а навіть якщо щось і виявляється, конкретних винуватців майже неможливо встановити. Саме ця архітектурна складність маніпуляцій робить його особливо небезпечним в організаційному середовищі: займаючи керівні посади, такі люди здатні роками відхиляти рішення у власних інтересах, залишаючись поза будь-якими підозрами [4].

3. Психопатія: емоційна нечутливість та імпульсивний вплив.

Субклінічна психопатія - це, мабуть, найбільш суперечливий із трьох конструктів. З одного боку, маємо виражену емоційну холодність, відсутність страху й каяття, слабкий самоконтроль. З іншого - нейробіологічне підґрунтя: знижена реактивність мигдалеподібного тіла, що і пояснює дефіцит емпатії [3]. Дослідники розрізняють первинну психопатію - з її безстрашністю й відстороненістю від соціальних норм - та вторинну, де на перший план виходять імпульсивність і відкрита антисоціальна поведінка.

Окремо варто зупинитися на так званому «успішному психопаті» - людині, яка перетворює нечутливість на інструмент і при цьому вміє триматися в правових межах [7]. Якщо нарцис і макіавелліст так чи інакше будують стосунки, то психопат переважно реагує: не планує, а відповідає на те, що відбувається прямо зараз. Через це його поведінка менш передбачувана. Перше враження нерідко приємне - але поверховий шарм тут доволі швидко поступається місцем відвертій і жорсткій дії [12].

4. Маніпулятивна поведінка носіїв рис темної тріади: порівняльний аналіз.

Маніпуляція - це вплив прихований, спрямований проти реальних інтересів особи [5]. Зв'язок між рисами темної тріади та маніпулятивною поведінкою є добре задокументованим [2], хоча кожен компонент реалізує цей зв'язок по-своєму. Цікава закономірність: носії тріадних рис, як правило, не обмежуються одним регістром впливу. Вони поєднують «м'які» прийоми - лестощі, демонстративну турботу - з цілком жорсткими: тиском, залякуванням, ізоляцією. Пропорція між ними змінюється залежно від того, наскільки тривалими є стосунки і чого зрештою хоче маніпулятор [8]. Детальне порівняння стилів подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика маніпулятивного стилю компонентів темної тріади

Параметр	Нарцисизм	Макіавеллізм	Психопатія
Мотивація	Захоплення, визнання, статус	Влада, контроль, стратегічна вигода	Негайна вигода або задоволення
Стиль маніпуляції	Харизма, ідеалізація, знецінення	Стратегічний, когнітивно складний	Імпульсивний, прямий, реактивний
Часовий горизонт	Середньостроковий	Довгостроковий	Короткостроковий
Емпатія	Інструментальна / відсутня	Когнітивна без афективного компоненту	Мінімальна або відсутня
Ключові тактики	Love bombing, газлайтинг, devaluation/discard	Divide & conquer, інформаційний контроль, коаліції	DARVO, залякування, ізоляція, прямий примус

Примітка. Складено автором на підставі: [2; 8; 10; 11; 12].

Таблиця відображає відмінності, однак є й перетини. Газлайтинг - послідовне розхитування у людини відчуття власної реальності - найбільш типовий для нарцисів, але трапляється й у макіавеллістів. Тріангуляція (навмисне залучення третьої особи для провокації ревнощів чи тиску) й емоційний шантаж через почуття провини активніше

застосовуються у тривалих міжособистісних стосунках. DARVO - заперечення, контратака й перекладання ролі жертви - більш характерна для психопатів і нарцисів. Ізоляція жертви від соціального оточення взагалі є практично універсальним прийомом: до неї вдаються всі троє, хоча й по-різному її оформлюють. Нарешті, trauma bonding - патологічна прив'язаність, що виникає при циклічному чергуванні тепла й жорсткості, - це вже не стільки тактика, скільки результат: закономірний психологічний наслідок тривалого перебування під таким впливом [1].

5. Стратегії психологічного захисту особистості.

Теоретичні знання про темну тріаду мають цінність рівно настільки, наскільки вони можуть обернутися на практичний захист. Аналіз літератури [4; 5; 6] дозволяє виокремити п'ять напрямів роботи - і кожен із них спрямований не на маніпулятора, а на зміцнення ресурсності самої особистості.

Перший напрям - психологічна грамотність. Людина, яка на власні очі «бачить» love bombing або газлайтинг, набагато раніше починає ставити правильні питання - ще до того, як залежність стала глибокою. Другий - робота з особистісними межами. Звичка говорити «ні» без довгих пояснень безпосередньо блокує тактики ізоляції та емоційного шантажу; тут допомагають тренінги асертивності. Третій напрям стосується соціальної мережі: широке й різнорідне коло контактів елементарно ускладнює ізоляцію - а без неї більшість стратегій довгострокового контролю розсипаються. Четвертий - розвиток рефлексії. Уміння помічати, що всередині щось не так, і не відмахуватися від цього відчуття - часто перший і найважливіший сигнал про те, що в стосунках відбувається щось нездорове. П'ятий напрям - своєчасне звернення по фахову допомогу. Коли є підстави підозрювати trauma bonding чи тривалий маніпулятивний вплив, самостійний вихід із ситуації буває майже неможливим; тут потрібен психолог або психотерапевт - і це не ознака слабкості, а проста прагматика.

Висновки. Проведений аналіз підтверджує: темна тріада - не розмитий збірний ярлик, а структурований конструкт із чітко розмежованими компонентами. Нарцисизм, макіавеллізм і психопатія мають спільну основу - дефіцит емпатії й готовність маніпулювати, - але принципово різняться за механізмами впливу. Нарцис будує контроль через цикл ідеалізація - знецінення - відкидання. Макіавелліст діє повільно й методично, розтягуючи маніпуляцію на місяці й роки. Психопат реагує миттєво, без планів і нерідко без особливої маскування. Часовий горизонт - мабуть, найбільш операційний критерій для практичного розрізнення цих типів: він послідовно скорочується від макіавелліста через нарциса до психопата, і саме він значною мірою визначає, якими тактиками скористається кожен.

Теоретичні висновки мають виразний прикладний вимір: вони можуть лягти в основу навчальних матеріалів для психологів-практиків, програм організаційного навчання та освітніх курсів із психологічної безпеки особистості. Подальші дослідження логічно спрямувати в кілька напрямів. Нагальним є питання адаптації психодіагностичних методик тріади для україномовної аудиторії. Варто також дослідити, чи відрізняються прояви тріадних рис залежно від статі й віку. Окремим і вкрай актуальним завданням - особливо в нинішніх умовах - є вивчення того, як риси темної тріади пов'язані з цифровою маніпуляцією та інформаційно-психологічними операціями.

Список використаних джерел:

1. Бартошевич О. О. Психологічні чинники корупціогенності особистості. 2026. 210 с.

2. Горська Г. О., Гайдуков І. В. Темна тріада: проблеми концептуалізації та емпіричного дослідження. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 51–57.

3. Зварич І. М., Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Психологічні виміри темних рис особистості в сучасному дискурсі. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. Т. 3, № 5. С. 31–42.

4. Котвицька А. О. Психологічні особливості схильності до використання маніпулятивних стратегій у міжособистісній взаємодії : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. 234 с.

5. Маніпулятивний вплив та особистісні детермінанти поведінки : монографія / за ред. В. С. Прокопенка. Київ : Фенікс, 2023. 180 с.

6. Психологія впливу та інформаційна безпека особистості : навч. посіб. / О. М. Коваль

та ін. Львів : Світ, 2024. 256 с.

7. Тертична Л. В. Темна тріада як чинник деструктивної поведінки в організації. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 11, вип. 25. С. 112–124.

8. Jonason P. K., Webster G. D. The Dirty Dozen: A Concise Measure of the Dark Triad. *Psychological Assessment*. 2010. Vol. 22, no. 2. P. 420–432.

9. Jones D. N., Paulhus D. L. Introducing the Short Dark Triad (SD3): A Brief Measure of Dark Personality Traits. *Assessment*. 2014. Vol. 21, no. 1. P. 28–41.

10. Paulhus D. L., Williams K. M. The Dark Triad of Personality: Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy. *Journal of Research in Personality*. 2002. Vol. 36, no. 6. P. 556–563.

11. Rauthmann J. F., Will G. T. The Dark Triad and Interpersonal Perception: Similarities and Differences in the Social Consequences of Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy. *Social Psychological and Personality Science*. 2011. Vol. 2, no. 5. P. 487–496.

12. Spain S. M., Harms P., LeBreton J. M. The Dark Side of Personality at Work. *Journal of Organizational Behavior*. 2014. Vol. 35, suppl. 1. P. S41–S60.

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

К. В. Назаренко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність: В сучасних умовах воєнного стану психічне здоров'я населення зазнає значного впливу та навантаження. Люди, які переживають травматичні події, часто стикаються з відчуттям невизначеності, безсилля, втрати контролю та екзистенційного вакууму. Під час війни у свідомості багатьох людей відбуваються глибокі зміни: вони інакше дивляться на своє життя та його пріоритети. Майбутнє видається непевним, а спроби щось планувати часто втрачають сенс. Звичний уклад порушується - те, що раніше було доступним і зрозумілим, стає обмеженим або зникає зовсім. Біль і втрати спонукають до пошуку відповідей на складні питання про причини подій, подальший шлях і сенс життя. У таких умовах люди нерідко втрачають важливі для себе орієнтири та не можуть одразу віднайти нові, які б допомогли рухатися далі. Проте сенс життя виступає важливим психологічним ресурсом подолання травми в умовах воєнного стану.

Мета: Вивчити роль феномену сенсу життя у процесі подоланні травматичного досвіду особистості в умовах воєнного стану в контексті логотерапевтичного підходу.

Уже понад чотири роки Україна живе в умовах повномасштабної війни. Воєнні події стають потужним травматичним фактором, що безпосередньо позначається на психологічному стані людини, її ментальному здоров'ї та впливає на вибір життєвих стратегій. Те, що нині бачить увесь світ, а також наслідки дій російської армії, змушують по-новому осмислювати цінність життя і його сенс. Перед людьми постають непрості запитання: як продовжувати професійну діяльність, чи можливо планувати майбутнє, як подбати про себе та близьких. Постійне відчуття тривоги, яке часто поєднується з апатією, стає звичним станом для багатьох українців та українок. Тривала масштабна війна спричиняє глибоку зміну сприйняття реальності та переоцінку життєвих поглядів [1].

В умовах воєнного стану психічне здоров'я людей піддається значним випробуванням через постійну загрозу життю, втрати близьких, вимушене переселення та загальну невизначеність. Такі фактори створюють підвищений ризик психологічної травматизації, яка може проявлятися у вигляді тривожності, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу та екзистенційної кризи [2].

Військові дії суттєво впливають на психічний стан як військовослужбовців, так і

цивільного населення, зумовлюючи помітні зміни в їхньому психоемоційному самопочутті. Сильний і тривалий вплив стресових чинників, а також їх травматичний характер, здатні змінювати поведінку людини та особливості її функціонування, що в майбутньому негативно позначається на якості життя навіть у мирний період. У воєнних умовах цивільні часто зазнають насильства, втрати близьких, руйнування соціальних зв'язків і звичного способу життя, а також переживають вимушене переселення. Це особливо відчутно впливає на дітей і підлітків, оскільки порушує їхній фізичний, соціальний, емоційний і пізнавальний розвиток. Психологічні наслідки війни можуть проявлятися у вигляді окремої групи розладів, пов'язаних із пережитими травматичними подіями, серед яких одним із найвідоміших є посттравматичний стресовий розлад.

Вплив війни на дитячу психіку має глибокий і тривалий характер. Діти можуть переживати гострі стресові реакції, вимушену розлуку з батьками, особливо якщо ті залучені до військової служби, а також відчувати постійний страх за власне життя та безпеку близьких. Такі обставини значно підвищують ризик виникнення психічних труднощів [3].

Сенс життя виступає ключовим психологічним ресурсом подолання травми в умовах воєнного стану. Психологічні дослідження показують, що усвідомлення сенсу життя дозволяє зберегти внутрішню стійкість та мобілізувати ресурси для адаптації до складних життєвих обставин. Люди, які усвідомлюють свої життєві цінності та мають визначені цілі, легше долають кризові ситуації, адже вони вміють осмислювати та включати травматичний досвід у власну життєву історію. Це не лише зменшує негативні наслідки травми, але й відкриває нові можливості для особистісного розвитку, сприяючи явищу, яке називають посттравматичним зростанням - коли складні події стають поштовхом до переоцінки життя та знаходження нових сенсів [4].

Насамперед проблема сенсу життя належить до найдавніших тем у філософії та психології, однак як наукова концепція вона була системно розроблена передусім Віктором Франклом. Заснована ним логотерапія ґрунтується на ідеї, що прагнення до сенсу є ключовою мотиваційною силою людської поведінки. На відміну від підходів Зігмунда Фрейда, який підкреслював роль задоволення, та Альфреда Адлера, який наголошував на прагненні до влади, Франкл вважав саме сенс визначальним чинником людського існування. Його особистий досвід перебування в нацистських концентраційних таборах став вагомим підтвердженням цієї ідеї: люди, які знаходили сенс навіть у стражданні, мали більше шансів вижити та зберегти психологічну стійкість.

Концепція сенсу життя Віктора Франкла базується на ідеї, що головною рушійною силою людини є прагнення знайти сенс у власному існуванні, навіть у стражданні. Франкл вводить поняття екзистенційного вакууму, який виникає, коли людина втрачає відчуття життєвої мети, що може призводити до депресії, апатії та психологічного виснаження. За Франклом, сенс життя не є універсальним і не може бути нав'язаний зовнішньо; його кожна людина має відкривати самостійно через власний досвід, цінності та відповідальність [5].

Він описав три типи цінностей, які приведуть нас до втілення сенсів : творчі цінності, цінності переживання або досвіду та цінності ставлення. Творчі цінності – ті речі, які робить людина, ті дії, які вона виконує, вкладаючи туди свою унікальність та неповторність, реалізуючи власні цінності. Цінності переживання або досвіду – це той досвід, який людина отримує впродовж свого життя, взаємодія з людьми, переживання почуттів, стосунки, а також велике місце займає відчуття та переживання любові. Цінності ставлення – свідомий вибір ставлення до неминучих страждань. Саме один з ключових аспектів логотерапії, обрати ставлення до неминучих страждань, до ударів долі, на які ми ніяк не можемо вплинути. Віктор Франкл зазначає, що навіть у ситуації, в якій людина позбавлена як творчої діяльності, так і досвіду цінностей, вона все ще може знайти сенс у своєму житті. Стикаючись з долею, коли людина потрапляє у безвихідну ситуацію, їй дається остання можливість реалізувати сенс. Це сенс страждання [6].

Висновок

Отже, сенс життя в умовах воєнного стану виступає одним із основних психологічних ресурсів, що допомагає людині не лише пережити травму, а й зберегти внутрішню цілісність та здатність рухатися далі.

Список використаних джерел

1. Чабанюк Наталія, Цінності як орієнтири в знаходженні сенсу життя в умовах війни, *Журнал соціальної та практичної психології*, 2023, № 1, DOI https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-10

2. Герман Дж. Травма і відновлення / Дж. Герман ; пер. з англ. О. Лозинської. Київ : Основи, 2019.

3. Limaj, E., Yaroshenko, O. M., Melnychuk, N. O., Moskalenko, O. V., & Chung, J. K. (2024). The trauma of war: implications for future generations in Ukraine (comparison with the Eastern European countries that were at war at the end of the 20th century). *International Journal of Environmental Studies,* 81(1), 111–124. https://doi.org/10.1080/00207233.2023.2267388

4.. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018.

5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2016.

6. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2023.

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

Ю. М. Ненахова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ОСОБИСТОСТЕЙ ПІЗНЬОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Пізній підлітковий вік є одним із найскладніших та найкритичніших періодів онтогенезу, що характеризується не лише інтенсивним пошуком власної ідентичності, але й формуванням глибинної, стійкої системи самоставлення та світогляду загалом. У сучасних соціокультурних умовах, які обтяжені перманентно високим рівнем невизначеності, інформаційним перенасиченням та жорстким соціальним тиском, проблема формування та збереження стабільності адекватної самооцінки набуває особливої гостроти та актуальності. У цьому контексті самооцінка виступає не просто як ізольований когнітивний чи емоційний компонент самосвідомості, а як фундаментальний, інтегративний механізм психологічної адаптації особистості до мінливого середовища. Сучасні емпіричні дослідження переконливо вказують на пряму, лінійну детермінацію загального емоційного благополуччя рівнем самосприйняття: хронічний дефіцит самоповаги та негативна Я-концепція стають базовими предикторами та пусковими чинниками формування стійкої особистісної тривожності, яка пронизує всі сфери життєдіяльності індивіда [1].

Найважливішим та найбільш вразливим аспектом означеної проблеми є специфічне когнітивне викривлення образу «ідеального Я», яке в період пізнього підліткового віку набуває гіпертрофованих форм. Це викривлення найчастіше формується під деструктивним впливом нереалістичних, штучно сконструйованих стандартів сучасних соціальних мереж, а також внаслідок зростаючого тиску академічного та соціального перфекціонізму. Коли дистанція між «реальним Я» (фактичним станом і досягненнями) та інтерналізованою «внутрішньою нормою» стає критичною або нездоланною, у психіці юнацтва виникає стан перманентного психологічного дискомфорту та фрустрації. Як наслідок, активізуються неадаптивні захисні механізми: підлітки починають екстраполювати своє внутрішнє напруження на зовнішній світ, сприймаючи широкий спектр об'єктивно нейтральних або цілком безпечних соціальних та побутових ситуацій як такі, що несуть безпосередню загрозу для їхнього соціального статусу, репутації та загальної самоцінності. Актуальні статистичні дані репрезентують тривожну тенденцію, вказуючи на те, що понад 65% осіб юнацького віку із хронічно заниженою самооцінкою демонструють клінічно значущі показники високої особистісної тривожності. За відсутності своєчасної інтервенції цей стан у подальшому має

високий ризик трансформуватися у тяжкі депресивні епізоди, розлади харчової поведінки, аутоагресію та тотальну соціальну дезадаптацію [2].

На тлі цієї проблематики гостро постає питання фахової підтримки: об’єктивна потреба у кваліфікованому психологічному супроводі цієї вікової групи сьогодні в рази перевищує наявну пропозицію та інституційні можливості. Ситуація суттєво ускладнюється вкоріненими суспільно-культурними стереотипами та стигматизацією ментальних розладів, де будь-який відкритий вияв внутрішньої тривоги, страху або невпевненості у собі часто помилково трактується соціумом як прояв особистісної слабкості чи незрілості. Це змушує молодих людей вдаватися до гіперкомпенсації, ретельно маскувати психосоматичні симптоми та свідомо уникати звернення по фахову допомогу. Відтак, формується небезпечне замкнене коло патогенезу: низька самооцінка генерує фонову тривогу, а постійна тривожність, своєю чергою, паралізує вольову активність і заважає повноцінній реалізації у навчальній, творчій чи міжособистісній діяльності, що неминуче призводить до нових невдач і ще більше підриває і без того крихку віру у власні сили. Водночас доступ до якісної, доказової психологічної допомоги часто залишається жорстко обмеженим низкою географічних, логістичних та фінансово-економічних чинників. Особливо гостро ця проблема стосується тієї частки молоді, яка внаслідок зовнішніх обставин змушена різко змінювати місце проживання, втрачаючи при цьому базове почуття безпеки та стабільні соціальні зв’язки, що слугували для них природним буфером проти стресу.

Вирішення проблеми доступності психологічних сервісів вимагає інноваційних підходів, зокрема через системну інтеграцію превентивних програм підвищення самооцінки та стресостійкості безпосередньо у базовий навчальний процес вищих та професійно-технічних навчальних закладів. В епоху тотальної цифровізації потужним ресурсом стають сучасні цифрові інструменти – спеціалізовані мобільні додатки для щоденного моніторингу емоційного стану, інтерактивні платформи дистанційного консультування та телемедицини, а також чат-боти на базі когнітивно-поведінкової терапії. Вони надають унікальну та економічно рентабельну можливість охопити превентивними заходами значно більшу кількість цільового населення, водночас гарантуючи анонімність і тим самим повністю нівелюючи проблему соціальної стигматизації. Окрім технологічних рішень, надзвичайно важливою є інформаційна кампанія: активна співпраця з популярними серед молоді лідерами думок, інфлюенсерами та проведення широких громадських семінарів і воркшопів з психоедукації. Такі заходи допоможуть депатологізувати стан тривоги, нормалізувати практику регулярних звернень до психотерапевта як елементу базової гігієни ментального здоров'я та суттєво підвищити загальний рівень психологічної грамотності й емоційного інтелекту серед юнацтва [3; 4].

Підсумовуючи вищезазначене, варто наголосити, що ефективне та стійке зменшення рівня особистісної тривожності у пізньому підлітковому віці неможливе без застосування системного, комплексного підходу. Цей підхід має бути стратегічно орієнтований на плекання навичок самоспівчуття, розвиток гнучкості мислення та формування стійкого критичного ставлення до нав'язаних зовнішніх стандартів успішності і краси. Створення надійної, багатокомпонентної системи психологічної підтримки, яка б консолідувала та координувала зусилля освітніх інституцій, інституту сім'ї та професійних психологічних і медичних спільнот, є не просто бажаною опцією, а категоричною, вітальною умовою для формування життєстійкого, ментально здорового майбутнього покоління. Подальші цілеспрямовані інвестиції – як державні, так і приватні – у ґрунтовну підготовку висококваліфікованих спеціалістів, здатних ефективно працювати з глибинними порушеннями самооцінки та травматичним досвідом, дозволять Україні побудувати якісно нову, більш гнучку та адаптивну національну систему охорони психічного здоров'я, що буде здатна адекватно відповідати на безпрецедентні виклики сучасності та забезпечувати повноцінний психологічний супровід молоді.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми психології розвитку і самоствердження особистості у навчальному середовищі / Н. Михальчук та ін. Кам’янець-Подільський : Колект. монографія,

2020. 208 с. https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ad90460f-7bb5-4b7d-b31d-d4272054e915/content

2. Андрощук І., Андрощук О. Аналіз екстремальних стресових чинників в умовах воєнного стану. *Соціально-психологічна допомога і соціальна робота: виклики сучасності* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 10-11 квітня 2025 р.). Луцьк: відділ іміджу та промоції. ЛНТУ, 2025. 519 с. С. 12-14. https://repositary.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fb04be12-e2df-4cc9-8e1a-1468e2b3a2df/content

3. Булій О. Конфліктна поведінка підлітків в умовах сьогодення. *Особистість в екстремальних умовах:* матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 квітня 2025 р., м. Львів). Львів, 2025. С. 360-362. https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/27731/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%85_%D0%97%D0%B1i%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202025.pdf

4. Єна П. Психологічне відновлення підлітків у деокупованихрегіонах: виклики та ефективні підходи. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах*. Матеріали ІІІ Всеук. Наук.-практ. Конф. М. Черкаси, 23 квітня 2025 р. Харків ФОП «Супрун Т.О.», 2025. С. 229-230. https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24884/1/%d0%95%d0%bd%d0%b0%20%d0%9f.%2c%20%d0%93%d0%be%d0%bd%d1%82%d0%b0%d1%80%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be%20%d0%9b..pdf

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

Г. Ю. Нечипоренко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ НА ВІДСТАНІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СІМ'Ю

У сучасних соціокультурних умовах проблема міжособистісних взаємин зазнає суттєвих трансформацій, що пов'язано з процесами глобалізації, трудової міграції та військовими подіями. У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення психологічних особливостей стосунків на відстані, які стають поширеною формою організації сімейного життя. Мета дослідження полягає в аналізі психологічних особливостей стосунків на відстані та визначенні їх впливу на функціонування сім'ї.

Стосунки на відстані характеризуються обмеженим фізичним контактом, що ускладнює задоволення базових емоційних потреб партнерів. Відсутність безпосередньої взаємодії може призводити до зниження рівня емоційної близькості, виникнення почуття самотності, тривожності та невпевненості у партнері. У психологічній науці подібні стани розглядаються як наслідок дефіциту емоційної взаємодії та підтримки, що є важливими чинниками психічного благополуччя особистості [1].

Одним із ключових ризиків стосунків на відстані є порушення довіри, яке може виникати через обмежений доступ до інформації про повсякденне життя партнера, а також через схильність до ідеалізації або негативної інтерпретації подій. Відсутність безпосереднього контакту ускладнює формування відчуття стабільності та передбачуваності у взаєминах, що підвищує рівень психологічної напруги. Як зазначає А. С. Кочарян, дефіцит стабільного емоційного контакту між партнерами може призводити до зростання тривожності, невпевненості у стосунках та підвищення конфліктності. У таких умовах партнери частіше схильні до домислів, підозр та емоційних реакцій, що не завжди відповідають реальній ситуації. Це, у свою чергу, ускладнює підтримання гармонійних взаємин і потребує більш

високого рівня усвідомленості, відкритості та довіри між партнерами [3].

Водночас стосунки на відстані не є виключно деструктивними. За умов сформованих навичок відкритої комунікації, довіри та усвідомленого ставлення до взаємин партнери здатні підтримувати емоційно значущий зв'язок. Сучасні дослідження свідчать, що якість комунікації, а не лише її частота, є визначальним фактором стабільності дистанційних стосунків [4].

Важливим аспектом є трансформація сімейних ролей. У ситуації тривалої розлуки один із партнерів змушений брати на себе більшу відповідальність за функціонування сім'ї, включаючи побутові обов'язки, виховання дітей та вирішення фінансових питань. Такий перерозподіл ролей може порушувати звичний баланс у сім'ї та створювати додаткове психологічне навантаження. У результаті це часто призводить до емоційного перевантаження, зниження задоволеності стосунками, накопичення втоми та підвищення рівня внутрішнього напруження. За відсутності належної підтримки та комунікації між партнерами така ситуація може сприяти виникненню конфліктів і відчуття несправедливості у розподілі відповідальності. [3].

Окремої уваги потребує вплив дистанційних стосунків на дітей. Відсутність одного з батьків може викликати почуття емоційної нестабільності, тривожності, дефіциту уваги та зниження відчуття безпеки. Дитина може переживати труднощі у формуванні емоційного зв'язку з відсутнім батьком або матір'ю, що інколи проявляється у поведінкових реакціях, підвищеній чутливості або замкненості. Водночас за умов регулярної взаємодії, підтримання стабільного контакту та збереження емоційної залученості батьків ці наслідки можуть бути значно зменшені. Важливим є також забезпечення передбачуваності у спілкуванні, прояв турботи, уваги та включеності у життя дитини, навіть за фізичної відсутності, що сприяє збереженню емоційного зв'язку та формуванню відчуття стабільності [3].

З психологічної точки зору, ефективність таких стосунків значною мірою залежить від рівня емоційної зрілості партнерів, їх здатності до довіри, відкритої комунікації та регуляції емоцій. Саме ці характеристики визначають якість міжособистісної взаємодії та здатність до конструктивного вирішення конфліктів [2].

Подальший аналіз дозволяє розглядати стосунки на відстані як процес психологічної адаптації до змінених умов взаємодії. Невідповідність очікувань партнерів, відсутність узгоджених цілей та перспектив можуть виступати джерелом напруження, що підкреслює важливість відкритого діалогу [2].

Особливу роль у функціонуванні стосунків на відстані відіграє баланс між індивідуальною автономією та збереженням емоційної близькості між партнерами. Як зазначає Т. М. Титаренко, життєвий світ особистості формується у процесі поєднання власної автономії та взаємодії з іншими, що є необхідною умовою психологічної рівноваги. З одного боку, фізична дистанція сприяє розвитку самостійності, відповідальності та особистісного зростання, оскільки кожен із партнерів змушений самостійно вирішувати значну частину життєвих завдань. З іншого боку, тривала відсутність безпосереднього контакту може призводити до емоційного віддалення, зниження значущості партнера у повсякденному житті та ослаблення емоційного зв'язку. У зв'язку з цим підтримання гармонійних стосунків потребує свідомих зусиль, спрямованих на збереження близькості, взаємної підтримки та включеності у життя один одного [2].

Узагальнення отриманих результатів дає підстави стверджувати, що стосунки на відстані є складним багатовимірним психологічним явищем, яке має як ризики, так і потенційні ресурси для розвитку сім'ї. Їх вплив на сімейне функціонування визначається рівнем сформованості комунікативних навичок, довіри, емоційної зрілості та здатності партнерів до адаптації.

Доведено, що ключовими умовами збереження стабільності таких стосунків є якісна комунікація, наявність спільних цілей та емоційна залученість партнерів. Водночас за відсутності цих чинників дистанційні стосунки можуть призводити до зниження емоційної близькості, підвищення рівня тривожності та конфліктності. Таким чином, ефективність стосунків на відстані визначається не стільки зовнішніми обставинами, скільки внутрішніми психологічними ресурсами особистості та характером взаємодії між партнерами.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 520 с.
2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2014. 376 с.
3. Кочарян А. С. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2017. 256 с.
4. Stafford L. *Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships*. New York : Routledge, 2010. 278 p.

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

О. В. Огурченко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ЛІДЕРСТВА У ТРАНСФОРМАЦІЇ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ

У сучасних студентських колективах конфлікти є невід'ємною частиною динамічної соціальної взаємодії. Будучи середовищем перетину різних культурних бекграундів, амбіцій та ціннісних орієнтирів, академічна група неминуче стає майданчиком для зіткнення інтересів. Такі протиріччя найчастіше виникають через розбіжність поглядів на освітній процес, гострі суперечки щодо розподілу неформальних ролей або глибокі особистісні неприязні. Проте конфлікт не варто розглядати виключно як деструктивне явище; він є індикатором необхідності змін у структурі групи. Водночас ефективне лідерство виступає стабілізуючим чинником, який не лише знижує рівень міжособистісної напруженості, а й переводить протистояння у площину конструктивної взаємодії, сприяючи згуртованості колективу.

Лідерство у сучасній психології та соціології розглядається не просто як статус, а як «складний динамічний процес соціального впливу. Це здатність особистості спрямовувати зусилля групи на досягнення спільних цілей, трансформуючи індивідуальні прагнення у колективний результат» [3, с. 123].

Відповідно до теоретичних положень Б. Басса, успішність лідерської позиції зумовлена гармонійним поєднанням індивідуально-типологічних властивостей особистості та специфіки зовнішніх обставин. Фундаментальними рисами такого керівника виступають розвинений емоційний інтелект, майстерність міжособистісної взаємодії, рішучість у кризових ситуаціях, а також уміння випереджально стимулювати активність оточення [6].

Фундамент дослідження стилів лідерства заклав Курт Левін, виокремивши три класичні моделі, які залишаються релевантними для аналізу студентських груп: демократичний стиль (колегіальний): лідер виступає як «перший серед рівних»; авторитарний стиль (директивний): характеризується одноосібним прийняттям рішень та жорстким контролем; Ліберальний стиль (потуральний): лідер мінімізує своє втручання, надаючи учасникам повну свободу дій[7].

Лідер виконує функцію «архітектора» соціального простору групи. Він не лише визначає етичні норми та правила взаємодії, а й виступає головним медіатором у передконфліктних ситуаціях. Як зазначав Дж. Максвелл, «лідерство - це передусім вплив, а не посада» [8]. У студентському колективі лідер стає координатором ресурсів, який завдяки вмінню збалансовувати інтереси окремих осіб допомагає групі уникати ескалації напруження та підтримувати атмосферу психологічної безпеки.

Конфліктні ситуації в академічних групах рідко мають одну лінійну причину; найчастіше вони є результатом перетину декількох детермінант. Дослідники, зокрема Л. Козер та М. Дойч, зазначають, що розуміння першоджерел конфлікту є ключовим кроком

до його конструктивного розв'язання [1, с. 73].

У студентських колективах основні джерела напруженості можна класифікувати за такими напрямами: особистісно-психологічні чинники – це найбільш поширений пласт конфліктів, що базується на індивідуальних відмінностях темпераменту, характеру та когнітивних стилів учасників; навчально-професійні детермінанти: конфлікти в цій площині зазвичай пов’язані з конкурентним середовищем вищої школи; соціально-структурні та культурні розбіжності: студентська група – це мікромодель суспільства, де стикаються представники різних соціальних верств та культур. Конфлікти можуть провокуватися відчуттям соціальної нерівності, різницею в матеріальному стані або релігійними та політичними переконаннями [2, с. 175].

Попри очевидну руйнівну силу некерованих суперечок, конфліктологія розглядає кризу не лише як загрозу, а й як приховану можливість для якісного оновлення групи. Якщо деструктивні наслідки є результатом ігнорування проблеми, то конструктивний шлях розвитку колективу цілком залежить від того, наскільки професійно лідер володіє інструментами медіації. За умови вчасного та грамотного втручання, конфлікт перестає бути джерелом розколу і перетворюється на інструмент виявлення слабких місць у взаємодії, відкриваючи шлях до наступних позитивних трансформацій

Відсутність своєчасного втручання лідера перетворює конфлікт із джерела розвитку на фактор деградації колективу.

Ефективний лідер у студентському середовищі дедалі частіше бере на себе роль нейтрального медіатора – посередника, головною метою якого є не пошук винного, а налагодження конструктивного діалогу. Згідно з концепцією гарвардської школи переговорів, лідер допомагає сторонам відокремити особистісні емоції від суті проблеми. Створюючи простір для взаємоповаги, він забезпечує умови, за яких опоненти можуть почути аргументи один одного, що є критично важливим для збереження цілісності групи після завершення гострої фази конфлікту [3, с. 79].

Реальним прикладом успішної модерації є робота над складними курсовими чи соціальними проектами. Лідери, які дотримуються демократичного стилю, демонструють вищу стійкість групи до стресів. Наприклад, при виникненні суперечки щодо розподілу обов’язків, такий лідер не призначає винних директивно, а організовує мозковий штурм. Залучаючи кожного учасника до процесу прийняття рішень, він делегує не лише завдання, а й відповідальність, що автоматично знижує рівень внутрішньої агресії та підвищує мотивацію до спільного успіху.

Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що лідерство є ключовим чинником стабілізації та розвитку студентського колективу. В умовах неминучості конфліктів, зумовлених різноманітністю поглядів і амбіцій, саме лідер визначає напрям групової взаємодії – від конфронтації до конструктивної співпраці.

Ефективне лідерство виходить за межі формального управління та передбачає формування сприятливого психоемоційного клімату, у якому кожен учасник відчуває власну значущість. Використання демократичних стилів керівництва та медіаційних підходів сприяє зниженню конфліктності й підвищенню рівня згуртованості групи, що позитивно впливає на академічну успішність і якість професійної підготовки студентів.

Інтеграція програм розвитку лідерських компетентностей, зокрема soft skills, емоційного інтелекту та конфліктологічної грамотності – є необхідною умовою сучасного освітнього процесу. Це забезпечує формування здатності до відповідального прийняття рішень і ефективної командної взаємодії в умовах динамічного соціального середовища.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з розробленням диференційованих підходів до навчання лідерству з урахуванням специфіки різних спеціальностей, а також із вивченням особливостей цифрового лідерства в умовах дистанційної освіти.

Список використаних джерел

1. Воробйова О. (2025). Політика лідерства вищої освіти як чинник стійкого розвитку університетів у контексті післявоєнного відновлення. *Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи:* матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Житомир, 22

травня 2025 р. / Ред. кол.: В. М. Слюсар, Л. М. Червона, Н. М. Лакуша та ін. Житомир : *Житомирська політехніка,* С. 174-177. https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/10/povnyj-tekst-1.pdf#page=174

2. Герасіна Л.М., Требін М.П., Воднік В.Д. та ін. Конфліктологія: навч. посіб. Харків: Право, 2012. 128 с. https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/POSIBNIKI_2012/Konfliktologiy_2012.pdf

3. Гірник А.М. (2010). Основи конфліктології : навч. посіб. Київ : Києво-Могилянська академія, 222 с. https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi83/0063100.pdf

4. Орбан-Лембрик Л.Е. (2010). Соціальна психологія : підручник. Київ: Академвидав,. 604 с. https://duikt.edu.ua/ua/lib/1/category/2139/view/1473

5. Струк О.Л., Кузнецова О.А. (2025). Психологічні аспекти агресії та конфліктності в умовах анонімної онлайн-комунікації. *Могилянські читання – 2025 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти*. Психологія : XXVIII Всеукр. наук.-практ. конф. 10–14 листоп. 2025 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. С. 85-90. https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3020/1/%D0%9C%D0%A7-2025.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf

6. Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). Transformational leadership (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. https://doi.org/10.4324/9781410617095

7. Lewin, K., Lippitt, R., & White, R. K. (1939). Patterns of aggressive behavior in experimentally created "social climates." *The Journal of Social Psychology, 10,* 271–299. https://doi.org/10.1080/00224545.1939.9713366

8. Maxwell J. C. The 21 Irrefutable Laws of Leadership. Nashville : Thomas Nelson, 2007. 336 p. https://www.nkanaeastchapel.org/wp-content/uploads/2024/07/21-Irrefutable-Laws-Of-Leadership-By-JC-Mxwell.pdf.pdf

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

О. О. Олешко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Сучасний темп життя, постійні стреси та економічна нестабільність призводять до зростання тенденції до емоційного вигорання серед населення, причому гострота цієї проблеми зумовлена тим, що окреслений феномен провокує появу як психологічної, так і фізіологічної симптоматики, здатної ускладнювати життєдіяльність особистості. У зв'язку з кризовим характером сучасного періоду професія психолога набуває особливої актуальності, адже фахівець із практичної психології має можливість допомогти особистості у складні життєві періоди знайти шляхи розв'язання власних проблем. Водночас здобуття вищої психологічної освіти є складним процесом, що передбачає не лише отримання теоретичних знань, а й формування особистісних і професійних навичок та умінь, необхідних для подальшої самореалізації у сфері практичної психології, однак перепоною у цьому процесі можуть стати прояви емоційного вигорання, виникнення яких зумовлюється різноманітними факторами.

Саме тому дослідження чинників емоційного вигорання є важливим завданням, оскільки воно становить фундамент для подальшої розробки профілактичних програм і систем роботи у цьому напрямку, що дозволить запобігти негативному впливу на академічну успішність здобувачів вищої психологічної освіти. З огляду на зазначене, доцільним є здійснення детального розгляду проблеми психологічних чинників емоційного вигорання студентів-

психологів у психологічній науці, при цьому, розкриваючи фактори впливу на його виникнення, насамперед необхідно визначити сутність поняття «емоційне вигорання» у науковій психологічній літературі, а проведений аналіз наявних підходів до тлумачення цього терміна дає підстави стверджувати, що на сьогодні єдиного визначення сутності феномену емоційного вигорання у психології не існує.

Власне ми дотримуємося думки К. Сахарової, яка під емоційним вигоранням вбачає емоційну перенапругу, спустошеність, виснаженість власних емоційних ресурсів, що підвищує ризик емоційних зривів [5].

Також важливим є визначення структури емоційного вигорання особистості. У цьому контексті доцільно знову звернутися до наукової позиції К. Сахарової, яка, спираючись на загальновідому концепцію В. В. Бойка, зазначає, що дослідником було виокремлено три фази зазначеного феномену, які й становлять його структурну організацію:

1) напруження (супроводжується значним стресом, незадоволеністю собою, тривогою та депресією через певний травматичний досвід чи складні умови життя);

2) резистенція (виявляється в неадекватній емоційній реакції, емоційній і моральній дезорієнтації, розширенні сфери захисту емоцій, зменшенні кількості професійних та сімейних обов'язків);

3) виснаження (супроводжується емоційним дефіцитом, емоційним та особистісним відчуженням, психосоматичними і психовегетативними розладами) [5].

Визначивши сутність феномену емоційного вигорання та його структуру, перейдемо до безпосереднього аналізу особливостей його проявів та наявних психологічних чинників, які впливають на його виникнення у студентів-психологів.

Д. Карпова дотримується думки, що емоційне вигорання, на етапі здобуття вищої психологічної освіти, надає значні негативні наслідки на академічну успішність, навчальну мотивацію та професійну ідентичність студентів [3].

А. Ведюком було проведено емпіричне дослідження у напрямку вивчення специфіки прояву емоційного вигорання у майбутніх психологів. Його результати засвідчили, що переважна більшість здобувачів вищої психологічної освіти мали виразні показники такої фази емоційного вигорання як – напруження. Це вказує на те, що вони знаходяться у хронічному, досить травматичному стресі. Вони характеризуються незадоволеністю собою, у них наявні негативні емоції під час навчання та професійної підготовки. А. Ведюк впевнений, що наявність сформованої стадії напруженості може негативно впливати на успішність здобуття вищої психологічної освіти [1].

Досить цікава тенденція була помічена Т. Сапєльніковою. Вчена зробила висновок, що частіше прояви емоційного вигорання зустрічаються у студентів-психологів 2-3 курсів. На думку Т. Сапєльнікової, це пов'язано з надмірним академічним навантаженням та відсутністю повноцінного відпочинку [4].

Щодо психологічних чинників емоційного вигорання у майбутніх психологів, Д. Карпова поділяє їх на три групи:

1) когнітивні (криза ідеалізованих очікувань та «емпатійна пастка»);

2) академічні (надмірна фізична та емоційна втома через навчальне навантаження);

3) ситуативні (хронічний стрес через переживання стресу війни) [3].

Т. Карабин вважає, що до психологічних чинників виникнення емоційного вигорання у студентів-психологів можна віднести наступні: 1) академічний стрес; 2) недостатня сформованість здатність до саморегуляції; 3) значні очікування від професії; 4) інтенсивні емоційні навантаження та емоційна праця (емпатійна втома); 5) екзистенційна невизначеність; 6) особистісні внутрішні кризи; 7) дисбаланс між високими емоційними вимогами та недостатністю ресурсів підтримки [2].

Водночас Т. Сапєльнікова стверджує, що емоційне вигорання здобувачів вищої психологічної освіти може бути викликано такими факторами як: 1) надмірно активний спосіб життя, відсутність належного фізичного та емоційного відпочинку; 2) постійна комунікація з різними людьми, надмірна емпатійність; 3) поєднання навчальної та професіональної діяльності; 4) відчуття соціальної незахищеності; 5) неможливість здійснення контролю ситуації. Додатково Т. Сапєльнікова зазначає, що на появу проявів емоційного вигорання

можуть впливати й індивідуально-психологічні характеристики студентів-психологів, зокрема, їх темперамент, характер, звички, світогляд тощо. Враховуючи окреслені ознаки, вчена виділила наступні внутрішні психологічні фактори емоційного вигорання у майбутніх психологів: 1) замкнутість, нездатність висловлювати свої емоції; 2) низький рівень самооцінки, надмірна самокритичність; 3) емоційна нестабільність; 4) несформованість комунікативних навичок; 5) конфліктність; 6) відраза до обраної професії; 7) внутрішньоособистісний конфлікт; 8) негативізм, песимізм [4].

Отже, можемо зробити висновок, що емоційне вигорання є актуальною проблемою сучасного суспільства. Його прояви досить часто зустрічаються серед здобувачів вищої освіти, зокрема, у напрямку практичної психології. Були виявлені певні психологічні чинники виникнення емоційного вигорання у зазначеної категорії молоді. Встановлено, що серед найпоширеніших є: 1) надмірне академічне та емоційне навантаження; 2) індивідуально-психологічні характеристики (замкнутість, низька самооцінка, негативізм тощо); 3) незадоволеність майбутньою професією, внутрішній конфлікт; 4) надмірні очікування від професійного напрямку; 5) емпатійна втома; 6) поєднання навчальної та професійної діяльності.

Важливо підкреслити, що проблема емоційного вигорання серед здобувачів вищої психологічної освіти є гострою, бо прояви зазначеного феномену надають негативний вплив на їх академічну успішність та навчальну мотивацію, що здатно погіршити їх професіоналізм як практичного психолога у майбутньому.

Подальші перспективи розгляду зазначеної проблеми вбачаємо у здійсненні емпіричного дослідження психологічних чинників емоційного вигорання студентів-психологів в умовах воєнного стану в Україні та знаходження окремих шляхів для розв’язання наявної проблеми у вигляді високої тенденції до емоційного вигорання серед молоді.

Список використаних джерел

1. Ведюк А. Є., Мишко Н. М. Психологічні особливості емоційного вигорання майбутніх психологів. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів ІІІ Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 27-28 квітня 2023 р.). Полтава, 2023.С. 39–43.

2. Карабин Т. В. Стратегії профілактики та подолання емоційного вигорання у майбутніх психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2025. № 6. С. 64–71.

3. Карпова Д. Емоційне вигорання як бар’єр у професійному становленні майбутнього психолога. *Науковий журнал «Psychology Travelogs»*. 2026. № 1. С. 235–243.

4. Сапєльнікова Т. С. Особливості емоційного вигоряння студентів-психологів. *Promising ways of information technology development* : the IX International Scientific and Practical Conference (Bilbao, Spain November 13-15, 2023). Bilbao, 2023. С. 336–340.

5. Сахарова К. О. Причини розвитку емоційного вигорання. *Емоційне вигоряння – шляхи подолання* : матеріали круглого столу (м. Дніпро, 09 червня 2022 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. С. 27–30.

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

Д. В. Откидач
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ДОБРОБУТУ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ

Актуальність дослідження професійного добробуту працівників організації зумовлена зростанням професійних навантажень, необхідністю збереження психологічного здоров’я персоналу та підвищенням вимог до ефективності праці в сучасних соціально-економічних умовах. Професійний добробут розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює

емоційні, когнітивні, мотиваційні, соціальні та фізіологічні складові, а також визначається взаємодією особистісних ресурсів і характеристик організаційного середовища.

Особливості професійного добробуту вивчали Войтенко О. В., Коваленко А., Рик Г., Dong J., Yan S. A., Gengoux, G., Zack S. E. зі співавторами та інші.

Теоретичний аналіз показав, що в науковій літературі професійний добробут пов'язують із такими поняттями, як professional well-being, occupational well-being та employee well-being (Dong J., Yan S. A.. Gengoux, G., Zack, S. E зі співавт.) [5-6], які підкреслюють різні аспекти позитивного функціонування працівника в робочому середовищі. Найбільш продуктивними для пояснення цього феномена є суб'єктивний, багатовимірний, психологічний та організаційний підходи. Вони дозволяють враховувати індивідуальне сприйняття працівником власного стану, умови праці, соціальну підтримку, професійну автономію та відчуття сенсу діяльності.

У межах проведеного нами теоретичного дослідження було встановлено, що важливими психологічними чинниками професійного добробуту є суб'єктивне благополуччя, емоційна стійкість, мотивація, професійна життєстійкість, якість міжособистісних відносин та баланс між роботою і особистим життям. Саме ці чинники визначають здатність працівника ефективно протистояти стресу, зберігати продуктивність і підтримувати позитивне ставлення до професійної діяльності [1-3]. Водночас професійне вигорання, тривалий стрес, низька залученість і нестача організаційної підтримки істотно знижують рівень добробуту та посилюють ризик дезадаптації.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних чинників професійного добробуту працівників, дослідження проведено на вибірці з 60 досліджуваних.віком від 25 до 60 років, з яких 34 жінки. Використано методики Опитувальник «PERMA-Profiler» (The PERMA-Profiler, розробка М. Батлер та Дж. Керна, адаптація Д. Лавриненко), «Когнітивні чинники суб'єктивного благополуччя» (О. Савченко, О. Калюк), опитувальник професійної життєстійкості (О.В. Кокун), методика діагностики професійної фрустрованості О. Столярчук.

Виявлені результати засвідчили, що вибірка працівників переважно характеризується середнім рівнем професійного добробуту, а найбільш вираженими є позитивні емоції та міжособистісні стосунки. Так, 40% опитаних високо оцінюють якість своїх контактів з оточуючими, що може вказувати на достатню підтримку та визнання з боку колег і близьких Понад третина опитаних (36,7%) схильна оцінювати свій життєвий контекст як сприятливий. Водночас виявлено потребу у зміцненні залученості до діяльності, відчуття професійних досягнень і внутрішньої мотивації, оскільки саме ці компоненти є вразливими до впливу стресових чинників.

Отримані результати також підтвердили значущість соціальної підтримки та організаційного клімату як захисних ресурсів, що пом'якшують негативний вплив професійних труднощів. Разом з тим, високий рівень фрустрованості, виявлений у 45% опитаних за методикою О. А.Столярчук, вказує на те, що майже кожен другий респондент відчуває гостру нестачу ресурсів для подолання життєвих або професійних перешкод.

Окрему увагу приділено професійній життєстійкості як особистісному ресурсу, що забезпечує здатність працівника адаптуватися до складних умов діяльності і зберігати ефективність у кризових ситуаціях. Високі показники контролю, включеності (по 30% високий рівень відповідно) та здатності сприймати виклики як можливості пов'язані з вищим рівнем професійного добробуту, тоді як низькі значення цих показників асоціюються з емоційним виснаженням і фрустрованістю. Кореляційний аналіз підтвердив, що професійний добробут пов'язаний зі смисловою наповненістю праці, позитивними емоціями, задоволеністю стосунками в колективі та відчуттям власної ефективності.

На основі результатів дослідження обґрунтовано потребу в психологічній підтримці працівників організації та розробленні програми підвищення професійного добробуту. Її доцільно спрямувати на розвиток саморегуляції, емоційної стійкості, навичок конструктивної взаємодії, підсилення мотивації, профілактику вигорання та формування сприятливого соціально-психологічного клімату. Реалізація таких заходів сприятиме не лише збереженню

психологічного здоров'я працівників, а й підвищенню ефективності організаційної діяльності загалом.

Список використаних джерел

1. Войтенко О. В. Фактори внутрішньої детермінації професійного благополуччя особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. С. 23-27. DOI: 10.32782/psyspu/2024.1.4

2. Войтенко, О. В. Фактори зовнішньої детермінації професійного благополуччя особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024 (1), 25–30. https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-3

3. Коваленко, А., & Рик, Г. . Особливості професійного благополуччя працівників сфери інформаційних технологій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2020. 2(12), 26–33. https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).5

4. Пахоль, Б.. Professional well-being: an overview of key conceptsand scientific research of the phenomenon. *Ukrainian Psychological Journal*. 2017.

5. Dong J., Yan S. A Multicriteria Approach for Measuring Employee Well Being. 2022. Vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.795960

6. Gengoux, G., Zack, S. E., Derenne, J. L., Robinson, A., Dunn, L. B., & Roberts, L. W.. Professional well-being: enhancing wellness among psychiatrists, psychologists, and mental health clinicians. *American PsychiatricPub*. 2020.

Науковий керівник: І. А. Власенко, кандид. психол. наук, доц.

Н. В. Павлик
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Херсонський державний університет, м. Івано-Франківськ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Агресивна поведінка в сучасній психологічній науці розглядається як складний, багатовимірний соціально-психологічний феномен, що поєднує індивідуально-психологічні властивості особистості, соціальні впливи та особливості взаємодії з найближчим середовищем. У підлітковому віці агресія набуває особливої актуальності через інтенсивні біологічні, емоційні та соціальні зміни, що відбуваються в цей період розвитку. Як зазначає Ю. С. Андрєєв, агресивна поведінка дітей і підлітків є результатом взаємодії внутрішніх особистісних характеристик і зовнішніх соціальних чинників, а її попередження потребує системного підходу, що враховує сімейні, шкільні та соціальні умови формування особистості [1].

Водночас сучасні дослідники підкреслюють, що агресія не завжди має виключно деструктивний характер; вона може виступати як реакція на фрустрацію, спосіб самозахисту або засіб утвердження себе в групі однолітків. О. В. Волянська наголошує, що агресивна поведінка підлітків часто формується в процесі соціалізації, коли індивід засвоює зразки поведінки, які демонструються в мікросоціальному середовищі, зокрема в сім'ї та референтній групі [4]. Таким чином, агресія постає не лише як індивідуальна риса, а як соціально зумовлений спосіб реагування.

Соціально-психологічний підхід до аналізу агресії передбачає врахування когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. К. Андерсон і Л. Г'юсман у межах соціально-когнітивної теорії підкреслюють, що агресивна поведінка формується через засвоєння когнітивних схем і сценаріїв, які активізуються в певних ситуаціях [19]. На їхню думку, підліток, який систематично спостерігає агресивні моделі поведінки, з більшою ймовірністю відтворюватиме їх у власному житті. Подібної позиції дотримуються Б. Бушмен і Л. Г'юсман,

які розглядають агресію як результат взаємодії особистісних характеристик і ситуативних чинників, що активують відповідні емоційні та когнітивні механізми [20].

Психологічні механізми агресії пов'язані також із розвитком емоційної сфери. Дж. Грос і О. Джон доводять, що особливості регуляції емоцій значною мірою визначають характер поведінкових реакцій, зокрема агресивних [23]. Недостатня сформованість навичок когнітивної переоцінки або схильність до придушення емоцій може сприяти накопиченню внутрішньої напруги, що виливається в агресивні дії. У підлітковому віці, коли емоційна регуляція ще перебуває в стадії становлення, ризик імпульсивних агресивних реакцій зростає.

Сімейне середовище відіграє ключову роль у становленні агресивних моделей поведінки. О. Ю. Дроздов у своєму дисертаційному дослідженні підкреслює, що динаміка агресивної поведінки молоді значною мірою залежить від характеру міжособистісних взаємин у сім'ї, стилю виховання та рівня емоційної підтримки [7]. Водночас агресія пов'язана з процесом становлення особистісної ідентичності. І. Бех і К. Журба вказують, що підлітковий вік є періодом активного формування ціннісних орієнтацій і національно-культурної ідентичності, а внутрішні суперечності цього процесу можуть супроводжуватися емоційною напругою та протестними формами поведінки [2]. І. С. Булах підкреслює, що нестійкість ціннісної системи сучасного підлітка іноді зумовлює підвищену конфліктність і агресивність як спосіб самоствердження [3].

Аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що ефективна профілактика агресії можлива лише за умови комплексного підходу, який поєднує розвиток емоційної компетентності, формування позитивної самооцінки, створення сприятливого сімейного клімату та конструктивного соціального середовища.

Агресія може виконувати функцію інтеграції до референтної групи або слугувати інструментом здобуття статусу. Водночас сімейне середовище виступає базовим фактором, що або посилює ризик деструктивних проявів (за умов конфліктності, авторитарності, емоційного відчуження), або забезпечує захисний вплив через підтримку, довіру й конструктивну комунікацію.

Список використаних джерел

1. Андрєєв Ю. С. Теоретичні передумови прояву та попередження агресивної поведінки серед дітей та підлітків. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2012. № 19 (2). С. 196–204.

2. Бех І., Журба К. Концепція формування у підлітків національно-культурної ідентичності у загальноосвітніх навчальних закладах. *Гірська школа українських Карпат*. 2017. № 16. С. 24–33.

3. Булах І. С. Ціннісні орієнтації в контексті особистісної позиції сучасного підлітка. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2009. Вип. 1. С. 115–131.

Науковий керівник: О. В. Шелестова, канд. психол. наук

О. П. Паскал
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ З ПЕРЕЖИВАННЯМ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Період навчання у закладі вищої освіти виступає важливим етапом формування Я-концепції, системи цінностей і соціальних зв'язків, що безпосередньо впливають на психологічний добробут особистості. У сучасній психології самотність розглядається як багатовимірне явище, що включає як об'єктивний дефіцит соціальних контактів, так і суб'єктивне переживання емоційної ізоляції, відчуженості та неприйняття [1; 4]. При цьому

принципово важливим є розмежування станів «бути наодинці» та «відчувати самотність», де останнє відображає індивідуальну оцінку якості міжособистісних взаємин [2].

Самооцінка виступає ключовим компонентом самосвідомості, що визначає ставлення особистості до себе, своїх можливостей, характеристик і досягнень. Вона впливає на рівень самоприйняття, впевненості у собі та особливості соціальної взаємодії [3]. У студентському віці самооцінка характеризується високою динамічністю та чутливістю до впливу освітнього середовища, соціальних контактів і життєвого досвіду. Наукові дані свідчать про наявність тісного кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю переживання самотності: зниження самооцінки супроводжується посиленням відчуття ізольованості, тривожності та невпевненості [5].

Низька самооцінка формує специфічні когнітивні установки, що ускладнюють міжособистісну взаємодію, зокрема очікування відторгнення, негативну інтерпретацію соціальних ситуацій і зниження соціальної активності. Студенти з такими характеристиками схильні сприймати нейтральні або неоднозначні соціальні сигнали як загрозливі, що посилює почуття самотності. Водночас сформована адекватна або висока самооцінка виступає ресурсом соціальної адаптації, сприяє розвитку комунікативних навичок і зниженню ризику соціальної ізоляції [1].

Переживання самотності має амбівалентний характер: поряд із деструктивними проявами, такими як тривожність, почуття меншовартості та депресивні стани, воно може виконувати конструктивну функцію, стимулюючи процеси самопізнання та особистісного розвитку. Однак у поєднанні з низькою самооцінкою самотність частіше набуває негативного емоційного забарвлення, формуючи замкнене коло психологічних труднощів, у межах якого негативне самосприйняття посилює ізольованість, а самотність, у свою чергу, поглиблює проблеми самооцінки.

Важливу роль у цьому процесі відіграють соціально-психологічні чинники, зокрема характер міжособистісної взаємодії, рівень соціальної підтримки та досвід емоційної близькості. Дефіцит довірливих стосунків, труднощі комунікації та низький рівень прийняття з боку значущого оточення сприяють формуванню суб'єктивного відчуття ізольованості навіть за наявності формальних соціальних контактів. Додатковим фактором виступає цифрове середовище, яке, з одного боку, створює ілюзію соціальної включеності, а з іншого – посилює процеси соціального порівняння. Це особливо характерно для студентів із низькою самооцінкою, які схильні оцінювати себе через призму успішності інших, що негативно впливає на самоповагу та емоційний стан.

Індивідуально-психологічні особливості також істотно впливають на переживання самотності. Високий рівень тривожності, інтровертованість і низька емоційна стабільність можуть обмежувати соціальну активність і ускладнювати встановлення міжособистісних контактів [6]. Натомість розвинений емоційний інтелект виступає захисним чинником, сприяючи усвідомленню власних емоцій і розумінню інших, що полегшує побудову соціальних зв'язків. Важливим детермінантом самооцінки є також попередній досвід соціалізації, зокрема особливості сімейного виховання, рівень емоційної підтримки та характер батьківського ставлення. Дефіцит підтримки, надмірна критика або завищені очікування можуть формувати занижену самооцінку, що згодом проявляється у труднощах соціальної взаємодії в студентському віці [3].

Таким чином, самооцінка виступає ключовим психологічним чинником, що визначає особливості переживання самотності студентською молоддю. Формування адекватної самооцінки є важливим напрямом профілактики негативних наслідків самотності та підвищення рівня психологічного благополуччя студентів, що актуалізує необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Список використаних джерел

1. Дячок О.В. (2020). Дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками за умов освітньої соціалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Вип. 4. С. 48-56. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_4_9 .

2. Льовочкіна О.В. (2015). Переживання самотності у підлітковому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* Вип. 1. С. 78-81. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2015_1_24

3. Михайлишин, У. Б., Шмідзен, І. Ю., & Малета, А. І. (2023). Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 121-125. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.24

4. Помазова О.В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. 2019. № 2. С. 9-21. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2019_2_3 .

5. Соколова, І & Шайхлісламов, З & Горбенко, В. (2022). Психологічні особливості самоставлення в студентів-психологів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 118-123. 10.32782/psy-visnyk/2021.4.23.

6. Чуденко Н.І. (2021). Самотність як психологічний феномен. Практична психологія у сучасному вимірі: XII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 23 березня 2021 р. [Електронне видання].Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 259-262. https://duan.edu.ua/wp-content/uploads/2024/10/tezy-psykholohiya-2021.pdf

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

М. В. Пацата
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

МОДЕЛЬ ВИВЧЕННЯ РЕСУРСІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ЧИННИК ОПТИМІЗАЦІЇ ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ

У психологічній науці за останні декілька десятків років поняття ресурсів стало вживатися досить часто. У рамках гуманістичної психології навіть викристалізувався ресурсний підхід, в межах якого проводяться дослідження характеристик особистості, що активізуються під впливом важких життєвих ситуацій та дозволяють їх долати. Обумовлено це непередбачуваністю, нестабільністю сучасного життя, військовими діями, пандеміями, погіршенням соціального становища. Нові умови ставлять перед людиною відповідні виклики, зокрема, пошуки власних опор та набуття психологічної стійкості.

Особливої актуальності дослідження ресурсів набуває в контексті вимушеної міграції населення. Внутрішньо переміщені особи опиняються в ситуації різкої зміни життєвого простору, втрати звичних соціальних зв'язків, порушення відчуття безпеки та стабільності. Адаптація до нових умов проживання для них є не лише соціальною чи економічною, але й глибоко психологічною задачею, що потребує мобілізації ресурсів.

Ресурси у психологічній літературі трактуються як «сили, які необхідні для конструктивного долання кризи життя» [1, с. 218].

Н. Перегончук, Т. Краєвська ресурси пропонують розуміти як системну, інтегральну характеристику особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації, яка актуалізується і виявляється в процесах самодетермінації особистості [2, с. 478].

За переконанням О. Штепи, ресурсом «є все, що може надати людині відчуття сили, енергії, щастя, впевненості, що необхідні їй для вирішення проблем. Крім того, ресурс – це ще й стратегії досвіду, що допомагає перейти людині від актуального стану до бажаного, отримати очікуваний результат своєї діяльності» [3].

Насправді, на сьогодні у науковому дискурсі зберігаються дискусії щодо визначення поняття та класифікації ресурсів особистості. Найбільш поширеним є їх поділ на внутрішні та зовнішні. Водночас такий поділ має умовний характер, оскільки різні види ресурсів перебувають у тісній взаємодії та взаємозумовленості. Зокрема, втрата зовнішніх ресурсів (соціальної підтримки, стабільного середовища, матеріальної забезпеченості) може поступово

призводити до виснаження внутрішніх ресурсів особистості (віри в себе, відчуття контролю, психологічної стійкості). Водночас наявність надійних зовнішніх ресурсів виступає важливим чинником збереження та підтримки внутрішніх ресурсів.

Таким чином, доцільно розглядати ресурси не ізольовано, а як цілісну взаємопов'язану систему, що функціонує у процесі взаємодії особистості із середовищем. Саме такий підхід набуває особливого значення у роботі з внутрішньо переміщеними особами, для яких порушення звичного середовища часто супроводжується одночасними змінами як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів. У зв'язку з цим пропонується модель вивчення ресурсів переселенців, яка включає три взаємопов'язані блоки: діагностичний, аналітико-інтерпретаційний та практично-розвивальний.

Діагностичний блок (виявлення ресурсів) передбачає комплексне дослідження ресурсів особистості за такими рівнями:

1. Особистісні ресурси (самооцінка, внутрішній локус контролю, життєстійкість, цінності).
2. Емоційні ресурси (здатність до регуляції емоцій, рівень тривожності, стресостійкість).
3. Соціальні ресурси (наявність підтримки, соціальні зв'язки, інтегрованість у нове середовище).
4. Екзистенційні ресурси (наявність сенсу, цінність життя, здатність бачити перспективу).
5. Поведенкові ресурси (копінг-стратегії, активність, здатність діяти в нових умовах).

На цьому етапі можуть використовуватись психодіагностичні методики, інтерв'ю, спостереження.

Аналітико-інтерпретаційний блок передбачає визначення ресурсного профілю особистості, виявлення дефіцитних та надлишкових ресурсів, аналіз взаємозв'язків між ресурсами, визначення ключових ресурсів адаптації (які реально «працюють» у конкретної людини).

Практично-розвивальний блок (оптимізація адаптації) спрямований на актуалізацію наявних ресурсів, розвиток недостатньо сформованих ресурсів, формування нових способів адаптації. Може включати індивідуальне консультування, групову роботу, участь в групах підтримки тощо.

Для наочного представлення запропонованої моделі доцільно подати її у вигляді узагальненої схеми, що відображає послідовність роботи з ресурсами особистості переселенців (рис. 1). Запропонована система запитань відображає внутрішню логіку роботи з ресурсами та сприяє їх усвідомленню і актуалізації у процесі адаптації.

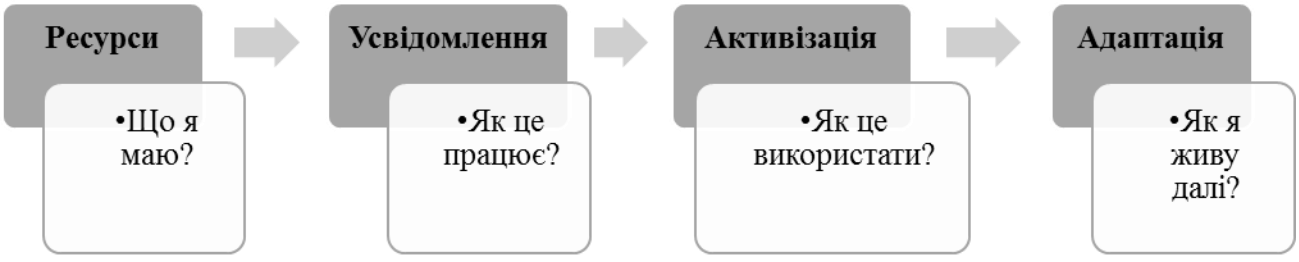

Рис. 1. Модель вивчення ресурсів внутрішньо переміщених осіб

Отже, в умовах вимушеного переміщення саме ресурсний потенціал стає ключовою опорою, яка забезпечує збереження внутрішньої цілісності, психологічної стійкості та здатності до адаптації.

Запропонована модель вивчення ресурсів внутрішньо переміщених осіб дозволяє системно підходити до аналізу ресурсного потенціалу особистості, враховуючи взаємозв'язок його складових та їх роль у процесі адаптації. Її структура забезпечує послідовний перехід від виявлення ресурсів до їх осмислення та практичної актуалізації, що створює підґрунтя для більш ефективного психологічного супроводу.

Практичне застосування моделі відкриває можливості для її використання у діяльності психологів, соціальних працівників та фахівців допомагаючих професій з метою діагностики

ресурсного стану переселенців, індивідуалізації програм підтримки, розвитку адаптаційного потенціалу та підвищення ефективності інтервенцій. Окрім цього, модель може виступати як інструмент самопізнання для самих переселенців, сприяючи усвідомленню власних ресурсів та активізації внутрішніх опор.

Таким чином, орієнтація на ресурси дозволяє розглядати адаптацію не лише як процес пристосування до нових умов, а як процес активного відновлення, розвитку та віднаходження нових можливостей для життєздійснення.

Список використаних джерел

1. Кузнецов О.І., Платковска О. В., Савченко І. Г. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2020. Вип. 62. Т. 15. С. 214–228.

2. Перегончук Н., Краєвська Т. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 477–480.

3. Штепа О. С. Тенденції особистісного саморозвитку майбутніх психологів: ресурсний аспект. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки.* 2016. № 16. С. 232–240.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

М. В. Пироговська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Сучасний етап розвитку освіти характеризується зростанням когнітивних навантажень на учнів, що актуалізує проблему пошуку ефективних умов розвитку пізнавальних процесів у молодшому шкільному віці. Увага, пам’ять, мислення та уява є ключовими компонентами когнітивної сфери, які визначають успішність навчальної діяльності та здатність дитини до адаптації в освітньому середовищі. Водночас психічний розвиток дитини зумовлюється не лише навчальною діяльністю, але й різними формами активності поза школою.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз ролі позашкільної діяльності у розвитку когнітивної сфери молодших школярів в умовах освітнього процесу.

Як зазначає С. Д. Максименко, розвиток психіки здійснюється в діяльності та через діяльність, що підкреслює значущість позашкільної діяльності як фактора формування когнітивної сфери. [1].

Особливого значення набуває фізична активність як складова позашкільної діяльності. За даними сучасних досліджень, регулярна рухова активність пов’язана з покращенням когнітивного функціонування дітей, зокрема уваги та виконавчих функцій. У метааналізі С. Гіллман, К. Еріксон та А. Крамер підкреслюється, що фізична активність має позитивний вплив на структуру та функціонування мозку, що, у свою чергу, пов’язано з покращенням когнітивних процесів. [3]. Аналогічно, у систематичному огляді Альварес Буено та ін. зазначено, що фізична активність асоціюється з покращенням академічної успішності та когнітивних функцій у дітей і підлітків [4].

Українські дослідження також підтверджують ці закономірності. Зокрема, встановлено, що вищий рівень рухової активності корелює з підвищенням розумової працездатності та концентрації уваги школярів [6]. Крім того, фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан дітей, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню загального благополуччя [7]. Дослідження також свідчать, що активні форми дозвілля є більш ефективними для підтримки когнітивної працездатності порівняно з пасивними [8].

Окрім фізичної активності, значний вплив на когнітивний розвиток мають творчі види

позашкільної діяльності. За твердженням Л. С. Виготського, «уява є необхідною умовою будь-якої творчої діяльності», а її розвиток безпосередньо пов'язаний із загальним інтелектуальним зростанням дитини. Залучення дітей до мистецької діяльності сприяє розвитку гнучкості мислення, здатності до комбінування образів і формування нових ідей, що є важливими характеристиками когнітивної сфери. [2].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі позашкільної діяльності у розвитку когнітивної сфери молодших школярів. Аналіз наукових джерел свідчить, що позашкільна діяльність виступає важливим чинником формування пізнавальних процесів, зокрема уваги, пам'яті, мислення та уяви. Зокрема, фізична активність пов'язана з підвищенням розумової працездатності та концентрації уваги, тоді як творчі види діяльності сприяють розвитку уяви, гнучкості мислення та креативності. Як зазначає С. Гіллман, фізична активність позитивно впливає на функціонування мозку та когнітивні процеси [3]. Аналогічно, Альварес Буено та ін. підкреслюють зв'язок між рівнем фізичної активності та показниками когнітивного розвитку й академічної успішності дітей [4]. Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють розглядати позашкільну діяльність як значущий ресурс розвитку когнітивної сфери молодших школярів в умовах освітнього процесу.

На основі аналізу теоретичних джерел передбачається, що позашкільна діяльність виступає значущим чинником розвитку когнітивної сфери молодших школярів. Очікується, що діти, які систематично займаються фізичною активністю, демонструватимуть вищі показники уваги та розумової працездатності, тоді як участь у творчих видах діяльності буде пов'язана з більш розвиненою уявою та креативністю.

Таким чином, позашкільна діяльність є важливим ресурсом розвитку когнітивної сфери дітей молодшого шкільного віку. Її врахування в освітньому процесі створює передумови для підвищення ефективності навчання, реалізації індивідуального підходу та забезпечення гармонійного розвитку особистості дитини.

В результаті здійсненого теоретичного аналізу проблеми ролі позашкільної діяльності у розвитку когнітивної сфери молодших школярів було сформульовано наступні висновки:

1. Позашкільна діяльність є важливим чинником розвитку когнітивної сфери молодших школярів, оскільки психічний розвиток дитини здійснюється у процесі активної діяльності.
2. Фізична активність позитивно впливає на когнітивні процеси, зокрема сприяє підвищенню концентрації уваги, розумової працездатності та загальної психічної витривалості дітей.
3. Творчі види діяльності забезпечують розвиток уяви, гнучкості мислення та креативності як важливих компонентів когнітивної сфери.
4. Різні види позашкільної діяльності по-різному впливають на окремі компоненти когнітивної сфери, що обумовлює доцільність їх урахування в освітньому процесі.
5. Врахування особливостей позашкільної діяльності учнів створює передумови для підвищення ефективності навчання та реалізації індивідуального підходу в освітньому процесі.

Список використаних джерел

1. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія. Навч. посіб. К., МАУП, 2000. 256 с.
2. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М.: Педагогика-Пресс, 1999. 563 с.
3. Hillman C. H., Erickson K. I., Kramer A. F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition // *Nature Reviews Neuroscience*. 2008. Vol. 9. P. 58–65.
4. Álvarez-Bueno C., Pesce C., Cavero-Redondo I., et al. Academic achievement and physical activity: a meta-analysis // *Pediatrics*. 2017. Vol. 140(6).
5. Фізична активність та фізичний розвиток дітей шкільного віку // *Сучасна педіатрія. Україна.* 2019.
6. Фізична активність: діти // Центр громадського здоров'я МОЗ України. – Режим доступу: https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-diti
7. Вплив фізичної активності дітей на їх самопочуття та сприйняття щастя // НАМН України. – Режим доступу: https://amnu.gov.ua

8. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність школярів // *Modern Pediatrics Ukraine*. – 2016.

9. Фізична активність у шкільному середовищі: вплив на добробут дітей. – Режим доступу: https://dspace.hnpu.edu.ua

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

Д. Ю. Підлубна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Хмельницький університет управління та права
імені Леоніда Юзькова, м. Хмельницький

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ

У сучасному ритмі життя питання емоційного здоров'я набуває особливого значення. Постійний тиск, високі вимоги до себе й навколишніх, відсутність часу для відпочинку – усе це сприяє розвитку стану, який називається емоційним вигоранням. Ця проблема є найбільш поширеною серед студентів**,** які поєднують навчання з роботою, особистим життям та соціальними обов'язками. В умовах війни психологічний тиск значно зростає, ще більше сприяючи стану емоційного вигорання, що призводить до значної психоемоційної втоми та загалом зниження задоволеність життям. *Актуальність теми* спричинена зростанням рівня стресу та емоційної втоми серед студентської молоді, що знижує їхню освітню успішність та навіть погіршує стан здоров'я.

Метою дослідження є аналіз основних причин, проявів і профілактичних заходів щодо емоційного вигорання у студентів, для підвищення їхнього психологічного стану та навчальної продуктивності.

Науковці визначили що «емоційне вигорання – це психологічний стан, який виникає внаслідок тривалого впливу стресу на роботі чи в особистому житті» [3, с.8]. На цей стан впливають різні чинники: тривожність, високі навчальні та робочі навантаження, дратівливість, переживання, постійна втома, брак відпочинку та високі вимоги до себе. Окрім звичних чинників, великий вплив має війна, яка змінила життя всіх на «до» та «після». Постійний страх за своє життя та життя рідних, часті невтішні новини в соцмережах, перебування у зоні ризику, а також психологічний тиск через нестабільність у планах на майбутнє. Такі реалії провокують додатковий стрес у житті студента і цим самим мають негативний вплив на психічне здоров'я. Варто зазначити, що через частий негатив та невизначеність можуть з'являтися депресивні стани та апатія, що знижують здатність до навчання та соціальної активності. Особливо страждає особисте життя молоді через можливе обмеження контактів з друзями чи родиною, що призводить до відчуття самотності і навіть втрати інтересу до спілкування з іншими.

Студенти є найбільш піддатливими до небажаних чинників, оскільки перебувають на етапі адаптації до нових соціальних умов, самостійного життя та відповідальності за нього. Внаслідок цього студенти відчувають: знесилення, швидку втому, страх, зниження продуктивності, байдужість до виконання обов'язків, нестабільний настрій і в загальному незадоволеність життям. Для кращого розуміння впливу емоційних станів на людину доцільно розглянути таблицю 1, у якій подано їхні основні види та характеристику.

Таблиця 1

Емоційні стани та їх характеристика

Емоційний стан	**Визначення**	**Основні причини**
Стрес (емоційна напруженість)	Стан емоційного напруження, що виникає під впливом сильних або тривалих подразників	Навчальне навантаження, психологічний тиск, висока відповідальність
Нудьга (монотонія)	Стан, що виникає внаслідок одноманітної діяльності	Повторювані дії, відсутність інтересу, мала інтелектуальна активність
Відраза (стан психічного перенасичення)	Стан психологічного виснаження, що виникає через тривалу монотонну діяльність	Тривала одноманітна робота, відсутність відпочинку
Емоційне вигорання	Психологічний стан виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу	Перевтома, постійне навчальне навантаження, емоційне напруження

Складено автором на основі [1, с. 198-202]

Аналіз таблиці дозволяє стверджувати, що всі ці емоційні стани пов'язані між собою та значною мірою впливають на емоційну стабільність студента. Їхній тривалий вплив поступово виснажує психіку, зменшує інтерес і мотивацію, що негативно відображається на навчальній діяльності. Важливо вчасно виявляти симптоми, які провокують стан емоційного вигорання, щоб у майбутньому поєднання цих станів з високим навантаженням та відсутністю відпочинку не створювали умови для емоційного вигорання.

Існує так звана «психологічна корекція як один із видів надання психологічної допомоги, спрямована на зміну невідповідних оптимальним моделей психологічного розвитку за допомогою спеціальних методів, а також забезпечує формування необхідних психологічних якостей, які сприяють ефективній соціалізації особистості та успішної адаптації до життєвих умов» [1, с.110]. Це не є суто технічна процедура, а комплексний підхід спрямований на опрацювання внутрішнього світу людини, моделей поведінки та емоцій. Завдяки реалізації корекційних заходів людина може осягнути свої сильні та слабкі сторони і проаналізувати які внутрішні резерви підтримують у кризових ситуаціях, а які ще потребують зміцнення. Окрім цього, систематична робота студента в рамках психологічної корекції сприяє ефективній соціальній адаптації, сприяє гармонійному налагодженню міжособистісних стосунків і допомагає упевнено долати життєві виклики.

Підсумовуючи проведений аналіз, можна зазначити, що емоційне вигорання є розповсюдженою проблемою в сучасних умовах, яка негативно впливає на стан людей. І найбільш вразливою групою є студентська молодь. Адже, саме студенти поєднують одразу кілька процесів та забувають про відпочинок і тим самим перенавантажують свій організм. Дуже важливо вчасно виявити перші симптоми цього стану та залучити психологічну корекцію, оскільки ігнорування може призвести до загострення психологічних проблем.

Список використаних джерел:

1. Варій М. Й. Психологія особистості: навчальний посібник. *Центр учбової літератури.* Київ. 2008. 592 с.
URL: https://psyhologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/biblioteka/file7.pdf

2. Льошенко О. Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «Емоційного вигорання». Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 105–112

3. Миронова Р. Психологічні особливості емоційного вигорання викладачів. Львів. 2025. с. 63.
URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8852/1/Миронов%20Р.%20анот.pdf

Науковий керівник: О. Г. Гуменюк, канд. психол. наук, доц.

Л. Р. Подковенко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля м. Дніпро (Україна)

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД САМОПІЗНАННЯ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У сьогоденні процеси самопізнання та гармонізації особистості набувають особливої актуальності у зв'язку зі зростанням інформаційного навантаження, прискоренням темпів життя та високим рівнем психоемоційного напруження через війну в Україні. Людина дедалі частіше стикається з гострими психологічними станами, внутрішніми конфліктами, тривожністю, емоційним вигоранням і кризами ідентичності, що зумовлює потребу в усвідомленні власного внутрішнього стану та пошуку шляхів відновлення психологічної рівноваги.

Прояснимо значення термінів "самопізнання" та "гармонізація". Під самопізнанням розуміємо процес усвідомлення особистістю власних почуттів, думок, рис характеру, потреб і можливостей.

Гармонізація особистості – це процес досягнення внутрішньої рівноваги та цілісності людини, узгодження її емоцій, думок, поведінки й життєвих цінностей. Під гармонізацією слід розуміти стан узгодженості між внутрішніми переживаннями особистості та зовнішніми вимогами середовища; здатність до усвідомлення й прийняття власних почуттів; уміння регулювати емоційні стани без їх пригнічення; відчуття стабільності та психологічного комфорту.

Одним із ефективних та доказово визнаних методів [4], який сприяє розвитку навичок самопізнання та досягненню внутрішньої гармонії є арттерапія. Вплив арттерапії на розвиток особистості (самопізнання, самооцінку, емоційну регуляцію) описували М. Наумбург, Е. Крамер, Н. Роджерс, Дж. Райн, Л. Лебедєва, О. Татаріна, О. Вознесенська, О. Кітура, Л. Виготський, І. Опанасюк, Т. Яценко та інші.

Словник психологічних термінів тлумачить арттерапію як спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. Основна її мета – гармонізація внутрішнього стану особистості, відновлення здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги [5].

О. Кітура виділяє наступні механізми позитивного впливу арттерапії:

– гармонізація розвитку особистості через самовираження і самопізнання;

– стабілізація емоційного стану та зняття напруги через прояв емоцій за допомогою малюнка, ліпки, казки тощо;

– навчання концентруватись на своїх думках та почуттях;

– полегшує встановлення контакту з оточенням;

– спільна участь у діяльності сприяє виробленню емпатії і взаємного прийняття та довіри, розвиває почуття внутрішнього контролю;

– розвиває творчі здібності;

– підвищує самооцінку та укріплює відчуття власного «Я»;

– створює позитивний настрій;

– допомагає подолати пасивність;

– розвиває креативність, фантазію [3].

У реальності сьогодення, постійне переживання негативних емоцій сприяє зростанню тривожності, що негативно впливає на гармонійний розвиток особистості. Ефективна робота з тривожними станами передбачає глибоке опрацювання їхніх причин, які часто носять підсвідомий характер. Арттерапія, завдяки своїй екологічності, ненав'язливості та універсальності є результативним напрямом психологічної допомоги, який може бути застосований незалежно від віку, статі та індивідуальних особливостей людини.

На нашу думку, арттерапія, як метод – це унікальна можливість для дослідження особистістю власних несвідомих процесів, що є важливою частиною самопізнання.

Арттерапія як засіб вільного самовираження та самопізнання має інсайт-орієнтований характер; передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини. Взаємодія з мистецтвом дає можливість відчути свободу вирішувати, що створити. Перевагами арттерапії є відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість використання в поєднанні з будь-якими іншими психотерапевтичними методами та медичними засобами [2].

Ми бачимо цінність арттерапії у створенні безпечного простору для самодослідження, у якому людина може проявляти себе без страху оцінювання чи помилки. Особливо важливою є можливість невербального вираження внутрішніх переживань, що дозволяє обійти психологічні бар'єри та сприяє глибшому усвідомленню власного емоційного стану. Гнучкість арттерапевтичних методів робить їх ефективним інструментом як у консультативній, так і в корекційно-розвивальній роботі з різними категоріями клієнтів.

Сучасний розвиток прикладної психології в Україні характеризується активним впровадженням арттерапевтичних методів у професійну діяльність психологів. На сьогоднішній день найбільше розповсюджені такі напрямки арттерапії: малюнок, живопис, мозаїка, колажі, грим, боді-арт, маскотерапія, ліплення, ляльковтерапія, інсталяції, фотографія, музикотерапія, танцювальна терапія, драматерапія, казкотерапія, бібліотерапія, кольоротерапія, пісочна терапія тощо. Арттерапія найбільш розроблений напрямок із величезною кількістю технік, прийомів, методик [2].

Отже, підсумовуючи, зазначимо, що самопізнання є необхідною умовою особистісного розвитку, оскільки сприяє усвідомленню власних потреб, мотивів, цінностей і життєвих орієнтирів. Розуміння себе дозволяє людині приймати відповідальні рішення, будувати міжособистісні стосунки та ефективно адаптуватися до соціальних змін. Без належного рівня самопізнання зростає ризик внутрішньої дезорієнтації, психологічної нестабільності та зниження якості життя.

Гармонізація особистості, у свою чергу, забезпечує узгодженість емоційної, когнітивної та поведінкової сфер, що є основою психічного здоров'я. Уміння відновлювати внутрішню рівновагу допомагає людині конструктивно реагувати на стресові ситуації, зберігати емоційну стійкість і психологічне благополуччя. В умовах соціальної нестабільності, війни та глобальних викликів гармонізація виступає важливим чинником внутрішньої опори особистості.

Таким чином, процеси самопізнання та гармонізації є ключовими для збереження психічного здоров'я, підвищення життєстійкості та забезпечення повноцінного функціонування особистості в сучасному світі.

У свою чергу, арттерапія є ефективним методом самопізнання та гармонізації особистості, що поєднує психологічну підтримку з творчим самовираженням. Вона сприяє усвідомленню внутрішнього світу людини, зниженню психоемоційної напруги та формуванню цілісної, гармонійної особистості. Головна мета і цінність такої терапії в тому, що вона розвиває здатність людини до самовираження і самопізнання, завдяки чому гармонізується її психічний стан.

Список використаної літератури:

1. Брижак Н., Мішкулинець О. Гармонізація розвитку особистості засобами арттерапії. *Сучасні дослідження когнітивної психології: збірник тез Міжнародної інтернет-конференції.* Острог. 2021. С. 8–9.

2. Вознесенська О., Мова Л. Арттерапія в роботі практичного психолога. 2001. 125 с.

3. Кітура О. Групові заняття з використанням артметодик для дітей. 2025. С. 3–4.

4. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю. *Наказ МОЗ України 13.12.2023*. 7с. https://www.google.com/url?q=https://moz.gov.ua/

5. Словник психологічних термінів. 2015. https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/

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

Ю. В. Познякова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ СЕНСУ В КОНТЕКСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ТА ГОРЮВАННЯ

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості травматичних подій у сучасному українському суспільстві, пов'язаних із війною, вимушеною міграцією та соціальною нестабільністю. У цих умовах проблема переживання втрати набуває особливого значення, оскільки супроводжується не лише емоційними труднощами, а й порушенням базових уявлень про безпеку, стабільність і сенс життя. Звернення до логотерапевтичного підходу є доцільним як у теоретичному, так і в практичному аспектах, з огляду на необхідність пошуку ефективних засобів підтримки особистості в умовах сучасних викликів.

Метою даної роботи є аналіз логотерапевтичного підходу до формування сенсу життя в процесі переживання втрати та горювання, а також визначення його можливостей у наданні психологічної допомоги особам, які переживають екзистенційну кризу.

Переживання горя та втрати є одним із найскладніших екзистенційних досвідів у житті людини. В умовах сучасної України, де суспільство переживає масові травми, пов'язані з війною, вимушеною міграцією та соціальними потрясіннями, проблема психологічної допомоги у процесі втрати набуває особливої актуальності.

Я маю на меті розкрити підхід який на мою думку актуальний та корисний в роботі з подібними переживаннями. Люди по різному переживають втрату, але алгоритм дій може бути адаптований під ситуацію. При роботі з втратою одним із підходів, який демонструє високу гуманістичну та терапевтичну цінність, є логотерапія — напрям екзистенційної психотерапії, заснований Віктором Франклом. Логотерапія ґрунтується на ідеї, що базовою мотивацією людини є прагнення до сенсу, а не до задоволення чи влади [2].

На відміну від класичного психоаналізу, логотерапія не зосереджується виключно на минулих травмах, а спрямовує людину до пошуку сенсу навіть у стражданні. Віктор Франкл наголошував, що страждання саме по собі не є цінністю, але воно може набути сенсу через ставлення людини до нього. Тобто перетворити цей біль на сенс та ресурс рухатись далі.

Втрата близької людини часто руйнує базові уявлення про безпеку, справедливість та передбачуваність світу. За Кюблер-Росс, процес горювання проходить через кілька стадій — заперечення, гнів, торг, депресію та прийняття [1]. Однак логотерапія розглядає горе не лише як емоційний процес, а як екзистенційну кризу, що ставить людину перед питанням: «Для чого жити далі?». На мою думку, саме в цьому питанні логотерапія демонструє свою унікальність. Вона не намагається «прибрати» біль, а визнає його як частину людського досвіду, пропонуючи людині віднайти нові смислові орієнтири. Основними інструментами логотерапії при роботі з горем є: сократівський діалог, який допомагає людині самостійно усвідомити цінності та сенси; рефлексія сенсу, спрямована на переосмислення втрати в контексті життєвого шляху, ставлення до неминучого, що формує внутрішню свободу навіть у ситуації, яку неможливо змінити.

Франкл підкреслював, що любов до померлої людини не зникає разом із її фізичною відсутністю, а може стати джерелом внутрішньої сили та відповідальності за власне життя [3]. І це дуже важливі слова, тому що турбота про себе в такий момент зникає, але не стає менш важливою. У цьому контексті втрата трансформується з руйнівного досвіду у простір внутрішнього зростання. В українських реаліях логотерапія може виконувати не лише індивідуальну, а й соціальну функцію. Колективне горе, спричинене війною, потребує підходів, що поєднують психологічну підтримку з ціннісним осмисленням досвіду. Навіть в переживанні невизначеної втрати, прикладом можуть бути військовополонені, які зниклі безвісті. Кожні вихідні, я бачу людей, які виходять з плакатами на вулицю та нагадують, що десь є їх син, чоловік чи друг. Ніхто з цих людей не впевнений, що ці військові живі, але надія, сенс відшукати рідних надає їм сил. Цим вони не лише допомагають собі, а й

нагадують усьому світу, що відбувається в умовах війни. На моє переконання, логотерапевтичний підхід здатен сприяти формуванню стійкості (resilience) та збереженню людської гідності навіть у нелюдських обставинах [4].

Важливо також сказати про те, як саме логотерапія застосовується на практиці у роботі з горем. Це не лише про роздуми про сенс, а й про конкретні способи допомоги людині. Наприклад, один із таких способів — це дерефлексія. Вона полягає в тому, щоб людина поступово переставала зациклюватися тільки на своєму болі і могла хоча б трохи переключати увагу на щось інше — на діяльність, людей або цінності [2]. Це не означає ігнорувати втрату, але допомагає не «застрягати» в ній повністю. Ще один метод — парадоксальна інтенція. Вона більше використовується при тривожних станах, але інколи може бути корисною і в переживанні втрати. Суть у тому, щоб змінити ставлення до своїх переживань і таким чином зменшити їх вплив. Але тут важливо бути дуже обережним, тому що у стані горя людина може бути дуже вразливою [2]. Окремо варто сказати про роль терапевта. У логотерапії він не виступає як людина, яка «знає, як правильно жити», а скоріше як той, хто йде поруч. Він допомагає ставити питання, підтримує, але не дає готових відповідей. Це важливо, бо саме так людина поступово сама знаходить свої сенси, а не отримує їх «ззовні». Водночас логотерапія підходить не на всіх етапах переживання втрати. Коли біль дуже сильний і людина тільки-но пережила втрату, їй більше потрібна підтримка, стабілізація і відчуття безпеки. У такому стані говорити про сенс буває занадто рано [4]. Тому до таких підходів краще переходити трохи пізніше, коли людина вже має ресурс це осмислювати.

Висновок. Логотерапія допомагає не просто «пережити» втрату, а якось вбудувати її у своє життя. Вона дає можливість не втратити зв’язок із тим, кого вже немає, і водночас рухатися далі. І, як на мене, це один із найцінніших моментів у роботі з горем.Логотерапія пропонує глибокий та гуманістичний підхід до переживання горя і втрати близьких. Вона не заперечує біль, але допомагає людині знайти сенс у продовженні життя, відповідальності та любові[3]. У контексті сучасної України цей підхід має значний потенціал як у клінічній практиці, так і в ширших програмах психосоціальної підтримки населення. Саме тому, я вважаю цей підхід актуальним та важливим в роботі з втратою.

Список використаних джерел

1. Кюблер-Росс, Е. *Про смерть і вмирання*. Харків: КСД, 2010. 320 с.
2. Франкл, В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2006. 160 с.
3. Франкл, В. *Сказати життю «Так!»*. Київ: Дух і Літера, 2019. 128 с.
4. Ялом, І. *Екзистенційна психотерапія*. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. 576 с.

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

С.В. Пономарьова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОУЧИНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ПОДОЛАННІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

У сучасних умовах функціонування системи освіти проблема збереження професійного здоров’я педагогічних працівників набуває особливої актуальності. Соціальні трансформації, економічна нестабільність, умови повномасштабної війни, зміни в організації освітнього процесу суттєво посилили психологічне навантаження на вчителя. Педагог сьогодні виконує не лише навчальну, а й виховну, комунікативну, підтримувальну, організаційну функції, що потребує високого рівня саморегуляції, емоційної стійкості та постійної внутрішньої

мобілізації. У результаті зростає ризик формування синдрому емоційного вигорання, який негативно позначається як на професійній ефективності самого педагога, так і на якості освітнього процесу загалом.

Емоційне вигорання є одним із найбільш поширених деструктивних наслідків тривалого професійного стресу у представників професій типу «людина – людина». Його сутність полягає у поступовому виснаженні емоційних, когнітивних і особистісних ресурсів людини під впливом хронічного перевантаження. Цей стан не виникає раптово, а формується як тривалий процес, у ході якого знижується інтерес до праці, слабшає емоційна включеність у професійну взаємодію, посилюється втома, виникає відчуття внутрішньої спустошеності та безрезультатності власних зусиль. Для педагогічної діяльності така тенденція є особливо небезпечною, адже саме емоційна включеність, чутливість до іншого, терпіння та здатність до підтримки становлять одну з основ професійної компетентності вчителя [6, с.133].

Мета дослідження полягає в аналізі рівня емоційного вигорання серед педагогічних працівників, визначенні чинників, що спричиняють його розвиток, а також у розробці практичних підходів до профілактики і зменшення проявів цього явища в освітньому середовищі за допомогою коучингових технологій.

Відповідно до поставленої мети дослідження передбачає розкриття сутності синдрому емоційного вигорання, аналіз його специфіки у педагогічній сфері, характеристику методів діагностики, проведення емпіричного вивчення рівня вигорання в учительському колективі та розробку практичних рекомендацій із залученням коучингових технологій.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичний блок дослідження охоплює аналіз, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення наукових джерел із психології та педагогіки. Емпіричний блок включає анкетування, психодіагностичне тестування, психологічне спостереження.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про механізми виникнення емоційного вигорання педагогічних працівників, поглибленні знань про його структуру, чинники та наслідки, а також у розкритті можливостей коучингового підходу як сучасного засобу психолого-педагогічної підтримки фахівця.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання отриманих результатів у діяльності закладів освіти для створення системи психопрофілактики, розробки програм коучингового супроводу педагогів, підготовки рекомендацій для адміністрації закладів освіти, практичних психологів та самих учителів щодо збереження професійного здоров’я

Питанням професійного здоров’я вчителя приділяли увагу багато науковців: Л. Божович, Г. Прихожан, Н. Толстих, Я. Корчак вивчали емоційний комфорт педагога; Е. Ф. Зеєр досліджував професійні деструкції; О. Б. Полякова аналізувала питання психогігієни; В. В. Бойко та Л. М. Карамушка сформували підходи до діагностики синдрому емоційного вигорання. Значний внесок у вивчення цієї теми зробили також сучасні українські дослідники - І. Акіндінова, В. Топол, С. Піговська, С. Філіна, які розглядали структуру вигорання, чинники його виникнення та способи профілактики [10, с.165].

Вперше термін «емоційне вигорання» (burnout) запропонував американський психолог Г. Фрейденберг для характеристики психічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це люди, які працюють в системі «людина – людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психологи, вчителі тощо. В своїй діяльності вони постійно стикаються з негативними емоційними переживаннями клієнтів, пацієнтів, вихованців та стають залученими до цих переживань, із-за чого відчувають підвищене емоційне напруження [2, с.4].

Наукове осмислення феномену вигорання дозволяє розглядати його як багатокомпонентне явище. У психологічній літературі воно описується як стан емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Емоційне виснаження проявляється у хронічному відчутті втоми, втраті внутрішніх сил, зниженні здатності до співпереживання. Деперсоналізація виражається у формальному, дистанційованому або цинічному ставленні до людей, з якими здійснюється професійна взаємодія. Редукція

особистих досягнень пов'язана зі знеціненням власних професійних можливостей, сумнівами у власній компетентності, втратою віри в ефективність своєї праці. У сукупності ці прояви свідчать не лише про емоційне виснаження, а й про поступову професійну деформацію особистості.

В.В. Бойко характеризує синдром емоційного вигорання як набутий особистістю механізм психологічного захисту у формі «виключення» емоцій, тобто зниження енергетики, у відповідь на психотравмуючі впливи, а також розширення сфери негативних емоцій і зменшення дії позитивних емоцій. Тому вигорання можна розглядати як функціональний придбаний стереотип професійної поведінки, який дозволяє особистості дозувати та економно витрачати енергетичні ресурси. Виходячи з цього емоційне вигорання Бойко вважає конструктивним, однак дисфункційними є його наслідки, коли емоційне вигорання негативно впливає на взаємини з оточуючими людьми і в подальшому призводити до професійної деформації особистості [5, с.57].

Педагогічні працівники є однією з найбільш уразливих професійних груп щодо розвитку емоційного вигорання. Це пов'язано зі специфікою самої професії, яка ґрунтується на постійній міжособистісній взаємодії, високій відповідальності, необхідності емоційного контролю та безперервного реагування на запити учнів, батьків, адміністрації та колег. Робота вчителя супроводжується численними стресогенними чинниками: інтенсивним темпом діяльності, перевантаженням документацією, дефіцитом часу, підвищеними суспільними очікуваннями, емоційною напругою, нестачею підтримки та визнання. У таких умовах висока професійна залученість, яка спочатку є ресурсом, з часом може перетворюватися на фактор виснаження.

Особливість педагогічного вигорання полягає в тому, що його наслідки виходять за межі індивідуального самопочуття працівника. Виснажений педагог менш ефективно виконує професійні обов'язки, частіше виявляє роздратованість, байдужість, емоційну холодність, втрачає мотивацію до саморозвитку. Це негативно впливає на психологічний клімат у педагогічному колективі, якість взаємодії з учнями, рівень довіри у класі та загальний емоційний фон освітнього середовища. Таким чином, проблема емоційного вигорання вчителя має не лише психологічний, а й виразний соціально-педагогічний вимір [1, с.43].

Серед основних причин розвитку емоційного вигорання доцільно виокремити як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники. До об'єктивних належать надмірне професійне навантаження, нестабільність умов праці, дефіцит матеріальних і часових ресурсів, часта зовнішня оцінка діяльності, висока інтенсивність комунікації, несприятливий психологічний клімат у колективі. До суб'єктивних чинників відносять підвищену самокритичність, емоційну ригідність, невміння дистанціюватися від професійних переживань, зниження внутрішньої мотивації, кризу професійної самооцінки. Найбільш вразливими часто виявляються саме ті педагоги, які характеризуються високою відповідальністю, сумлінністю та глибоким почуттям професійного обов'язку.

Розвиток синдрому емоційного вигорання має поетапний характер. Спочатку спостерігається загальна втома, зниження соціальної активності, зменшення емоційної віддачі. Надалі посилюється внутрішнє напруження, з'являються тривожність, дратівливість, агресивні або депресивні реакції, формується відчуття професійної беззмістовності. На наступних етапах до психологічних проявів приєднуються психосоматичні симптоми: порушення сну, головний біль, нестабільність артеріального тиску, хронічне відчуття перевтоми. У підсумку людина переживає глибоке розчарування у професійній діяльності та зниження віри у власну ефективність [3, с.67].

Для вивчення рівня емоційного вигорання у педагогічному колективі доцільним є використання комплексу психодіагностичних методик. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка дозволяє проаналізувати фази напруження, резистентності та виснаження, що дає змогу простежити динаміку розвитку синдрому. Опитувальник «Психічне вигорання» Н. Є. Водоп'янової та О. С. Старченкової орієнтований на виявлення емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Методика «Синдром вигорання в професіях системи «людина – людина» Г. С. Нікіфорова є релевантною саме для дослідження педагогічної діяльності, оскільки дозволяє виявити вираженість

ключових симптомів у представників комунікативних професій. Використання кількох взаємодоповнювальних інструментів забезпечує більш повне бачення проблеми та створює підґрунтя для подальшої профілактичної роботи [9, с.196].

У контексті пошуку ефективних засобів профілактики та подолання емоційного вигорання особливої уваги заслуговують коучингові технології. Їх значення зумовлене тим, що коучинговий підхід орієнтований не на констатацію труднощів, а на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток усвідомленості, формування реалістичних професійних цілей, зміцнення відповідальності за власний стан і поведінку. На відміну від суто інструктивних або контролювальних форм взаємодії, коучинг створює простір для рефлексії, самопізнання та пошуку індивідуально ефективних стратегій самопідтримки [4, с.171].

Потенціал коучингових технологій у роботі з педагогами полягає в тому, що вони сприяють відновленню суб'єктної позиції вчителя. Педагог, який переживає вигорання, часто відчуває втрату контролю над ситуацією, перевантаження та внутрішню безпорадність. Коучинговий супровід допомагає структурувати професійні труднощі, визначити пріоритети, усвідомити джерела напруги, переосмислити власні ресурси та можливості. Через запитання, рефлексивний аналіз, постановку досяжних цілей, пошук способів емоційного відновлення та саморегуляції коучингові технології сприяють зниженню рівня напруження і посиленню внутрішньої опори особистості.

У системі профілактики емоційного вигорання коучингові технології можуть реалізовуватися як у форматі індивідуального супроводу, так і через групові форми роботи. Їх зміст доцільно спрямовувати на розвиток навичок саморефлексії, усвідомлення особистих і професійних меж, формування вмінь емоційної саморегуляції, відновлення професійної мотивації, пошук балансу між вимогами діяльності та власними ресурсами. Важливим результатом такої роботи є не лише зниження вираженості симптомів виснаження, а й формування більш зрілої культури ставлення педагога до власного психоемоційного стану [7,8].

Отже, проблема емоційного вигорання педагогічних працівників є однією з ключових у сучасній освіті, оскільки безпосередньо стосується якості професійної діяльності, психологічного благополуччя вчителя та ефективності освітнього процесу. Її вирішення потребує не лише діагностики симптомів і причин, а й упровадження таких форм підтримки, які допомагають педагогу активізувати власні ресурси, відновити внутрішню рівновагу та зберегти професійну мотивацію. Саме тому коучингові технології можуть розглядатися як перспективний і практично значущий інструмент профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників.

Список використаних джерел

1. Губіна І. В. Психологічні чинники професійного вигорання вчителів. *Наука і освіта*. 2017. № 5. С. 41–46.

2. Думанська Г. Синдром емоційного вигорання у педагогів. *Психолог*. 2010. № 45. С. 3–5.

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

4. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

5. Куценко Г. І. Емоційне вигорання як чинник зниження професійної ефективності педагогічних працівників. *Психологія і педагогіка: збірник наукових праць*. 2020. № 13. С. 56–60.

6. Овдієнко І. М., Гальцева Т. О. Теоретичний аналіз синдрому «емоційного вигорання» в психологічній науці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 132–137

7. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.

8. Психологія праці та організаційна психологія : навч. посіб. / за заг. ред. В. О. Огнев'юка. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2013. 264 с.

9. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки.* 2016. Вип. 9. С. 196–215.

10. Шевчук З. Г. Синдром «емоційного вигорання» як показник професійної дезадаптації вчителя. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки*. 2012. № 24. С. 164–168

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

М. І. Попіль
кандидат психологічних наук,
доцентка кафедри психології ментального здоров'я
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів, Україна
А. Б. Кравець
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів, Україна

ДИНАМІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КОМБАТАНТІВ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

В умовах повномасштабної війни в Україні проблема збереження та відновлення психічного здоров'я військовослужбовців набуває особливої гостроти. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я та результатами міжнародних досліджень у сфері психічного здоров'я, значна частка осіб, які брали участь у бойових діях, демонструє ознаки психологічної дезадаптації, зокрема тривожних і депресивних розладів, посттравматичних стресових реакцій, а також зниження рівня психологічного благополуччя. Зокрема, узагальнені оцінки свідчать, що близько 30–40% військовослужбовців можуть потребувати спеціалізованої психологічної допомоги, що підтверджується як міжнародними звітами [4], так і даними вітчизняних досліджень, проведених Національним інститутом стратегічних досліджень [1] та фахівцями у межах програми «Ти як?», зокрема у працях Чабана та Хаустової [2; 3], присвячених психічному здоров'ю учасників бойових дій.

З огляду на актуальність теми, ми поставили мету емпірично дослідити динаміку емоційного стану та психологічної ресурсності комбатантів у процесі комплексної реабілітації. У дослідженні взяли участь 46 комбатантів (середній вік — 34,5 роки), які проходили курс реабілітації на базі Центру ментального здоров'я Львівщини, що надає психологічну та психосоціальну підтримку ветеранам і військовослужбовцям, які потребують стабілізації після участі у бойових діях. Формат роботи Центру - *короткотривале перебування,* після чого учасники повертаються до цивільного/військового життя.

Методи дослідження. Шкала HADS - Hospital Anxiety and Depression Scale (українська адаптація). Дозволяє оцінити рівень тривоги та депресивності. Є чутливою до змін емоційного стану в короткий період, тому оптимальна для відстеження динаміки в процесі реабілітації; б) PSS-10 - Cohen Perceived Stress Scale - вимірює суб'єктивний рівень стресу, відчуття перевантаження та здатність контролювати ситуацію. Є одним з найпоширеніших інструментів оцінки стресу у ветеранів; в) PCL-5 - PTSD Checklist for DSM-5 - стандартизована шкала для оцінки інтенсивності симптомів ПТСР відповідно до діагностичних критеріїв DSM-5. Забезпечує можливість визначення змін після психологічної підтримки; г) WHO-5 Well-Being Index – шкала суб'єктивного емоційного благополуччя, яка дозволяє оцінити ресурсність, життєвий тонус та загальний рівень емоційного добробуту.

Аналіз вихідного стану досліджуваних (етап Т1). Первинна психодіагностика зафіксувала стан вираженої психоемоційної дезадаптації. Зокрема, за результатами опитувальника PCL-5, середній бал вибірки склав 47,8 бала, що суттєво перевищує

діагностичний поріг (33 бали) і свідчить про наявність клінічно значущих симптомів ПТСР. Найбільш вираженими виявилися кластери симптомів «вторгнення» (нав'язливі спогади) та «надмірна збудливість».

Оцінка емоційного фону за методикою HADS виявила клінічно виражену тривогу у 74% респондентів (M=12,6 бала), що вказує на стан постійного очікування загрози. Рівень депресивних проявів відповідав субклінічному рівню (M=9,4 бала). Високий рівень сприйнятого стресу за PSS-10 (M=28,4 бала) підтвердив суб'єктивне відчуття втрати контролю над життєвими обставинами. На цьому тлі показник психологічної ресурсності за індексом WHO-5 був критично низьким (31,6 бала), що свідчить про глибоке виснаження адаптаційних резервів особистості.

Реабілітаційний вплив базувався на поєднанні стабілізаційних та травмафокусованих технік. Ключовими компонентами програми були:

- травмафокусована експозиція: метод поступового та контрольованого відтворення травматичних спогадів у безпечному середовищі. Це дозволило комбатантам зменшити реактивність на тригери та інтегрувати травматичний досвід у цілісну життєву історію без вираженого уникнення;
- техніки EMDR: білатеральна стимуляція для зниження емоційного заряду інтрузивних образів;
- когнітивна реструктуризація (КПТ): корекція деструктивних переконань («я в небезпеці», «світ ворожий»);
- ресурсні вправи: техніка «Безпечне місце», дихальні вправи та арттерапія для активізації внутрішнього потенціалу.

Оцінка ефективності (етап Т2). Після завершення програми зафіксовано статистично значущу позитивну динаміку за всіма показниками (розрахунки проведено за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, **$p < 0,01$):**

- **редукція симптомів ПТСР (PCL-5):** зниження з 47,8 до **31,2** бала ($t = 6, 84$). Використання **експозиції** сприяло суттєвому зменшенню симптомів гіперзбудження та нав'язливих спогадів;
- **емоційна стабілізація (HADS):** рівень тривоги знизився до **7,4** бала ($t = 5,92$), а рівень **депресивних проявів** — до **6,2** бала ($t = 4,18$). Це вказує на перехід стану з клінічної зони в межі нормативних значень;
- **сприйнятий стрес (PSS-10):** показник знизився до **16,8** бала ($t = 5,45$), що свідчить про відновлення почуття когнітивного контролю;
- **відновлення ресурсності (WHO-5):** показник зріс із 31,6 до **54,2** бала ($t = 7,15$). Отримані показники свідчать про вихід комбатантів на рівень помірної адаптації, що є оптимальним результатом для даного етапу реабілітації. Динаміка зростання життєвого благополуччя випереджає темпи редукції симптомів ПТСР, що дозволяє розглядати ресурсність як «фундамент» для подальшої соціальної адаптації ветеранів.

Отримані результати відкривають низку важливих напрямів для майбутніх наукових розвідок. Найближчим з них є проведення Т3-вимірювання — відстрокованої оцінки психоемоційного стану ветеранів та військовослужбовців через 6 місяців після завершення програми, який ми плануємо реалізувати в бакалаврському дослідженні. Це дозволить:

- визначити стійкість отриманих змін, зокрема перевірити, чи зберігається зниження тривоги, стресу та симптомів ПТСР у довгостроковій перспективі;
- оцінити, як зовнішні чинники після реабілітації (повернення до служби, взаємодія в сім'ї, участь у соціальних та професійних програмах) впливають на психоемоційний стан ветеранів;
- встановити предиктори ефективного відновлення, такі як рівень резильєнтності, соціальна підтримка, застосування технік саморегуляції у повсякденному житті;
- порівняти результати короткотривалої програми із більш тривалими й комплексними реабілітаційними моделями.

Також перспективними є дослідження в напрямі аналізу соціальної інтеграції ветеранів, вивчення впливу мотиваційних і ціннісних орієнтацій на перебіг реабілітації, а також розробка алгоритмів індивідуалізації програм психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Поліпшення психологічного стану населення в умовах тривалої війни: аналітична записка / Національний інститут стратегічних досліджень. Київ : НІСД, 2023. 28 с. URL: https://niss.gov.ua (дата звернення: 03.04.2024).
2. Профіль ветеранів та виклики реінтеграції в Україні: звіт за результатами опитування / Міжнародна організація з міграції (МОМ). Київ : МОМ, 2024. 52 с.
3. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психосоматична медицина та психологічна допомога при посттравматичному стресовому розладі: досвід війни в Україні // Український медичний часопис. 2024. № 1 (159). С. 34–42.
4. Mental health in the context of the war in Ukraine: WHO Regional Office for Europe report. Geneva: World Health Organization, 2024. 64 p.

О. С. Пчеліна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬОВА ПОЗИЦІЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ У ВЗАЄМИНАХ ЗІ ШЛЮБНИМ ПАРТНЕРОМ

Актуальність вивчення рольової позиції сучасної жінки у сім’ї зумовлена комплексом соціально-економічних та психологічних чинників, що визначають трансформацію гендерних ролей у сучасному світі. Швидкий темп суспільних змін ставить перед психологічною наукою завдання переосмислити життєвий шлях жінки, виходячи за межі традиційних вікових та функціональних стереотипів. Хоча жінки є активними суб’єктами суспільного прогресу, їхні внутрішні трансформації та складність поєднання нових соціальних ролей часто залишаються недостатньо вивченими.

Ключовими аспектами, що підтверджують важливість даної проблеми, вважаємо наступні:

1. Трансформація соціальних стандартів: сучасна жінка кардинально відрізняється від представниць попередніх поколінь. Відбувається відхід від вузької ролі «берегині домашнього вогнища» на користь багатогранної ідентичності.
2. Прагнення до самореалізації: пріоритетними стають безперервна освіта (lifelong learning), побудова кар’єри, активне дозвілля та особистісне зростання. Жінка сьогодні прагне зберігати професійну та соціальну активність протягом усіх етапів життя.
3. Інтеграція досвіду: психологічна адаптація жінки до нових рольових структур вимагає гнучкості та вміння інтегрувати попередній життєвий багаж у сучасні реалії, що є критичним для збереження її ментального здоров’я.

Основний науково-психологічний дискурс полягає в тому, що у той час як традиційні підходи часто розглядають жіночі ролі через призму сімейних обов'язків або біологічних етапів, сучасна соціальна ситуація вимагає від жінки здатності до постійної ревіталізації та освоєння нових сфер діяльності.

Таким чином, необхідність вивчення психологічних особливостей рольових позицій сучасної жінки диктується потребою розробити ефективні механізми підтримки її психологічного благополуччя. Розуміння того, як жінка адаптується до мінливих соціокультурних стандартів, має стратегічне значення для практичної психології та формування прогресивної соціальної політики в Україні.

На сьогоднішній день проблематиці формування рольової позиції сучасної жінки присвячено багато наукових публікацій. Зокрема, заслуговує на увагу узагальнення, проведене О. Срібною щодо психологічних особливостей самовизначення сучасної жінки крізь призму виконуваних ролей. Перший ґрунтовний напрям досліджень вказана дослідниця відносить до феміністських теорій жіночої суб’єктивності другої та третьої хвилі фемінізму. На її думку, жіноча суб’єктивність стає центральною проблемою фемінізму після роботи

С. де Бовуар «Друга стать», від концепції жіночого як іншого стосовно чоловічого типу в культурі й відходять різноманітні феміністські напрями. В свою чергу, другий підхід базується на роботах таких авторів, як Л. Альтюссер, Р. Барт, Ф. Гваттарі, Ж. Делез, Ж. Дерріда, Ж. Лакан, Ф. Ніцше, М. Фуко, в яких розкривається опосередкованість соціальної реальності з позиції фаллологоцентричності європейської культури, в результаті жінка та її досвід у суспільстві і культурі виявилися репресованими [2, с. 278].

Крім того, О. Срібна усі напрями фемінізму щодо жіночої суб'єктивності зводить до двох ключових методологічних підходів:

1) ессенціалістський, з позиції якого жіноча суб'єктивність центрована й піддається аналізу за допомогою єдиного дискурсу (Дж. Геллоп, К. Гілліган, А. Дворкін, К. Міллет, Дж. Мітчелл, К. Пейтман, А. Річ, С. Файерстоун, Б. Фрідан, К. П. Естес та ін.);

2) антіессенціалістський, згідно з яким жіноча суб'єктивність децентрована й не може розглядатися з єдиної позиції (Д. Батлер, Р. Брайдотті, Е. Брукс, Л. Ірігаре, Ю. Крістєва, Л. Ніколсон, Д. Хереуей та ін.) [2, с. 278].

Окрему групу досліджень становлять праці вітчизняних фахівців (зокрема І. Герасимової, О. Злобіної, О. Кікінеджі та ін.), які застосовують міжнародний гендерний інструментарій для аналізу трансформацій в українському суспільстві останнього десятиліття. Автори зосереджують увагу на специфіці самовизначення чоловіків і жінок у контексті нових політичних та економічних реалій. Порівняльний аналіз результатів українських науковців із закордонними даними у сферах зайнятості, освіти та ціннісних орієнтацій свідчить про подібність отриманих показників. Це дає підстави констатувати наявність глобальних соціокультурних тенденцій, характерних і для сучасного українського соціуму.

Ґендерні стереотипи визначаються багатьма дослідниками як історично сформовані «типові риси», які окреслюють очікувану рольову позицію жінки і чоловіка. Наприклад, В. Романова підкреслює, що ці стереотипи статево-рольової поведінки є переважно наслідком впливу соціально-історичних чинників, таких як: домінантний розподіл праці за ознакою статі; відмінності у вихованні хлопчиків та дівчат; культурні зразки поведінки; диференціація чоловічих і жіночих соціальних ролей. Саме ці чинники, на думку вказаної дослідниці, визначають зміст і функції ґендерних ролейта формують статево типізовану поведінку. Така поведінка є генералізованим уявленням про «типову» жіночу та чоловічу рольову позицію, що відображається у наборі відповідних маскулінних та фемінних рис особистості [1].

Згідно з дослідниками Дж. Довідіо, К. Хелтман, С. Еллісон та С. Кітінг, в сучасній взаємодії чоловічої та жіночої рольової позиції все ще домінує дихотомічний розподіл ґендерних характеристик, що зберігає стереотипний акцент на перевазі однієї статі над іншою. Це традиційно проявляється у сприйнятті чоловічої ролі як «сильної», а жіночої – як «слабкої» [4].

Р. Чіп зазначає, що процес ґендерного самовизначення нерозривно пов'язаний з поняттям легітимності рольової позиції, яка визнається чинною в межах конкретного суспільства. Також рольова позиція є невід'ємною складовою формування ґендерної ідентичності. Цей зв'язок означає, що вибір, прийняття та реалізація рольової позиції у контексті ґендера має бути схвалена або принаймні толерована соціальним середовищем. На думку вказаної дослідниці, легітимність рольової позиції у ґендерному аспекті передбачає, по-перше, соціальне схвалення (чи відповідає обрана рольова поведінка соціальним нормам і очікуванням щодо «типової» жінки у цьому суспільстві; нелегітимні (або невизнані) ролі можуть призводити до соціального тиску та засуджування), а по-друге, внутрішня ідентифікація (процес самовизначення, коли жінка внутрішньо приймає свою рольову позицію як автентичну частину власної ґендерної ідентичності) [3].

Процес засвоєння ґендерних ролей, як вказують О. Кікінеджі, Г. Жирська, Р. Чіп, Я. Василькевич та Т. Говорун, є довічним та базується на зразках ґендерної рольової поведінки оточення і водночас передбачає формування внутрішнього ідеального зразка себе, який особистість транслює протягом усього дорослого життя. Проте ще у період молодості відбувається біосоціальне дозрівання жінки, яке характеризується пошуком себе та експериментуванням, набуттям соціального досвіду, засвоєнням суспільних норм поведінки [5].

Трансформація статусу жінки в сучасному світі супроводжується розширенням її прав та можливостей для повноцінної самореалізації. Сьогодні спостерігається успішна інтеграція професійного розвитку, підприємництва та громадської активності в структуру жіночої ідентичності. Для українського контексту характерним є гармонійне поєднання національної самосвідомості та вірності традиціям із активним впливом на державотворчі процеси.

Водночас динаміка суспільного розвитку диктує нові вимоги до змісту жіночих ролей. Класична модель «берегині та господині» стикається з викликами сучасності, що актуалізує низку питань:

1. Чи зберігають традиційні функції свою домінантну роль?

2. Які нові соціальні амплуа з'являються у відповідь на запити часу?

3. Наскільки внутрішньо готовою є сучасна жінка до прийняття цих рольових інновацій?

Нині жіночий рольовий репертуар суттєво виходить за межі приватної сфери. Жінки впевнено освоюють лідерські позиції, демонструючи високу конкурентоспроможність у професійному середовищі та здатність ефективно долати кризові виклики.

О. Срібна звертає увагу на те, що сучасна жінка формує свою рольову позицію та самоідентифікацію у напруженій взаємодії між двома протилежними векторами: патріархальними принципами, що базуються на глибокій соціально-культурній традиції, та принципами егалітаризму, які є результатом боротьби жінок за рівноправність. Незважаючи на відносно швидку історичну емансипацію, ціннісні установки патріархату залишаються глибоко вкоріненими як у суспільній свідомості та культурі, так і у самосвідомості самої жінки. Вказана дослідниця говорить про те, що жінка не відмовляється від традиційних ролей, розглядаючи їх як невід'ємну частину свого життя, але при цьому вона активно засвоює маскулінно-марковані соціальні території (наприклад, професійну та політичну сфери). Як наслідок, сучасна жінка вимушена існувати в умовах конфліктуючих вимог патріархального та егалітарного суспільств. Ця унікальна ситуація формує своєрідний стиль життя жінки та її світосприйняття, а її специфічний шлях самоідентифікації в умовах подвійних стандартів вимагає, на думку дослідниці, окремого та ретельного вивчення [2, с. 276].

Корисними для цілей даного дослідження вважаємо також думки О. Срібної, що «такі сфери жіночої активності, як материнство й професійна діяльність, є головними антагоністичними силами, які розривають цілісність жіночої ідентичності. Тому в сучасному суспільстві більш, ніж у будь-якому іншому жіноча самоідентифікація не може бути завершеним утворенням стабільної ідентичності, але повинна постійно відтворюватися й трансформуватися, забезпечуючи тим самим індивідуальну тотожність жінки» [2, с. 277].

У контексті вищенаведеного можемо відзначити, що самоідентифікація сучасної жінки набуває гостроти та складності через постійну диференціацію видів діяльності та множинність джерел знання про соціальну роль. Результат соціалізації жінки у сучасному суспільстві тепер безпосередньо залежить від її особистісного розвитку та визнання за нею творчого потенціалу й простору вільного вибору. Водночас, розмаїття інформаційних джерел (включно з ідеями про те, якою має бути «справжня жінка» та як досягти цієї рольової позиції) призводить до фрагментованості її уявлень про себе саму. Це створює потік суперечливої інформації, що ускладнює жінці оцінку, наскільки успішно вона ідентифікується із соціально значущими та бажаними рольовими значеннями.

Список використаних джерел

1. Романова В. Г. Особливості статеворольової соціалізації підлітків : дис. … канд. психол. наук. 19.00.05. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2002. 238 с.

2. Срібна О. В. Психологічні особливості самовизначення сучасної жінки. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. VI. Вип. 13. С. 276-285.

3. Чіп Р. С. Становлення ґендерної ідентичності старших підлітків. *The Unity of Science*. 2018. April, P. 48-50.

4. Dovidio J. F., Heltman K. B., Ellyson S. L., Keating C. F. Power displays between women and men in discussions of gender linked tasks: A multichannel study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 55, № 4, P. 580-587.

5. Kikinezhdi O. M., Zhyrska H. Ya., Chip R. S., Vasylkevych Ya. Z., Hovorun T. V.

Psychology of the Gender-Equitable Environment: Research of Problems. *Journal of Intellectual Disability Diagnosis and Treatment*. 2020. Vol. 8, № 3, P. 538–547.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, к-т екон. наук, доц.

В. О. Раєвська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1- й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро

ДОВІРА ДО УРЯДУ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПРИ ПЕРЕГЛЯДІ ТРИВОЖНОГО МЕДІА КОНТЕНТУ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Останнім часом збройні конфлікти, які спалахують все частіше, та воєнні дії у багатьох країнах світу стали частиною нашого повсякденного життя. Війна в Україні, бойові дії між Ізраїлем і Газою, затяжний конфлікт у Судані та воєнний стан на Близькому Сході ставлять фахівців у сфері психологічної допомоги перед новими завданнями.

Більшість досліджень під час кризових ситуацій зосереджена на аналізі психологічного впливу травматичних подій на осіб, які піддалися прямому впливу чи фізичній травмі. Однак не можна не зважати на те, що під час воєнного стану населення стикається з ризиками підвищення ситуативної тривожності не тільки через безпосередню небезпеку, але й через перегляд тривожного медіаконтенту. Дослідження функції медіа в обробці стресових подій підкреслюють цю амбівалентну роль. Дані свідчать про те, що медіа можуть виступати як підсилювачі стресових подій реального життя або як допоміжні інструменти для подолання труднощів [1].

У цьому аспекті варто взяти до уваги, що переважна частина цих досліджень зосереджена на виявленні негативних факторів впливу на психологічний стан населення. Такий фокус дозволяє попереджати та зменшувати негативні наслідки для психічного здоров'я особистості, однак залишає поза увагою позитивний вплив медіаконтенту.

Доведено, що позитивні емоції, пов’язані зі ЗМІ, за якими люди стежать, позитивно корелюють із часом, який вони витрачають на перегляд новин із цих ЗМІ [2]. Це підкреслює важливість подальшого дослідження у цьому напрямі, оскільки багатофакторність впливу зумовлює необхідність виокремлення змінних, що призводять до виникнення позитивних емоцій.

У кризі, сповненій невизначеності та ризику, громадськість може посилити свою залежність від ЗМІ у відповідь на потреби в оцінці ризиків на основі достовірних джерел інформації [6]. Важливо відзначити, що надійність інформації визначається довірою до інституції, яка її розповсюджує. Інституційна довіра зазвичай визначалася як довіра, яку люди мають до системи чи установи, такої як уряд, політична партія, поліція, суди, неурядові організації, державні чи приватні організації [6].

Є очевидним, що у кризових ситуаціях, особливо під час воєнних дій, уряд країни є тим інститутом, який відповідає за достовірність інформації. Довіра до державних органів влади може бути вирішальною для країни, щоб подолати кризові часи. Такі кризи ставлять ЗМІ в центр уваги як ключових інформаційних посередників між владою та громадськістю. Стверджується, що висвітлення подій у ЗМІ повинно впливати на довіру до державних інституцій [3].

Дослідження показали, що довіра була найважливішим фактором, який впливав на сприйняття населенням ризику конкретної небезпеки [4]. Збільшення висвітлення у ЗМІ загалом пов'язане з вищою довірою до уряду на різних рівнях сприйняття ризику (пов'язаного з економікою та охороною здоров'я) [3]. Результати досліджень підтверджують справедливість того, що під дією фактору «війна» довіра до Президента також зростає [5]. Усе це свідчить про те, що довіра є важливим фактором сприйняття інформації під час кризових

ситуацій, і висвітлює необхідність розгляду поняття через призму психологічної реакції особистості на загрозу.

У контексті воєнних дій важливо розглянути, як довіра до інституцій пов'язана з рівнем ситуативної тривожності населення. У дослідженні [7] було виявлено, що зв'язок між страхом хвороби та підтримкою профілактичних заходів був найсильнішим серед людей зі слабкою довірою до уряду. Ці факти переконують у тому, що довіра до уряду може слугувати фактором, який знижує рівень тривоги у населення під час кризових ситуацій.

Прикладом може слугувати дослідження [8], яке довело, що сприйняття довіри до уряду може слугувати не тільки фактором підвищення психологічної стійкості, але й сприяти зниженню рівня тривоги населення. Відтак, можна впевнено стверджувати, що довіра до уряду — не абстрактне поняття, а дієвий інструмент психологічного та емоційного стану особистості. Коли населення вірить у спроможність уряду контролювати кризову ситуацію та мінімізувати загрози, це зменшує суб'єктивну оцінку ризику, яка впливає на рівень ситуативної тривожності.

Важливо відмітити, що такий захисний ефект довіри до уряду є найбільш релевантним, коли ЗМІ слугують головним каналом трансляції загроз. Згідно з результатами дослідження (Liu & Liu, 2023) [9], звернення до офіційних каналів медіа пов'язувалося з раціональною захисною поведінкою, де населення діяло відповідно до офіційних рекомендацій. Споживання контенту з каналів комерційних медіа, навпаки, призводило до підвищення рівня тривоги особистості. Ці результати засвідчують дуальну природу медіа в кризових умовах. Отже, вирішальне значення має не стільки сам факт використання ЗМІ, скільки рівень довіри до джерела, з якого людина отримує інформацію.

Можна з упевненістю сказати, що попередні дослідження підтвердили позитивний вплив довіри до уряду як джерела інформації під час кризових ситуацій. Однак захисна поведінка, коли населення дотримується рекомендацій безпеки, та емоційне переживання небезпеки — це різні психологічні механізми. Тому виникає необхідність подальшого дослідження зв'язку між довірою до уряду та рівнем ситуативної тривожності. Це дозволить зрозуміти, чи є довіра до влади не тільки фактором впливу на раціональну поведінку населення, але й ресурсом емоційної саморегуляції під час кризи.

Список використаних джерел

1. C.Măirean, A.Cobzeanu, O.Dănilă. Breaking news, breaking minds? Social media engagement and peritraumatic stress behavior immediately after the Russian – Ukrainian war outbreak. The role of peritraumatic anxiety and dispositional resilience. ScienceDirect.2025. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958825002234 (дата звернення 8.04.2026)

2. C.Kozman. R. Tabbara. J. Melki. The Role of Media and Communication in Reducing Uncertainty During the Syria War. Cogitatio. 2021. https://doi.org/10.17645/mac.v9i4.4352 (дата звернення 8.04.2026)

3. M.Reveilhac. H. Boomgaarden. News media and citizens' trust toward authorities in times of crisis. Sage Journals. 2025. https://doi.org/10.1177/19401612251317266 (дата звернення 8.04.2026)

4. Tao Xu. Media, Trust in Government, and Risk Perception of COVID-19 in the Early Stage of Epidemic: An Analysis Based on Moderating Effect. MDPI. 2021. https://doi.org/10.3390/healthcare9111597 (дата звернення 8.04.2026)

5. Князєва О. Як війна впливає на рівень довіри до влади: ефект "Rally around the flag". https://doi.org/10.35432/tisb292023289645 (дата звернення 8.04.2026)

6. Yi Liu. Cong Liu. Protective and Overprotective Behaviors against COVID-19 Outbreak: Media Impact and Mediating Roles of Institutional Trust and Anxiety. MDPI. 2023. https://doi.org/10.3390/ijerph20021368 (дата звернення 8.04.2026)

7. A.Karakulak. B.Tepe. R.Dimitrova.Trust in government moderates the association between fear of COVID-19 as well as empathic concern and preventive behaviour. Communications Psychology. 2023. https://doi.org/10.1038/s44271-023-00046-5 (дата звернення 8.04.2026)

8. Yue Hu. Yuxin Huang. Hua Zhang Min Fang. Guobang Chen. Insights from China: understanding the impact of community resilience and government trust in psychological resilience

and anxiety during COVID-19. Public Health. 2023.https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1298269 (дата звернення 8.04.2026)

9. Yi Liu. Cong Liu. Protective and Overprotective Behaviors against COVID-19 Outbreak: Media Impact and Mediating Roles of Institutional Trust and Anxiety. MDPI. 2023. https://doi.org/10.3390/ijerph20021368 (дата звернення 8.04.2026)

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

А. Л. Рисін
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти 1-й рік навчання
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ДИНАМІЧНИЙ ПРОЦЕС СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Професійне самовизначення особистості є складним, динамічним процесом, що розгортається відповідно до етапів професійного становлення і потребує чіткої періодизації. Студентський вік розглядається як ключовий етап цього процесу, хоча в різних наукових підходах він займає різні позиції у структурі професійного розвитку. Зокрема, у періодизації Т.В. Кудрявцева студентський період відповідає стадії професійного навчання та підготовки до майбутньої діяльності. Є.О. Климов відносить цей вік до стадій оптації та адаптації, що пов'язані з вибором професії та входженням у неї [2]. У концепції А. К. Маркової студентський період співвідноситься з допрофесійним етапом [4], тоді як у підході Е. Ф. Зеєра – зі стадією професійної підготовки, що охоплює формування професійної спрямованості, знань і навичок (18–23 роки). У теорії Дж. Сьюпера цей період належить до стадії дослідження, яка передбачає активне самопізнання та апробацію професійних ролей [5].

Незважаючи на різні підходи, більшість дослідників визнають студентський вік окремим і надзвичайно значущим етапом професійного становлення. Теоретичний аналіз свідчить про наявність спільної логіки у виділенні підготовчого, навчального, реалізаційного та вдосконалювального етапів розвитку професіонала. Саме період навчання у закладі вищої освіти є центральним для формування професійної ідентичності.

Студентство розглядається як особлива соціально-психологічна категорія, що характеризується специфічними умовами життєдіяльності, професійною спрямованістю та особливостями розвитку особистості (Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, Л.С. Виготський та ін.). Воно являє собою соціальну спільність, об'єднану системою вищої освіти, де провідною діяльністю виступає навчально-пізнавальна, яка поступово трансформується в навчально-професійну. Студентський період пов'язаний із засвоєнням соціальних ролей дорослої людини, формуванням відповідальності, цінностей і світогляду.

Цей віковий етап є сенситивним для розвитку соціальної зрілості, самосвідомості та самореалізації. За Б.Г. Ананьєвим, студентський вік є важливим періодом соціалізації та становлення особистості, а за Д. І. Фельдштейном – «поворотною межею розвитку», що визначає нову соціальну позицію індивіда [3]. У цей час активно розвиваються інтелектуальні здібності, критичне мислення, самостійність, а також формується індивідуальний стиль діяльності.

Професійне самовизначення студентів супроводжується внутрішніми суперечностями, зокрема між потребою у виборі професії та невпевненістю у правильності цього вибору. Дослідники (Є. О. Климов, Е. Ф. Зеєр, Н. С. Пряжніков) підкреслюють, що цей процес часто пов'язаний із кризами професійного вибору. І. І. Юматова виділяє три типи професійного самовизначення студентів: діяльнісно-орієнтований, навчально-орієнтований та особистісно-орієнтований, що відображають різні мотиваційні установки.

Динаміка професійного самовизначення у студентському віці проявляється через етапи адаптації. Зокрема, Н.Б. Шевкієва виокремлює емоційну, пізнавальну та професійну

адаптацію, які відображають поступовий перехід від загальної орієнтації до чіткої професійної спрямованості. Перші курси характеризуються активним пошуком і експериментуванням, тоді як на старших курсах відбувається поглиблення професійних знань і формування професійної ідентичності.

Водночас у процесі навчання спостерігається зниження задоволеності обраною професією, що особливо проявляється на третьому курсі у вигляді «синдрому розчарування». Це пов'язано з переоцінкою уявлень про професію та зіткненням з реальністю професійної діяльності [1]. Подолання цієї кризи сприяє формуванню професійного мислення, ідентичності та мотивації.

Професійна спрямованість студентів формується під впливом мотивації, ціннісних орієнтацій і досвіду навчально-професійної діяльності. Вона виступає важливим критерієм ефективності навчання поряд із професійною компетентністю, самостійністю та академічною успішністю. Значну роль відіграє також практичний досвід, зокрема виробнича практика, яка сприяє уточненню уявлень про професію.

У процесі професійного самовизначення формуються різні стратегії поведінки студентів: відкладання вибору, заперечення професії або її прийняття. В.В. Гулякіна також виділяє різні стратегії активності особистості – від стійко-активної до пасивної, що відображає індивідуальні особливості самовизначення.

Таким чином, професійне самовизначення студентів є багатовимірним і суперечливим процесом, що охоплює формування професійної спрямованості, ціннісно-смислової сфери та Я-концепції особистості. Воно супроводжується кризами, трансформацією мотивації та уточненням уявлень про майбутню діяльність. Результатом цього процесу може бути позитивне, невизначене або негативне ставлення до професії, що визначає подальшу професійну траєкторію особистості.

Список використаних джерел

1. Дубасенюк О.А. (2014). Професійне самовизначення як чинник формування Я-концепції майбутніх фахівців. *Я-концепція академіка Неллі Ничкало у вимірі професійного розвитку особистості : зб. наук. пр*. / редкол.: І. А. Зязюн (голова), О. М. Отич та ін.; упоряд. : О. М. Отич, О. М. Боровик / НАПН України; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України. К. С.70-77. https://eprints.zu.edu.ua/29416/1/%D0%B4%D1%83%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BD_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84._%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B7_19.05.19.pdf

2. Климов, Е.А. (1996). Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс». 512 с.

3. Токарева Н. М. (2013). Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг: Тов ВНП «Інтерсервіс». 283 с. https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/0564/1757

4. Komar T.V. (2016). Psychological structure of professional maturity of a specialist in educational sphere. Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. Issue 31. Kamianets-Podilskyi : Aksioma. P. 108–117. https://problemps.kpnu.edu.ua/article/view/157832/157122

5. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary educational psychology, 25 1, 54-67 https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_IntExtDefs.pdf

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

О. С. Рікабаль Авілес
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Міжрегіональна Академія Управління Персоналом, м. Київ

СУЧАСНІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ З СИМПТОМАМИ РОЗЛАДУ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ

Розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ, ADHD) є одним із найбільш поширених нейророзвиткових розладів у підлітковому віці, що суттєво впливає на академічне функціонування, міжособистісні взаємини та емоційний стан. У сучасній науковій літературі підкреслюється, що симптоми РДУГ не зникають із віком, а трансформуються, набуваючи більш складних форм, пов'язаних із труднощами саморегуляції, планування, організації діяльності та контролю поведінки [1; 4]. У підлітковому віці ці прояви часто поєднуються з підвищеною імпульсивністю, нестійкістю уваги та труднощами у прийнятті рішень, що негативно позначається на навчальній успішності та соціальній адаптації.

Особливої уваги потребує висока коморбідність РДУГ із тривожними, депресивними та поведінковими розладами, що значно ускладнює перебіг та прогноз розвитку підлітка. За даними сучасних досліджень, наявність коморбідних станів асоціюється зі зростанням рівня емоційної дезрегуляції, підвищеною вразливістю до стресу та ризиком формування девіантної поведінки [3]. Це, у свою чергу, підвищує ймовірність соціальної ізоляції, конфліктів у сім'ї та школі, а також зниження загальної якості життя.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних, науково обґрунтованих психотерапевтичних підходів, які враховують вікові особливості підлітків, складність симптоматики та потребу в інтеграції різних форм допомоги. Сучасна психотерапевтична практика дедалі більше орієнтується на мультимодальні втручання, що поєднують індивідуальну психотерапію, сімейну підтримку, шкільні інтервенції та цифрові інструменти. Такий підхід дозволяє забезпечити більш комплексний вплив на різні сфери функціонування підлітка та підвищити ефективність терапевтичного процесу.

Метою тез є узагальнення сучасних доказових психотерапевтичних підходів у роботі з підлітками з симптомами РДУГ, а також визначення практичних рекомендацій щодо їх інтегрованого застосування з урахуванням індивідуальних особливостей підлітків та соціального контексту їхнього розвитку.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш досліджених і ефективних підходів у роботі з підлітками з РДУГ. Вона спрямована на формування та розвиток навичок саморегуляції, планування, організації діяльності, управління увагою та контролю імпульсивності. У межах КПТ широко застосовуються техніки когнітивної реструктуризації, що дозволяють змінювати дисфункціональні переконання, а також поведінкові стратегії, спрямовані на формування адаптивних моделей поведінки [2; 7]. Важливою складовою КПТ є навчання підлітків навичкам самоконтролю, постановки цілей та їх досягнення, що сприяє підвищенню рівня автономності та відповідальності.

Додатково слід зазначити, що ефективність КПТ значно зростає за умови її адаптації до вікових особливостей підлітків, використання інтерактивних методів та включення елементів мотиваційного інтерв'ювання. Це дозволяє підвищити залученість підлітків у терапевтичний процес та сприяє більш стійким позитивним змінам у поведінці.

Важливим компонентом комплексної допомоги є поведінкові та батьківські програми, спрямовані на формування послідовної системи підкріплення, встановлення чітких правил та створення структурованого середовища. Залучення батьків до терапевтичного процесу дозволяє забезпечити узгодженість вимог, підвищити ефективність контролю поведінки та створити сприятливі умови для розвитку підлітка [5]. Сімейні інтервенції також сприяють покращенню комунікації, зниженню рівня конфліктності та формуванню підтримуючого емоційного клімату.

Окрім цього, значну роль відіграють шкільні втручання, які є невід'ємною частиною комплексної допомоги. Вони включають адаптацію навчального процесу, використання

індивідуалізованих освітніх стратегій, а також проведення психоосвітніх заходів для педагогів та учнів. Ефективними є такі підходи, як структуризація навчального матеріалу, використання візуальних підказок, чітке планування завдань та регулярний зворотний зв'язок. Дослідження підтверджують, що інтеграція шкільних інтервенцій із психотерапевтичними підходами значно підвищує ефективність корекції симптомів РДУГ [6].

Майндфулнес-орієнтовані підходи розглядаються як додатковий інструмент розвитку усвідомленості, концентрації уваги та емоційної регуляції. Практики усвідомленості сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню здатності до самоспостереження та контролю імпульсивних реакцій. Водночас слід підкреслити, що ефективність цих підходів у роботі з підлітками з РДУГ потребує подальшого емпіричного підтвердження, особливо у довготривалій перспективі [8].

Метод десенсибілізації та репроцесінгу рухами очей (EMDR) застосовується переважно у роботі з травматичними переживаннями. Його використання у контексті РДУГ можливе лише за наявності супутніх травматичних розладів або посттравматичних симптомів. Важливо зазначити, що EMDR не є стандартним методом лікування РДУГ і має застосовуватися лише як допоміжний інструмент у межах комплексного підходу [9].

Сучасні тенденції розвитку психотерапії передбачають активну інтеграцію цифрових технологій, зокрема мобільних застосунків, онлайн-платформ, електронних щоденників та систем моніторингу поведінки. Використання IT-інструментів сприяє підвищенню залученості підлітків, розвитку навичок самоконтролю та забезпеченню безперервності терапевтичного процесу [10]. Зокрема, цифрові інструменти дозволяють відстежувати динаміку симптомів, планувати діяльність, отримувати нагадування та підтримувати зв'язок із фахівцем.

Водночас інтеграція IT-інструментів потребує дотримання принципів цифрової гігієни, захисту персональних даних та обмеження часу використання гаджетів. Надмірне використання цифрових технологій може мати негативний вплив на психоемоційний стан підлітків, тому важливо забезпечити баланс між онлайн- та офлайн-активностями.

Практична робота з підлітками з РДУГ потребує індивідуалізованого підходу, який враховує рівень вираженості симптомів, наявність коморбідних станів, особливості сімейного та соціального середовища. Важливим є міждисциплінарний підхід, що передбачає співпрацю психологів, педагогів, лікарів та батьків. Така взаємодія дозволяє забезпечити комплексний вплив на різні аспекти розвитку підлітка та підвищити ефективність психотерапевтичної допомоги.

На основі проведеного аналізу можна сформулювати такі практичні рекомендації: поєднання когнітивно-поведінкової терапії з поведінковими та сімейними втручаннями; активне залучення батьків і педагогів до терапевтичного процесу; використання IT-інструментів як допоміжного ресурсу для підтримки навичок саморегуляції; забезпечення систематичності, послідовності та тривалості психотерапевтичного впливу; врахування індивідуальних особливостей підлітка та рівня його мотивації до змін; регулярний моніторинг результатів та корекція програми втручання.

Отже, сучасні психотерапевтичні підходи у роботі з підлітками з РДУГ базуються на принципах комплексності, доказовості та індивідуалізації. Їх ефективність значною мірою залежить від інтеграції різних форм допомоги, активної участі соціального оточення підлітка та використання сучасних технологічних рішень.

Висновки:

1. РДУГ у підлітковому віці характеризується складною та багатовимірною симптоматикою, що включає порушення уваги, імпульсивність та гіперактивність, а також супроводжується високим рівнем коморбідності.

2. Когнітивно-поведінкова терапія є одним із найбільш ефективних і доказових методів, спрямованих на розвиток саморегуляції, виконавчих функцій та адаптивної поведінки.

3. Залучення батьків і впровадження сімейних інтервенцій суттєво підвищують ефективність психотерапевтичної допомоги та сприяють стабілізації поведінки підлітків.

4. Інтеграція шкільних втручань забезпечує підтримку навчального функціонування та соціальної адаптації підлітків із РДУГ.

5. Майндфулнес-орієнтовані підходи можуть виступати ефективним додатковим інструментом розвитку емоційної регуляції, однак потребують подальших досліджень.

6. ІТ-інструменти є перспективним напрямом розвитку психотерапії, що підвищує залученість підлітків і ефективність втручань за умови дотримання принципів безпеки.

7. Ефективна допомога підліткам з РДУГ потребує мультидисциплінарного підходу та тісної взаємодії між фахівцями, сім'єю та освітнім середовищем.

8. Подальші дослідження мають бути спрямовані на оцінку довготривалих ефектів комплексних психотерапевтичних програм та оптимізацію їх структури.

Список використаних джерел

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.). Washington, DC: APA, 2022.

2. Antshel K. M., Barkley R. Attention deficit/hyperactivity disorder. Handbook of Clinical Neurology. 2020. Vol. 174. P. 37–45.

3. Faraone S. V. et al. Attention-deficit/hyperactivity disorder. Nature Reviews Disease Primers. 2021. Vol. 7.

4. National Institute for Health and Care Excellence. Attention deficit hyperactivity disorder: diagnosis and management (NICE Guideline NG87). 2018 (оновлення 2019–2023).

5. Evans S. W. et al. Evidence-based psychosocial treatments for adolescents with ADHD. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology. 2018.

6. DuPaul G. J., Stoner G. ADHD in the Schools: Assessment and Intervention Strategies. 2019.

7. Sprich S. et al. Cognitive behavioral therapy for ADHD in adolescents. Child and Adolescent Psychiatric Clinics. 2019.

8. Cairncross M., Miller C. The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD. Journal of Attention Disorders. 2020.

9. Shapiro F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures. 2018.

10. Hollis C. et al. Digital health interventions for children and young people with mental health problems. Lancet Digital Health. 2020.

Науковий керівник: О.Л. Туриніна, д-р психол. наук, проф.

М. В. Руденко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПЕРЕЖИВАННЯ НЕНОРМАТИВНОЇ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ ВИМУШЕНИМИ МІГРАНТАМИ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ДИНАМІКА

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентні масштаби вимушеної міграції. За даними Офісу Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR), станом на лютий 2026 року приблизно 5,9 мільйона українців є зареєстрованими біженцями за кордоном (тобто залишили Україну і перебувають у інших країнах через війну) [8]. Втрата життєвої перспективи та соціальних зв'язків актуалізує проблему переживання особистої кризи. У цих умовах вона набуває ненормативного характеру, оскільки пов'язана з раптовістю та поєднанням впливу одразу декількох травматичних чинників. Як наслідок можуть виникати симптоми вираженого дистресу. Крім цього особливої уваги потребують більш глибокі перебудову особистості, зумовлені трансформацією суб'єктивного досвіду, в який включається зміна відчуття контролю, самоідентичності, сприйняття майбутнього тощо.

Українські науковці трактують психологічну кризу вимушених мігрантів як комплексний психоемоційний стан, у структурі якого переважає переживання невизначеності.

За даними І. Власенко та Т. Яворської, біженці усвідомлюють свій стан як життєву кризу; типовими проявами є апатія, тривожність, порушення сну, відчуття безпорадності, панічні атаки та перепади настрою. Ключовим маркером виступає неможливість планування майбутнього та переконання у неконтрольованості світу [1, с. 112]. О. Михайлич доповнює цю картину аналізом вибору в умовах невизначеності. На думку дослідниці будь-яке рішення супроводжується тривожною амбівалентністю, почуттям провини, неможливістю прогнозування наслідків. У результати відбувається інтенсифікація шокових реакцій та посилення хронічного стресу [2, с. 29].

Дещо інший ракурс погляду на досліджувану проблему представлений в дослідженні Ю. Короцінської та А. Мисоченко [3]. Психологічні наслідки вимушеної міграції пов'язуються ними із процесом множинної втрати спричинених низкою травм. При цьому дослідниці описують послідовність травм: досвід війни, небезпека евакуації та складна адаптація до нового середовища, що формує пролонгований процес горювання. Очікування повернення може підтримувати психологічний зв'язок із домом, але у той же час гальмувати інтеграцію в нове середовище, формуючи пасивну адаптацію [3, с. 112]. Початкові депресивні симптоми, як відзначають Б Куо та Л. Раппапорт, з великою часткою імовірності призводять до зниження відчуття контролю, самоефективності та соціальної підтримки, що консервує дезадаптацію [6]. Тут важливо відзначити, що перераховані дослідниками негативні психологічні явища скоріше виступають не наслідком депресивного стану, а є його безпосередніми симптомами.

У низці сучасних емпіричних досліджень разом з аналізом переживань біженців представлено досить детальний аналіз впливу на них соціальних чинників на новому місці проживання. Так, Ф. Атруз з колегами доводять, що інтенсивність психологічного дистресу біженців залежить від таких об'єктивних чинників як фінансова нестабільність, доступ до медицини, соціальна ізоляція. [5]. У рамках своєї наукової розвідки А. Новак, Н. Нутш та ін. підтвердили значущість умов проживання після міграції як факторів ризику або, навпаки, запобігання ПТСР, тривоги та депресії [7].

Важливо відзначити, що деструктивні прояви переживання особистісної кризи внаслідок вимушеної міграції мають зворотній характер. Так, К. Лисенко, Т. Ткачук довели динамічність та зворотній характер руйнівного впливу досвіду вимушеної міграції на психіку переміщених осіб: хоча 80% респондентів після переїзду відзначали високий рівень стресу й тривоги, з часом у 60% спостерігалося покращення стану завдяки налагодженню побуту та використанню копінг-стратегій [4, с. 75].

Здійснений аналіз сучасної джерельної бази, в якій висвітлено психологічні наслідки вимушеної міграції, дозволяє сформувати власне уявлення щодо переживання особистої кризи у цих осіб. Можна констатувати, що відбувається глибока перебудова внутрішньої картини світу. Вимушений мігрант одночасно втрачає фізичну безпеку, звичні соціальні ролі, символічний простір «дому» та перспективу майбутнього. Формується стан хронічного психоемоційного напруження, у якому людина не має змоги використовувати на усталені способи саморегуляції. Психоемоційний стан у цій ситуації є нестабільним і суперечливим. Поряд із тривогою та страхом за близьких з'являється відчуття спустошеності, емоційної «притупленості», втрати інтересу до звичних занять. Простежується внутрішній конфлікт між потребою інтегруватися у нове середовище і прагненням зберегти зв'язок із попереднім життям. Людина може одночасно планувати майбутнє за кордоном і не дозволяти собі психологічно «закріпитися» там, очікуючи повернення. Суттєвою ознакою переживання є трансформація суб'єктивного контролю. Людина втрачає впевненість у власній здатності впливати на події, приймати ефективні рішення, передбачати наслідки своїх дій. Коли власні життєва ситуація сприймається як неконтрольована, відбувається зниження мотивації до активних дій, формується схильність до уникання. У цьому стані навіть побутові труднощі набувають екзистенційного значення. Описаний стан виходить за межі ситуативного стресу. Тому його доцільно визначати як ненормативну особисту кризу.

Отже, особиста криза у вимушених мігрантів виявляється у відносно стійкому дисгармонійному психоемоційному стані, зумовленого дією множини травматичних чинників. Її перебіг визначається складною взаємодією наявного особистісного ресурсу та

об’єктивної ситуації на новому місці проживання. Психологічна допомога має бути спрямована на зниження інтенсивності негативних переживань, відновлення відчуття контролю та самоефективності, а також перетворення досвіду численних втрат в нову життєву перспективу.

Список використаних джерел

1. Власенко, І.А., & Яворська, Т.К. (2024). Психологічні особливості переживання життєвої кризи вимушених мігрантів. *Габітус,* 68, 107-113. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.18

2. Михайлич, О.В. (2024). Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*, (2), 26-34. https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.2.3

3. Короцінська, Ю.А., & Мисоченко, А.В. (2024). Особливості вимушеної міграції як виду втрати. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*, 1(4), 108-115. https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).12

4. Лисенко, К., & Ткачук, Т. (2025). Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в нову країну на прикладі Нідерландів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (1 (66), 71-79. https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.10

5. Atrooz, F., Acquati, C., Bhattacharjee, A., Khabour, O. F., Aljararwah, S., & Salim, S. (2025). Post-Migration Stress and Mental Health Outcomes: A Comparative Study of Syrian Refugee Women in Houston and Jordan. *Social Sciences*, 14(2), 70. https://doi.org/10.3390/socsci14020070

6. Kuo, B. C. H., Rappaport, L. M. (2024). A prospective longitudinal study of depression, perceived stress, and perceived control in resettled Syrian refugees’ mental health and psychosocial adaptation. *Transcultural Psychiatry*, 61(4), 582-595. https://doi.org/10.1177/13634615241227696

7. Nowak, A. C., Nutsch, N., Brake, T M., Gehrlein, L.-M., & Razum, O. (2023). Associations between postmigration living situation and symptoms of common mental disorders in adult refugees in Europe: updating systematic review from 2015 onwards. *BMC Public Health,* 23, 1289. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15931-1

8. USA for UNGCR The UN Refugee Agency (2026). Ukraine Emergence. Retrieved from https://www.unrefugees.org/emergencies/ukraine/

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

Є. В. Рудова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У НЕЗАМІЖНІХ ЖІНОК, ОРІЄНТОВАНИХ НА СТВОРЕННЯ БЛИЗЬКИХ СТОСУНКІВ

Проблема переживання самотності у незаміжніх жінок, орієнтованих на створення близьких стосунків, набуває дедалі більшої актуальності в сучасному суспільстві. У ХХ столітті самотність почали розглядати як особистісне явище, змістивши акцент із зовнішніх соціальних умов на внутрішній світ індивіда та його суб’єктивне сприйняття власного становища.

Зокрема, у працях представників соціологічного та психологічного підходів підкреслюється вплив соціальної структури на внутрішній стан особистості, однак відчуття самотності розглядається передусім як суб’єктивний досвід, що може виникати незалежно від кількості соціальних контактів [4].

Подальший розвиток цього підходу знайшов відображення у праці Р. Вайса «Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation» («Самотність: досвід емоційної та соціальної

ізоляції»), у якій було розмежовано емоційну самотність (відсутність близьких, інтимних стосунків) та соціальну (дефіцит соціальної мережі, друзів, колег). Цей підхід остаточно переніс фокус з соціальної структури на особистісне переживання [5].

Отже, можна стверджувати, що самотність доцільно розглядати не лише як об'єктивну відсутність соціальних зв'язків, а як суб'єктивне переживання їх недостатності або якості. У контексті дослідження незаміжніх жінок це означає, що навіть за наявності широкого соціального оточення вони можуть відчувати глибоку емоційну самотність через відсутність близьких, інтимних стосунків.

Феномен самотності у незаміжніх жінок, орієнтованих на створення близьких стосунків, доцільно розглядати як особистісний досвід, пов'язаний передусім із нереалізованою потребою в емоційній близькості та партнерстві. Аналіз практики психологічного консультування свідчить, що представниці цієї категорії жінок часто звертаються із запитами, пов'язаними з неможливістю побудови стабільних партнерських стосунків, що супроводжується інтенсивним переживанням самотності.

Це дає підстави припустити, що самотність у даної категорії жінок виникає як наслідок розбіжності між бажаною моделлю близьких стосунків і реальною життєвою ситуацією. Такий підхід узгоджується з науковими уявленнями про самотність як переживання дефіциту значущих міжособистісних зв'язків і невідповідності між очікуваними та фактичними контактами, що негативно впливає на емоційний стан особистості [1; 2; 4].

У дослідженнях українських науковців (О. Лич, В. Москаленко, Н. Паніна, Т. Титаренко, О. Марківська та ін.) самотність розглядається як багатовимірний феномен, що формується під впливом як соціальних, так і внутрішньоособистісних чинників. Зокрема, О. Марківська зазначає, що самотність у жіночому досвіді має динамічний, ситуативно зумовлений характер і виникає у взаємодії соціальних умов, особистісних характеристик і травматичних подій [2; 3].

Отже, для незаміжніх жінок, орієнтованих на створення близьких стосунків, самотність є не статичним станом, а змінним переживанням, яке залежить як від зовнішніх обставин, так і від внутрішніх психологічних ресурсів. Особливістю переживання самотності саме у цієї категорії жінок є її тісний зв'язок із потребою у партнерських стосунках та емоційній близькості.

Теоретичний аналіз дозволяє виокремити основні психологічні чинники переживання самотності у незаміжніх жінок, орієнтованих на створення близьких стосунків. До них належать: індивідуально-психологічні особливості особистості, досвід попередніх міжособистісних взаємодій, рівень розвитку комунікативних навичок, а також соціокультурні установки щодо ролі жінки у суспільстві. Важливу роль відіграють сімейні сценарії та ранній досвід прив'язаності, які формують базові моделі сприйняття себе та інших у близьких стосунках.

Серед ключових особистісних чинників доцільно виокремити рівень самооцінки та соціальну тривожність. Низька самооцінка може спричиняти формування негативного образу себе як партнера, що обмежує ініціативність у встановленні близьких стосунків. Соціальна тривожність, у свою чергу, зумовлює уникання ситуацій міжособистісної взаємодії, що посилює відчуття ізоляції та самотності.

Крім того, значну роль відіграють особливості емоційної саморегуляції, когнітивні установки щодо уявлень про партнерів і очікувань від них, а також стиль прив'язаності. Неефективні стратегії емоційної саморегуляції можуть призводити до фіксації на негативних переживаннях, а когнітивні викривлення – до формування нереалістичних очікувань щодо партнерських стосунків. Важливим є також вплив сімейного сценарію та раннього досвіду прив'язаності, які формують базові моделі сприйняття себе та інших у близьких стосунках.

Отже, зазначені чинники не існують ізольовано, а утворюють цілісну систему, що визначає специфіку переживання самотності саме у незаміжніх жінок, орієнтованих на створення близьких стосунків. На нашу думку, саме їх взаємодія визначає інтенсивність переживання самотності: поєднання низької самооцінки, соціальної тривожності та особливостей прив'язаності може значно посилювати як потребу у близькості, так і труднощі її реалізації.

Таким чином, переживання самотності у незаміжніх жінок, орієнтованих на створення близьких стосунків, є складним багаторівневим психологічним феноменом, що формується внаслідок взаємодії особистісних, емоційних і когнітивних чинників. Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між зазначеними психологічними чинниками та інтенсивністю переживання самотності у цієї категорії жінок.

Список використаних джерел

1. Гуцуляк Н., Душкевич М. Взаємозвязок між переживанням почуття самотності та типами міжособистісних стосунків у період середньої зрілості. *Психологічні студії.* 2022. № 1. С. 39–45. DOI: https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.7

2. Марківська О. Емпіричне дослідження феномену самотності жінок в умовах соціальних трансформацій та воєнних викликів. *Вісник Донецького нац. унів. ім. В. Стуса. Психологічні науки*. 2025. С. 74–92. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1(6).6

3. Слюсаревський М., Найдьонова Л., Титаренко Т., Татенко В., Горностай П., Кочубейник О., Лазоренко Б. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. *Рефер. опис роботи*. Київ: Талком, 2020. 318 с.

4. Baumeister R.F., Leary M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin.* 1995. № 117 (3). С. 497–529. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

5. Weiss R. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, Massachusetts, London, *An edition of Loneliness*. 1973. 236 с.

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

А. П. Рябініна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання, спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО МАТЕРИНСЬКОЇ РОЛІ У ЖІНОК ІЗ МЕЖОВИМ РОЗЛАДОМ ОСОБИСТОСТІ

Материнство є одним із найбільш значущих і водночас психологічно складних етапів у житті жінки, що вимагає глибокої внутрішньої перебудови особистості. Воно передбачає не лише виконання нових соціальних функцій, а й формування стабільного емоційного зв'язку з дитиною, здатність до саморегуляції та відповідальності.

Проблема материнства розглядається як складний багатовимірний феномен, що охоплює біологічні, соціальні та психологічні аспекти. Особливої актуальності набуває питання психологічної адаптації жінки до материнської ролі в умовах наявності особистісних порушень, зокрема межового розладу особистості.

Межовий розлад особистості характеризується емоційною нестабільністю, імпульсивністю, труднощами у міжособистісних взаєминах та нестійкістю образу «Я». Ці особливості можуть суттєво ускладнювати процес прийняття нової соціальної ролі матері та впливати на формування материнської поведінки. У зв'язку з цим проблема адаптації до материнства у жінок із даним розладом потребує глибокого наукового осмислення.

Психологічна адаптація до материнської ролі передбачає прийняття нової ідентичності, формування емоційного зв'язку з дитиною, розвиток відповідальності та здатності до стабільної турботи. У жінок із межовим розладом особистості цей процес може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, тривожністю, страхом відторгнення та труднощами у регуляції емоційних станів [3].

Особливістю таких жінок є схильність до інтенсивних і нестабільних емоційних реакцій, що може впливати на взаємодію з дитиною. Періоди емоційного підйому можуть змінюватися

станами апатії, дратівливості або відчуження, що створює ризики для формування безпечної прив'язаності у дитини. Крім того, труднощі у встановленні стабільних міжособистісних відносин можуть проявлятися і в материнсько-дитячій взаємодії [3].

Важливим аспектом адаптації є формування адекватного материнського образу та прийняття власної ролі. У жінок із межовим розладом особистості спостерігається нестійкість самооцінки, що може зумовлювати сумніви у власній компетентності як матері, почуття провини або страх не відповідати очікуванням. Це, у свою чергу, може призводити до підвищеного рівня стресу та емоційного виснаження.[2].

Суттєву роль у процесі адаптації відіграє соціальна підтримка. Наявність підтримуючого середовища, зокрема партнерів, родини та фахівців, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості жінки у власних материнських здібностях. Психологічна допомога, зокрема психотерапія, може бути ефективним засобом корекції емоційної нестабільності та розвитку навичок саморегуляції.

Окрім цього, важливим є розвиток навичок емоційної регуляції, усвідомлення власних станів та здатності до рефлексії. Це дозволяє жінці більш усвідомлено реагувати на потреби дитини та будувати стабільні взаємини. Формування таких навичок є одним із ключових напрямів психологічного супроводу.[4].

Разом із тим, необхідно враховувати, що материнство може виступати не лише як джерело труднощів, але й як ресурс особистісного розвитку. У деяких випадках поява дитини сприяє переосмисленню життєвих цінностей, підвищенню рівня відповідальності та стимулює до роботи над собою. Отже, психологічна адаптація до материнської ролі у жінок із межовим розладом особистості є складним і динамічним процесом, що потребує комплексного підходу. Вона визначається особистісними особливостями, рівнем соціальної підтримки та можливістю отримати психологічної допомоги. Ефективний психологічний супровід сприяє не лише покращенню психоемоційного стану жінки, а й забезпеченню гармонійного розвитку дитини.

Список використаних джерел

1. Американська психіатрична асоціація. Діагностичний і статистичний посібник психічних розладів DSM-5. Київ: КІС, 2017. С. 645–684.

2. Івченко М. О. Особливості прояву розладів особистості в сучасній психології. Кривий Ріг, 2023. С. 56–78.

3. Лоусон К. Е. Матері з межовим розладом особистості та їхні діти. Київ: Наш формат, 2021. С. 45–72.

4. Лобел Д. С. Якщо ваша мати має межовий розлад особистості. Київ: Видавництво психологічної літератури, 2022. С. 101–130.–206.

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

Г. О. Савельєва
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРОКРАСТИНАЦІЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА РОЛЬ СТРАХУ НЕВДАЧІ

У сучасних умовах інтенсифікації освітнього процесу, зростання академічних вимог і постійного інформаційного навантаження проблема прокрастинації у студентської молоді набуває особливої значущості. Відкладання виконання навчальних завдань негативно впливає на успішність, психоемоційний стан і формування професійної відповідальності майбутніх фахівців. Одним із ключових психологічних чинників, що зумовлює таку поведінку, виступає страх невдачі, який пов'язаний із низькою вірою у власні можливості, підвищеною тривожністю та уникненням ситуацій оцінювання.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати феномен прокрастинації у студентському віці, визначити її основні психологічні детермінанти та проаналізувати роль страху невдачі як ключового чинника формування схильності до відтермінування дій.

Проблема прокрастинації та її психологічних детермінант привертала увагу як закордонних, так і вітчизняних дослідників. Значний внесок у вивчення прокрастинації здійснили М. Дворник, О. Грабчак, С. Когут, Н. Мілграм, Н. Назарук, П. Рінгенбах, А. Шиделко та ін. У контексті страху невдачі вагомими є праці Дж. Аткінсон, який обґрунтував теорію мотивації досягнення, де страх невдачі виступає ключовим регулятором поведінки, а також М. Ковінгтон, який пов'язував страх невдачі з прагненням зберегти самооцінку. Проте питання комплексного аналізу страху невдачі як детермінанти прокрастинації у студентському віці, з урахуванням сучасних освітніх викликів і психоемоційних особливостей молоді, залишається недостатньо розробленим і потребує подальшого наукового осмислення.

Термін «прокрастинація» означає схильність до перенесення справ, їх свідомого відкладання на пізніший час. Його походження пов'язане з поєднанням двох латинських слів – pro («на», «для») та crastinus («завтрашній»), що в сукупності передає зміст дії, орієнтованої на «завтра», тобто такої, що відкладається на майбутнє. У науковому розумінні К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне й водночас ірраціональне відтермінування запланованої діяльності, з огляду на усвідомлення можливих негативних наслідків або втрат для особистості [5].

У сучасному науковому дискурсі прокрастинація розглядається як складний багатокомпонентний феномен, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості [2, с. 3].

Чинники прокрастинації у студентському середовищі доцільно аналізувати крізь призму комплексу внутрішніх і зовнішніх детермінант, які тісно взаємодіють між собою та взаємно підсилюються, формуючи стійкі патерни схильності до відтермінування дій. Серед ключових детермінант виокремлюють насамперед недостатній рівень мотивації: коли навчальні завдання не мають особистісної значущості або не відповідають інтересам студента, знижується готовність до їх виконання, що сприяє зволіканню. Важливу роль відіграє також страх невдачі, пов'язаний із невпевненістю у власних можливостях, заниженою самооцінкою або завищеними вимогами до себе, що зумовлює уникнення ситуацій оцінювання. Не менш суттєвим є дефіцит саморегуляції, який проявляється у труднощах планування, організації часу та контролю за виконанням завдань, що призводить до систематичного відкладання діяльності. Перфекціонізм, як прагнення до ідеального результату, також може виступати чинником прокрастинації, оскільки страх допустити помилку гальмує початок роботи. Додатково на формування прокрастинації впливає емоційне вигорання, спричинене перевантаженням і хронічним стресом, що знижує продуктивність і спонукає до уникнення діяльності. Вагомим чинником є і неефективне управління часом, яке проявляється у відсутності чіткої структури діяльності та пріоритезації завдань [1; 2; 3]. Усі зазначені чинники діють у взаємозв'язку, утворюючи замкнене коло: наприклад, низька мотивація може посилювати емоційне виснаження, що підвищує рівень страху невдачі, закріплюючи прокрастинацію як стійку поведінкову стратегію.

А. Шиделко та С. Когут підкреслюють, що страх невдачі виступає одним із провідних чинників формування прокрастинації у молоді, діючи через механізми тривоги. За їхнім підходом, підвищена тривожність ускладнює толерантність до невизначеності, яка сприймається як загрозлива, що провокує уникаючу поведінку. Молоді люди часто схильні прогнозувати негативний розвиток подій, фокусуючись переважно на найгірших сценаріях, незалежно від їх реальної ймовірності чи можливості позитивного результату. Унаслідок цього будь-яка діяльність супроводжується сумнівами у власних силах і переконаннями на кшталт «я не впораюся» або «у мене не вийде» [4, с. 154].

З одного боку, здатність мозку моделювати майбутні події та оцінювати ризики є природною функцією ситуативної тривожності. Однак за умов її надмірного рівня у поєднанні з негативними очікуваннями це може призводити до блокування активності та переходу до стратегії уникання. У такій ситуації відкладання виконання завдань стає своєрідним захисним

механізмом: не розпочинаючи діяльність, особистість уникає ризику помилки.

Отже, прокрастинація у студентському віці є складним феноменом, що формується під впливом взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових детермінант. Особливе місце серед них посідає страх невдачі, який через механізми підвищеної тривожності, заниженої самооцінки та уникання ситуацій оцінювання виступає вагомим предиктором схильності до відтермінування дій. Він не лише гальмує початок діяльності, а й підтримує замкнене коло прокрастинації, поєднуючись із низькою мотивацією, дефіцитом саморегуляції, перфекціонізмом і емоційним виснаженням.

Список використаних джерел

1. Міщиха Л. П.,Кобилянська Н. М. Особливості академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 95–101.

2. Плахотнюк Н. П., Макаревич О. О., Суворова Л. К., Баранівська Л. В., Коваленко І. В. Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: педагогічний аналіз. *Академічні візії.* 2025. Вип. 43. С. 1–8.

3. Шаламай Т. Психологічні чинники академічної прокрастинації серед зрілої академічної спільноти в умовах воєнного стресу. 2025. 129–131. URl: https://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/view/442/14302/35413-1 (дата звернення: 28.03.2026).

4. Шиделко А., Когут С. Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 78 (2). С. 151–157.

5. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20. P. 474–495.

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

В. С. Савельєва
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СТИЛЬ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є критичним періодом становлення самосвідомості та формування самооцінки як центрального компонента «Я-концепції». У сучасних умовах соціальної нестабільності, трансформації сімейних цінностей і зростання психологічних навантажень на дітей роль сім'ї як основного середовища розвитку особистості суттєво посилюється. Саме стиль сімейного виховання визначає характер емоційної підтримки, рівень контролю та способи взаємодії між батьками й підлітками, що безпосередньо впливає на формування адекватної, заниженої або завищеної самооцінки.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати визначення стилів сімейного виховання як детермінанти формування самооцінки підлітків.

Проблема впливу сімейного виховання на розвиток особистості та самооцінки дитини активно досліджувалася у вітчизняній і закордонній психології. Значний внесок у вивчення стилів сімейного виховання зробили Д. Баумрінд, Е. Маккобі та Дж. Мартін, які обґрунтували типологію авторитарного, демократичного та ліберального стилів виховання. Питання формування самооцінки та «Я-концепції» особистості розглядали У. Джеймс, К. Роджерс, Р. Бернс та ін. У вітчизняній науці вплив стилю сімейного виховання на розвиток самооцінки підлітків досліджували Д. Александров, Н. Берегово, І. Бех, А. Заіко, М. Підгурська, Ю. Краснянська, П. Федорчук та ін. З огляду на значний науковий доробок, питання стилю сімейного виховання як детермінанти формування самооцінки саме в підлітковому віці потребує подальшого уточнення.

Вагомим чинником сімейного виховання є обраний батьками стиль взаємодії з дитиною, який визначає характер її розвитку та формування особистісних якостей. Виховні стилі розрізняються насамперед за рівнем вимогливості та емоційної чутливості батьків. Зокрема, надмірна опіка проявляється у гіперконтролі та обмеженні самостійності дитини, що формує залежність, егоцентризм і труднощі у розвитку автономії. Авторитарний стиль характеризується жорстким контролем, домінуванням батьків та ігноруванням думки дитини, що може спричиняти агресивність, замкнутість і порушення емоційної сфери. Ліберальний стиль, навпаки, передбачає мінімальні вимоги та недостатній контроль, що часто призводить до імпульсивності, безвідповідальності та труднощів соціалізації. Найсприятливішим вважається демократичний стиль, який поєднує вимогливість із підтримкою, сприяє розвитку самостійності, впевненості та соціальної зрілості дитини. Водночас непослідовний або змішаний стиль виховання, що характеризується суперечливими реакціями батьків, формує у дитини нестабільність, тривожність і труднощі у поведінковій регуляції [1; 3; 4].

Стиль сімейного виховання часто має відтворювальний характер, оскільки батьки несвідомо відтворюють ті моделі взаємодії, які були характерні для їхнього власного дитинства. У цьому процесі ключову роль відіграє вплив батьків на формування самооцінки та «Я-образу» підлітка, які значною мірою є результатом засвоєння (інтеріоризації) батьківського ставлення, вимог і способів регуляції поведінки. Це здійснюється через прямі та непрямі повідомлення про цінність дитини, формування певних стандартів досягнень і рівня домагань, а також через систему контролю, у межах якої дитина поступово опановує навички саморегуляції.

Зміст батьківських установок може як сприяти розвитку позитивного уявлення про себе, так і формувати занижену або спотворену самооцінку. Підтримка, визнання та повага до думки підлітка закладають основу для впевненості й самоприйняття, тоді як знецінення, надмірна критика або обмеження самостійності призводять до невпевненості, тривожності чи протестної поведінки. Важливим механізмом впливу є також орієнтація підлітка на досягнення певних цілей: якщо вони відповідають її індивідуальним можливостям і інтересам, формується досвід успіху та адекватна самооцінка; у протилежному випадку виникає відчуття неуспішності та зниження самооцінки [2].

Формування самооцінки відбувається поступово в процесі взаємодії з дорослими і включає такі послідовні компоненти: отримання уваги, включення у спільну діяльність, переживання поваги з боку значущих осіб та досягнення взаєморозуміння. Саме якість цих взаємин визначає характер становлення особистості підлітка та його уявлення про власну цінність [1].

У дослідженні K. Mandal зі співавторами підкреслюється визначальна роль батьків у формуванні особистості дитини, зокрема її самооцінки. Автор розглядає основні стилі сімейного виховання (авторитетний (демократичний), авторитарний та поблажливий) і доводить, що кожен із них по-різному впливає на психологічний розвиток підлітків. Отримані результати свідчать, що значна частина підлітків має середній або високий рівень самооцінки, однак її рівень безпосередньо пов’язаний із типом батьківського впливу. Найсприятливішим виявився авторитетний стиль виховання, за якого поєднуються вимогливість і підтримка, що сприяє формуванню впевненості у собі та позитивного самосприйняття. Натомість авторитарний стиль, який характеризується жорстким контролем і обмеженням самостійності, сприяє зниженню самооцінки. Водночас підкреслюється, що високий рівень самооцінки виконує важливу адаптивну функцію, допомагаючи підлітку зберігати психологічну стійкість у складних життєвих ситуаціях. Дослідження також показало, що певні соціально-демографічні чинники, зокрема рівень освіти матері, можуть частково впливати на вибір стилю виховання, однак не є визначальними [5]. Загалом результати підтверджують, що стиль сімейного виховання виступає одним із ключових чинників формування самооцінки підлітків і визначає особливості їхнього емоційного благополуччя та поведінки.

Висновки.

1. Результати теоретичного аналізу свідчать, що стиль сімейного виховання виступає однією з провідних детермінант формування самооцінки підлітків. Саме характер батьківсько-дитячої взаємодії, рівень емоційної підтримки, вимогливості та контролю визначають

особливості формування самооцінки у підлітковому віці.

2. Найсприятливішим для формування адекватної та позитивної самооцінки є демократичний стиль виховання, який забезпечує баланс між підтримкою та вимогливістю.

3. Натомість авторитарний, ліберальний і непослідовний стилі можуть зумовлювати формування неадекватної самооцінки.

Список використаних джерел

1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 10–15.

2. Ковалик В. Вплив стилів батьківського виховання на самооцінку підлітків з урахуванням особистісних рис. *Матеріали конференцій МНЛ*, (м. Рівне, 30 травня 2025 р.). Рівне, 2025. С. 621–623.

3. Сачко С. Г. Класифікація батьківських стилів виховання у психології. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку* : збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 167–172.

4. Середа І. В., Воробйова В. В., Тригуб Д. О. Вплив стилів сімейного виховання на дітей. *Theoretical foundations of modern science and practice*: The VIII International Science Conference, (Lisbon, November 08–10). Lisbon, Portugal. С. 160–162.

5. Mandal K., Das S., Datta K., Chowdhoury S. R., Datta S. Study to determine the relationship between parenting style and adolescent self-esteem. *J Paediatr Nurs Sci*. 2020. Vol. 3, № 4. P. 112–117.

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

Н. В. Савельєва
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ДИСФУНКЦІОНАЛЬНОГО СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК ТА ГОТОВНІСТЬ ДО ОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Сім’я є провідним середовищем становлення особистості дитини, і протягом останніх десятиліть значна кількість наукових праць присвячена вивченню впливу сімейного чинника на її подальший життєвий шлях.

Метою дослідження є виявлення особливостей впливу дисфункціональної сім’ї на життєвий шлях особистості на прикладі дорослих, які зростали в родинах із алкогольною залежністю батьків.

Хронічний стрес, у якому перебувають українці після початку повномасштабної війни, може сприяти зростанню частоти вживання алкоголю як засобу емоційного розвантаження; дослідження підтверджують цю тенденцію, зокрема вказуючи на зв’язок між воєнними стресорами та підвищенням рівня ризикованого вживання алкоголю.

Сім’я - це стійка група людей, члени якої живуть разом, здійснюють спільний побут та пов’язані емоційними, психологічними та економічними зв’язками.

У соціології, педагогіці та психології традиційно виокремлюють основні функції сім’ї, як виховну, емоційну, **господарсько-побутову, духовно-культурну, сексуально-еротичну**.

Водночас не всі сім’ї здатні повноцінно реалізовувати зазначені функції; такі родинні системи визначаються як дисфункційні.

Дисфункціональною вважається сім’я, у межах якої ключові сімейні функції реалізуються недостатньо ефективно або зазнають суттєвих порушень. До основних ознак такої сім’ї відносять: емоційна або фізична жорстокість, байдужість, постійні конфлікти між

членами родини, порушення сімейних ролей і правил, ізоляція сім'ї, заперечення проблем, наявність залежностей (алкоголь, наркотики) та відсутність емоційної підтримки.

У науковій літературі з соціології, соціальної педагогіки та психології виокремлюють основні причини виникнення дисфункційних родин - алкогольна або наркотична залежність батьків; хронічні хвороби або психічні розлади; матеріальні труднощі; неповна сім'я; педагогічна некомпетентність батьків; низький рівень культури виховання та конфліктність; порушення сімейного клімату.

Вплив дисфункціональної сім'ї на розвиток дитини має комплексний характер і охоплює психологічну, соціальну, емоційну та поведінкову сфери, зокрема:

- порушення емоційного розвитку;
- труднощі у формуванні особистісної ідентичності;
- зниження або порушення базової довіри до світу;
- засвоєння викривлених моделей сімейних взаємин;
- прояви девіантної поведінки;
- ускладнена соціальна адаптація.

Такий вплив має довготривалий характер і за відсутності своєчасної психологічної, педагогічної чи соціальної підтримки може зберігатися в дорослому житті, визначаючи подальший життєвий шлях особистості.

Однією з поширених категорій дисфункціональних родин є сім'ї з алкогольною залежністю батьків; дітей, які зростають у таких умовах, у науковій літературі визначають як «дітей алкоголіків».

Залежно від специфіки сімейної ситуації такі діти засвоюють певні рольові моделі поведінки, зокрема ролі рятівника, «невидимки», клоуна або «цапа-відбувайла».

Алкоголізм батьків суттєво підвищує ризик розвитку у дітей різних психічних проблем. Найпоширенішими є тривожні розлади, депресія, хронічне відчуття небезпеки та емоційна нестабільність, що формуються через нестабільне й непередбачуване сімейне середовище.

Крім того, часто спостерігаються низька самооцінка, почуття провини, труднощі з довірою до інших людей, а також проблеми з емоційною регуляцією. У дорослому віці це може проявлятися у вигляді посттравматичних реакцій, співзалежності та підвищеного ризику розвитку залежностей.

Проведені наукові дослідження підтверджують значний вплив батьківського алкоголізму на розвиток дитини. Зокрема, у процесі дорослішання дорослі діти алкоголіків (ДДА) демонструють спільні риси, описані Джанет Войтіц:

- намагаються вгадати, що таке нормальна поведінка;
- зазнають труднощів у доведенні справ до кінця;
- брешуть, навіть коли в цьому нема необхідності;
- нещадно критикують себе та мають труднощі в тому, аби розважатися;
- ставляться до себе дуже серйозно;
- мають труднощі в близьких стосунках;
- надмірно реагують на зміни, над якими не мають контролю;
- постійно шукають схвалення;
- відчувають, що відрізняються від інших;
- гіпер-відповідальні чи навпаки безвідповідальні;
- відрізняються надмірною відданістю, навіть коли очевидно, що це незаслужено;
- імпульсивні та негнучкі в сценаріях своїх дій;
- відчувають збентеження, візразу до себе та втрату контролю над тим, що відбувається.

Самостигматизація, сформована в умовах дисфункціональної сім'ї у ДДА, знижує їхню готовність звертатися за психологічною допомогою не тільки в дитячо-юнацькому віці, а і упродовж всього життя.

З урахуванням наведених чинників можна стверджувати, що дисфункціональні сім'ї не забезпечують повноцінного розвитку своїх членів, порушують емоційний, виховний і соціальний баланс, а тому профілактика сімейних дисфункцій потребує системної психологічної просвіти, комплексної підтримки та раннього втручання.

Список використаних джерел

1. Adult Children of Alcoholics & Dysfunctional Families. The Laundry List. - Режим доступу: https://adultchildren.org/laundry-list/.

2. Horban N., Lutsenko O. та ін. The impact of wartime factors on harmful habits among the adult population depending on their psycho-emotional state [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://doi.org/10.36740/wlek/214786.

3. Бесєдін А. А. Дисфункціональна сім'я як чинник девіантної поведінки неповнолітніх. - Режим доступу: https://dissertation.com.ua/node/646461.

4. Дослідження причин виникнення залежності у дисфункціональних сім'ях / *Молодий вчений*. – Режим доступу: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/372/361.

5. Woititz, J. G. Adult Children of Alcoholics: Expanded Edition. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications Inc., 1990. 240 с.

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

М. М. Савосько
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом», м. Київ

РОЛЬ КОУЧИНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФІЛАКТИЦІ КРИЗ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

Сучасні соціально-економічні трансформації, динаміка ринку праці, зростання вимог до професійної компетентності та мобільності фахівців зумовлюють підвищення психологічного навантаження на особистість у процесі професійного становлення. У таких умовах професійний розвиток набуває нелінійного характеру і супроводжується кризовими явищами, які виступають не лише перешкодами, але й важливими механізмами особистісного зростання. Особливої значущості набуває проблема профілактики криз професійного розвитку, що потребує впровадження сучасних психологічних технологій, серед яких коучинг розглядається як один із найбільш ефективних інструментів підтримки особистості.

Професійний розвиток є поетапним процесом, у межах якого відбувається формування професійної ідентичності, набуття досвіду, розвиток компетентностей і становлення індивідуального стилю діяльності. Водночас кожен етап супроводжується специфічними суперечностями, які зумовлюють виникнення нормативних криз [2].

Початковим етапом є професійне самовизначення, що припадає на підлітковий вік (14-17 років). У цей період особистість стикається з необхідністю вибору майбутньої професії та освітньої траєкторії. Аналітично цей етап характеризується невизначеністю, недостатністю інформації про професії та впливом зовнішніх факторів (родина, соціальне середовище), що часто призводить до внутрішнього конфлікту між бажаннями та можливостями.

Наступним етапом є професійна підготовка, у межах якої виникає криза професійного вибору. Її зміст полягає у переоцінці попередніх рішень, зниженні мотивації до навчання, сумнівах щодо правильності обраної професії. З аналітичної точки зору, ця криза є наслідком розриву між ідеалізованими уявленнями про професію та реальним змістом професійної діяльності.

Після завершення навчання настає етап професійної адаптації, який супроводжується входженням у нову соціально-професійну систему. Основним джерелом кризи на цьому етапі виступає невідповідність між очікуваннями молодого фахівця та реальними умовами праці. Це проявляється у труднощах адаптації, професійній невпевненості та емоційному напруженні.

Особливу увагу заслуговує криза, що виникає через 3-5 років професійної діяльності. Вона пов'язана з досягненням певного рівня професіоналізму та одночасним відчуттям стагнації. З одного боку, фахівець володіє необхідними навичками, з іншого – виникає

потреба у подальшому розвитку, самореалізації та професійному зростанні. Саме на цьому етапі часто формується внутрішній конфлікт між стабільністю та прагненням до змін.

На стадії вторинної професіоналізації та майстерності кризи набувають більш глибинного характеру і пов'язані з проблемами самореалізації. Незадоволеність досягнутими результатами, відчуття нереалізованого потенціалу та переосмислення життєвих цінностей можуть призводити до внутрішньої напруги і професійного вигорання.

Завершальним етапом є передпенсійний період та вихід на пенсію, який супроводжується кризою втрати професійної ролі. Особистість змушена адаптуватися до нових соціальних умов, що часто супроводжується зниженням самооцінки та зміною життєвих орієнтирів.

Аналізуючи причини виникнення криз професійного розвитку, доцільно виділити комплекс взаємопов'язаних чинників [2]:

– вікові психофізіологічні зміни, що впливають на рівень активності, мотивації та когнітивних процесів;

– зміни соціально-професійного середовища, які потребують адаптації до нових умов діяльності;

– невідповідність між очікуваннями та реальністю, що викликає фрустрацію;

– потреба у самореалізації, яка зростає разом із професійним досвідом;

– соціально-економічні умови, що визначають стабільність і перспективи професійного розвитку.

Кризові стани проявляються у зміні професійної мотивації, зниженні задоволеності діяльністю, емоційному виснаженні та переоцінці життєвих цінностей. Важливо зазначити, що кризи можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер: за умови їх успішного подолання вони сприяють особистісному зростанню та професійному розвитку.

У контексті профілактики криз професійного розвитку особливу роль відіграють коучингові технології, які орієнтовані на розкриття потенціалу особистості та стимулювання її самостійного розвитку [1]. Коучинг розглядається як інтегративний підхід, що поєднує методи психологічного консультування, навчання та розвитку. Аналітично коучинг можна визначити як процес, спрямований на: підвищення рівня усвідомленості, розвиток рефлексивних здібностей, формування цілей і стратегій їх досягнення, мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості.

Однією з ключових переваг коучингових технологій є їх превентивний характер: вони дозволяють не лише долати вже наявні кризові стани, але й попереджувати їх виникнення шляхом формування адаптивних стратегій поведінки. Серед найбільш ефективних інструментів коучингу можна виокремити:

– модель GROW, яка забезпечує структурований підхід до постановки цілей і пошуку шляхів їх досягнення [4];

– метод «воронки запитань», що сприяє глибокому усвідомленню проблеми;

– картезіанські запитання, які допомагають оцінити наслідки прийняття рішень;

– стратегію Волта Діснея, орієнтовану на розвиток креативного мислення;

– метафоричні асоціативні карти, що активізують підсвідомі ресурси.

Особливе місце займає техніка «Колесо життєвого балансу», яка дозволяє здійснити комплексну оцінку різних сфер життя. Її аналітична цінність полягає у можливості візуалізації дисбалансу між професійною та особистісною сферами, що часто виступає передумовою виникнення криз. Використання цієї техніки сприяє підвищенню усвідомленості, визначенню пріоритетів та формуванню індивідуальної стратегії розвитку [3].

Ефективність коучингових технологій значною мірою залежить від внутрішніх і зовнішніх умов їх застосування. До ключових чинників належать: наявність внутрішньої мотивації до змін, готовність особистості до саморефлексії, активна позиція у процесі професійного розвитку, підтримка з боку професійного середовища. У цьому контексті важливою є ідея безперервного розвитку особистості, відповідно до якої людина виступає активним суб'єктом власного життя, здатним до самонавчання та самовдосконалення.

Отже, проведений аналіз свідчить, що кризи професійного розвитку є невід'ємною складовою процесу становлення особистості та виконують функцію стимулу до подальшого

розвитку. Вони відображають суперечності між досягнутим рівнем професійної компетентності та новими вимогами до діяльності.

Коучингові технології виступають ефективним засобом профілактики криз, оскільки сприяють підвищенню рівня усвідомленості, розвитку рефлексії, формуванню цілей і мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Їх використання дозволяє не лише зменшити негативні прояви кризових станів, але й трансформувати їх у ресурс для особистісного та професійного зростання.

Таким чином, впровадження коучингових підходів у систему професійного розвитку є перспективним напрямом психологічної практики, що сприяє гармонізації професійного становлення та підвищенню якості життя особистості.

Список використаних джерел

1. Вітмор Д. Ефективний коучинг. Принципи і практика / пер. з англ. Н. Лавської - 5-е вид. Київ : КМ-БУКС, 2019. 336 с.

2. Мосійчук В. В. Кризи професійного становлення як умова самореалізації особистості. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/160855/160059

3. Нежинська О.О. Основи коучингу : навчальний посібник / О.О. Нежинська, В. М. Тименко. Київ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.

4. Савчук Б. П., Слюсаренко Н. В., Єгорова І. В. Коучингова модель GROW: сутнісна характеристика і можливості використання в освітньому процесі ЗВО Педагогічний альманах. 2022. (51) С. 57-63.

Науковий керівник: Я. М. Раєвська, д-р. психол. наук, проф.

Д. О. Саломатін
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ НА ПРОЯВИ СОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Сучасне суспільство перебуває у стані перманентної кризи. Для України це повномасштабна війна, для світу – економічна нестабільність та наслідки глобальних епідемій чи військових конфліктів. Тривала експозиція стресу призводить до того, що психіка, вичерпавши ресурси для когнітивної переробки тривоги, «делегує» її тілу. Соматизація як процес вираження психологічного дискомфорту через фізичні симптоми стає однією з найпоширеніших стратегій адаптації (хоча і деструктивною) у сучасних умовах.

На нашу думку, актуальність дослідження впливу стресу та тривожності та прояви соматизації зумовлена низкою факторів, що визначають стан психічного та фізичного здоров’я сучасної людини.

По-перше, сьогодні відбувається певна трансформація стресогенних чинників впливу на особистість. Сучасна людина перебуває в епіцентрі «полікризи». До традиційних побутових та професійних стресорів додалися глобальні виклики: наслідки пандемії COVID-19, цифрова залежність, а для українського суспільства – екзистенційна загроза, спричинена повномасштабною війною. Цей комплекс чинників створює умови для перманентної тривожності, яка не встигає опрацьовуватися психікою і «скидається» на тілесний рівень.

По-друге, У сучасній клінічній практиці все частіше говорять про феномен «соматичної маски»: спостерігається зростання кількості пацієнтів із так званими «нез’ясованими медичними симптомами» (MUS — Medically Unexplained Symptoms). За статистикою, від 30% до 50% візитів до лікарів первинної ланки (терапевтів, гастроентерологів, кардіологів) пов’язані саме з соматизацією тривожних розладів, а не з органічними ураженнями органів.

Це призводить до численних непотрібних обстежень та перевантаження системи охорони здоров'я [1].

По-третє, відбувається зміна структури особистості в цифрову епоху: сучасні умови стимулюють розвиток алекситимії – труднощів у розпізнаванні та вербалізації власних емоцій. Через культ «успішності» та «стійкості» емоції страху чи безпорадності витісняються, що прямо веде до розвитку соматичних розладів особистості. Тіло стає єдиним каналом комунікації внутрішнього болю, який ігнорується свідомістю.

По-четверте, важливим є соціально-економічний аспект зазначеного зв'язку. Соматизація тривоги суттєво знижує працездатність населення. Хронічні психосоматичні стани призводять до тривалого абсентеїзму (відсутності на роботі) та презентеїзму (присутності на роботі при низькій ефективності через погане самопочуття), що завдає значних економічних збитків державі.

Варто також зазначити, що традиційна біомедична модель, яка розглядає тіло окремо від психіки, виявляється неефективною в сучасних умовах. Дослідження зв'язку тривожності із соматичними розладами є критично важливим для розробки інтегративних протоколів лікування, де психотерапія та корекція способу життя є рівноцінними медикаментозному втручанню.

Таким чином, вивчення цієї теми є не просто теоретичним завданням, а гострою практичною необхідністю для збереження людського капіталу в умовах безперервного стресу та соціальної турбулентності.

Одним із найпоширеніших наслідків тривалого психологічного тиску є соматизація – тенденція переживати психологічний стрес у формі фізичних симптомів (болю, дискомфорту, порушень функцій органів), які не мають під собою органічної основи, але суттєво знижують якість життя. В основі соматичних розладів лежить порушення нейрогуморальної регуляції. Хронічна тривога активує симпатичну нервову систему, що тримає м'язи та органи в постійному тонусі.

Ключовими етапами такого впливу можна вважати наступні:

1. Когнітивна оцінка загрози: тривожне очікування (наприклад, звуку сирени або поганих новин) формує вогнище збудження в корі головного мозку.

2. Фізіологічна відповідь: викид кортизолу та адреналіну готує тіло до реакції «бий або біжи», але за відсутності фізичного розряду (дійної активності) ці гормони починають руйнувати внутрішній гомеостаз.

3. Фіксація симптому: виникає «замкнене коло»: тривога викликає серцебиття – людина лякається серцебиття – тривога посилюється – симптом стає хронічним.

Сучасні умови накладають відбиток на клінічну картину соматичних розладів:

1. «Травма невизначеності»: неможливість планування майбутнього підтримує базовий рівень тривоги, що призводить до хронічної втоми та іпохондричних настроїв.

2. Інформаційний стрес (думскролінг): постійне споживання негативного контенту активує мигдалеподібне тіло мозку, що тримає організм у стані «бий або біжи» навіть за відсутності прямої фізичної загрози.

3. Алекситимія: невміння розпізнавати та називати свої емоції. Якщо людина не може сказати «мені страшно», за неї каже її шлунок або серце.

4. Соціальна ізоляція: втрата звичних соціальних зв'язків (через міграцію чи дистанційну роботу) позбавляє людину «емоційного контейнерування» з боку інших.

У сучасних умовах найчастіше спостерігаються такі форми соматизації:

1. «Маскована» депресія та тривога: пацієнти скаржаться на мігренню, болі в спині або суглобах, проте медичні обстеження не виявляють органічних ушкоджень. Біль стає метафорою нестерпних життєвих обставин.

2. Синдром подразненого кишківника (СПК) та гастро-симптоми: шлунково-кишковий тракт часто називають «другим мозком». Тривога за майбутнє буквально «не засвоюється» організмом, проявляючись у спазмах, нудоті та дискомфорті.

3. Кардіоневрози та панічні атаки: у стані постійної небезпеки серцево-судинна система стає мішенню для панічних розладів. Відчуття «браку повітря» (гіпервентиляція) є класичним проявом тривоги, яку особистість не може висловити словами.

На нашу думку, зв’язок стресу із соматикою не є лінійним; він опосередковується типом особистості. Особи, схильні до алекситимії (нездатності виражати емоції словами), мають вищий ризик соматизації. Оскільки емоція не знаходить виходу через психіку, вона «говорить» через тіло.

Сучасні дослідження [2-3] підтверджують, що соматичні розлади часто є захисним механізмом психіки. Тілесний симптом стає «легальною» причиною для відпочинку або отримання допомоги, яку людина не може дозволити собі через психологічні бар’єри.

У табл. 1 репрезентовано вплив стресових та тривожних реакцій на психологічні та соматичні прояви у особистості.

Таблиця 1.

Порівняльна характеристика реакцій стресу та тривожності на психологічні та соматичні прояви

Тип реакції	Психологічний прояв	Соматичний прояв
Гострий стрес	Паніка, гнів, заціпеніння	Тремор, тахікардія, холодний піт
Хронічний стрес	Апатія, дратівливість, безсоння	Гіпертонія, виразкова хвороба, дерматити
Висока тривожність	Нав'язливі думки, іпохондрія	М'язові затиски (панцир), хронічний головний біль

Отже, соматичні розлади в сучасних умовах є «криком тіла» про неможливість психіки адаптуватися до надмірних навантажень. Зв’язок між стресом, тривожністю та соматикою в сучасних умовах є нерозривним. Лікування таких станів вимагає мультидисциплінарного підходу, що включає: психотерапію (зокрема когнітивно-поведінкову) для корекції тривожних установок; навички саморегуляції (дихальні вправи, прогресивна м’язова релаксація за Джекобсоном тощо); інформаційну гігієну (обмеження споживання новинного контенту).

Перспективою подальших досліджень визначено емпіричну перевірку такого зв’язку в сучасних умовах.

Список використаних джерел

1. Walid M. Somatization of anxiety among primary care patients. *Journal NeuroInform Neuroimaging*. 2023. № 8(2). P. 145. URL : https://www.alliedacademies.org/articles/somatization-of-anxiety-among-primary-care-patients-24638.html#:~:text=headaches%20%5B1%5D.-,The%20prevalence%20of%20somatization%20of%20anxiety%20among%20primary%20care%20patients,leading%20to%20increased%20physiological%20arousal.

2. Дідковська Л. І. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії : навч. посіб. [для вищ. навч. закл.] Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. 264 с.

3. Наказна І. М. Психосоматика : навч. посіб. Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2010. 132 с.

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

Ю. В. Самонова,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ХРОНІЧНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СВІТОВИХ КОНФЛІКТІВ

Для сучасного світу характерне зростання глобальної напруги, спричинене великою кількістю локальних і регіональних військових конфліктів, пов’язаних із ними міграційних та економічних криз, а також інформаційного перевантаження. Все це сприяє посиленню психологічної вразливості і хронічної невизначеності для мільйонів людей по всьому світу. В цих умовах особливого значення набуває поняття психологічної безпеки.

Досить тривалий час поняття безпеки розглядалося, як правило, в контексті *безпеки*

життєдіяльності, в той час як всі вищезгадані особливості сучасного світу актуалізували питання *психологічної безпеки*, та зробили її не лише трендом у науці, а й однією з важливих цінностей сучасної людини [2].

Це, в свою чергу формує нові задачі для сучасної теорії і практики психології: не лише актуалізувати саме поняття, а й сформувати нові навички особистості, яка буде здатна до захисту власного простору (як фізичного, психічного, так і соціального) [2].

У сучасній науці поняття психологічної безпеки не обмежується дослідженнями виключно у межах психології і все більше набуває міждисциплінарного характеру. Воно розглядається вченими під різними кутами, зокрема при дослідженні стресу, травм, організаційної поведінки, здоров'я тощо.

У своїх працях Amy Edmondson, яка є однією з найвідоміших дослідниць поняття психологічної безпеки, розглядає її в контексті групової взаємодії, і трактує психологічну безпеку як певне переконання, що людина може діяти, проявляти себе і висловлювати свої думки без ризику негативних соціальних наслідків [5].

Слюсаревський М. відзначає, що в сучасних міжнародних публікаціях безпека людини розглядається в контексті персонального психологічного благополуччя [1]. Також науковець згадує роботи А. Журавльова і Н. Тарабріної, в яких психологічна безпека представлена «інтегративною характеристикою суб'єкта, що відображає ступінь задоволеності його базисної потреби в безпеці і визначається за інтенсивністю переживання психологічного благополуччя/неблагополуччя» [1].

У наукових дослідженнях останніх років переважає такий підхід, за яким психологічна безпека визначається як ресурс, який знижує вплив стресу, та сприяє адаптації. Зокрема, у праці Bahadurzada, Edmondson і Kerrissey стверджується, що психологічна безпека має стійкий захисний ефект в умовах кризи, сприяє зниженню вигорання та допомагає підтримувати функціонування особистості [3]. Тобто можна сказати, що це поняття розширюється, і розглядається не лише в особистісній та міжособистісній, але і екзистенційній площині, пов'язаній із базовим відчуттям безпеки у світі.

Згадані раніше реалії нашого часу, серед яких військові конфлікти, міграція, економічні кризи та інформаційні загрози суттєво видозмінюють сутність і функції психологічної безпеки, адже в цих умовах вона перестає бути «стабільним» станом і все більше набуває динамічних ознак (безпека постійно і порушується, і відновлюється). Причому, виявляється, що загрозливими можуть бути не лише «очевидні» кризи, конфлікти чи екстремальні ситуації. Швидкість змін часто перевищує реальні можливості людини до адаптації, що призводить до ситуацій, коли звичайне повсякдення створює ризики і загрози для психічного і фізичного здоров'я.

Дані зарубіжних досліджень ілюструють виражений зв'язок звичайних «повсякденних неприємностей» (які, як правило, ніколи і не розглядалися як загрози) із захворюваністю, ніж інші значні життєві події [1]. Це доводить особливу роль психологічної складової безпеки людини.

Українські реалії засвідчують, що психологічна безпека в умовах війни постійно порушується (через щоденну загрозу життю і практично безперервний стан стресу), а також видозмінюється через колективний досвід травми.

Це, в свою чергу, приводить нас до поняття резильєнтності, як здатності особистості зберігати своє функціонування та відновлюватися після стресових подій. Новітні праці, зокрема дослідників Bonanno, Chen, Galatzer-Levy розкривають поняття резильєнтності, зокрема в процесі відновлення після травматичних подій та в умовах невизначеності [4]. В цьому ключі соціальні ресурси, підтримка виступають важливими чинниками адаптації (і ми можемо розглядати психологічну безпеку, в тому числі, як один із соціально-психологічних факторів, що впливають на формування резильєнтності).

Окрім цього, в якості важливого механізму адаптації Bonanno виділяє регуляторну гнучкість, як здатність індивіда оцінювати вимоги ситуації, обирати необхідні стратегії (та коригувати їх за необхідності) [4]. І ця здатність допомагає підтримувати психологічну стабільність в умовах невизначеності.

Безперечно, психологічна безпека не може бути стабільною, і досить суттєво залежить

від контексту. Вона не може повністю убезпечити нас від травми, проте дозволяє залишатися стійкими у стресі.

Відтак, результати вищезгаданих досліджень дозволяють зробити ряд висновків і визначити психологічну безпеку як багатокомпонентний психічний феномен, який впливає на успіх адаптації, а також стає важливою передумовою для формування і укріплення стійкості, особливо в умовах криз і постійної невизначеності.

Посилений інтерес до поняття психологічної безпеки (особливо у дослідженнях останніх років) підкріплює розуміння його актуальності, а також виявляє зміну самої сутності поняття, яке більше не розглядається лише як комфортний стан. Сьогодні ми говоримо про психологічну безпеку як про один з першорядних ресурсів для нормального функціонування людини в умовах стресу. За таких кризових обставин психологічна безпека виступає не лише важливою умовою виживання, але й одним з факторів відновлення і розвитку. Адже вона дозволяє особистості не лише справлятися з кризами, але й віднаходити нові сенси, осмислювати і перетворювати власний досвід (в т.ч. травматичний) та рухатися вперед.

Список використаних джерел

1. Слюсаревський М.М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. Післямова до роботи, відзначеної Державною премією України в галузі науки та техніки. *Наукові студії з соціальних та політичних наук*, 2020. № 45 (48).

2. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, 2021. №35 (1), С. 94–100. DOI: 10.28925/2311-2409.2021.3513.

1. Bahadurzada H, Edmondson A, Kerrissey M. Psychological Safety as an Enduring Resource Amid Constraints. Int J Public Health, 2024. 69:1607332, DOI: 10.3389/ijph.2024.1607332.

2. Bonanno, G.A., Chen S., Galatzer-Levy I.R. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology,* 2023, issue 2, p.663–675. DOI: 10.1038/s44159-023-00233-5

3. Edmondson A. C., Lei Z. Psychological Safety: The History, Renaissance, and Future of an Interpersonal Construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2014. Vol. 1. P. 23–43. DOI:10.1146/annurev-orgpsych-031413-091305

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

О. В. Сапко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Херсонський державний університет, м. Івано-Франківськ

ДЕФІЦИТ ЕМОЦІЙНОГО ПРИЙНЯТТЯ В ДИТИНСТВІ ЯК ПЕРЕДУМОВА ТРУДНОЩІВ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному психологічному дискурсі проблема емоційної регуляції дедалі частіше розглядається у зв’язку з якістю раннього досвіду взаємодії дитини зі значущими дорослими. Н. Ф. Портницька, аналізуючи дитячо-батьківські стосунки у ретроспективній перспективі, підкреслює високу референтність батьківської оцінки для дитини та показує, що провідними для психічного благополуччя залишаються потреби соціального визнання, емоційного й тілесного комфорту, самоусвідомлення та самоствердження [1]. О. О. Олійник, досліджуючи батьківсько-дитячі взаємини, стверджує, що емоційне ставлення батьків, стиль взаємодії та характер спілкування безпосередньо впливають на формування самооцінки, «образу Я» і відчуття власної адекватності дитини [2]. Д. А. Кунченко у своїх працях про контейнування підкреслює, що саме мати або інший чуйний дорослий виступає першим «контейнером» для фруструючих переживань немовляти, а отже, рання емпатійна взаємодія є базою подальшого емоційного

розвитку [3]. Ці положення посилюються результатами І. Габи, яка доводить, що емоційна саморегуляція дітей пов'язана з якістю дитячо-батьківської взаємодії, а конструктивні стратегії регуляції частіше формуються за умов прийняття, близькості та емоційної підтримки з боку батьків [5].

Новіші публікації розширюють це коло проблем уже в напрямі дорослого функціонування. В. В. Фефелова та Т. С. Тимошенко у 2024 році окреслили психологічну зрілість як інтегративне утворення з емоційним, когнітивним і поведінковим компонентами, що дозволяє розглядати емоційну регуляцію не як ізольовану навичку, а як один із центральних показників загальної зрілості особистості [7]. Н. Д. Абрамян, узагальнюючи погляди на емоційну зрілість дорослої людини, виділяє самосвідомість, саморегуляцію, емпатію, відповідальність, самоповагу і зрілі стосунки як її визначальні ознаки [8]. К. Л. Мілютіна та О. Б. Мамедова вже на емпіричному рівні показали, що негативний дитячий досвід має від'ємні кореляції з рефлексією та саморегуляцією, а дефіцит підтримки дорослого в переживанні складних почуттів залишає помітний слід у структурі особистісної й емоційної зрілості дорослих [9]. У 2026 році К. О. Сарданова, аналізуючи вплив типів прив'язаності на формування емоційної зрілості в ранньому дорослому віці, ще раз підтвердила, що характер ранніх зв'язків із близькими дорослими визначає здатність до ефективного управління емоціями, емпатії та побудови стабільних стосунків [10]. Попри наявність цих напрацювань, проблема саме дефіциту емоційного прийняття як передумови труднощів емоційної регуляції у дорослому віці ще не отримала достатньо цілісного висвітлення, особливо в українському теоретичному полі.

Постановка проблеми. проблема дефіциту емоційного прийняття в дитинстві є однією з найважливіших для розуміння витоків дорослої емоційної дисрегуляції. Йдеться не лише про відкрито жорстоке чи відверто деструктивне ставлення до дитини, а й про більш тонкі, хронічні форми неприйняття: емоційну холодність, ігнорування переживань, ситуативність тепла, залежність любові від слухняності, успішності чи зручності дитини для дорослого. Л. А. Опанасенко та А. В. Клименко, описуючи феномен емоційного холоду у взаєминах батьків і дітей, наголошують, що байдужість до емоцій та переживань дитини, зневага до її особистості та нестача стабільних емоційно-теплих стосунків мають деструктивний характер для її розвитку [6]. В. Г. Мацкевич також підкреслює, що емоційна депривація, дефіцит підтримки, байдужі або авторитарні стилі виховання виступають чинниками порушення емоційної стабільності, адаптації та самосприйняття [11]. Саме тому проблема раннього емоційного неприйняття є не лише темою дитячої або сімейної психології, а й важливою передумовою для пояснення труднощів емоційної регуляції у дорослому віці.

Викладення основного матеріалу. Емоційне прийняття дитини слід розуміти як стійке визнання її внутрішнього світу, права на почуття та цінності власного переживання незалежно від ситуативної поведінки, успіхів або невдач. У цьому значенні воно не зводиться до формальної турботи чи окремих актів ласки. Його сутність полягає в тому, що дорослий здатний витримувати афекти дитини, не знецінювати їх, не карати за сам факт переживання емоції та допомагати дитині поступово осмислювати власний стан. Д. А. Кунченко підкреслює, що в ранній взаємодії дорослий виконує функцію контейнування: він приймає неорганізовані, фруструючі почуття дитини, переробляє їх і повертає в більш зрозумілій і безпечній формі [3]. У цьому полягає фундаментальна психологічна функція раннього прийняття: воно створює для дитини досвід того, що емоції можна не лише витримати, а й усвідомити, назвати, пережити без руйнації стосунку з іншим.

Коли такий досвід є стабільним, він поступово інтеріоризується у внутрішню здатність людини регулювати власні емоційні стани. Саме тому емоційна регуляція формується не ізольовано, а у просторі дитячо-батьківської взаємодії. І. Габа доводить, що конструктивні стратегії емоційної саморегуляції у дітей прямо пов'язані з прийняттям та близькістю з боку матері, її батьківською зрілістю, а також із позитивним емоційним фоном взаємодії обох батьків [5]. На думку дослідниці, непідтримуюча або каральна реакція дорослих на емоції дитини пов'язана з дизрегуляцією, емоційною реактивністю та нижчим рівнем емоційної компетентності [5]. Хоча її емпіричний матеріал стосується дошкільного віку, логіка цих висновків має принципове значення і для дорослості: якщо рання регуляція починається як

зовнішня функція приймаючого дорослого, то її дефіцит створює ризик формування нестійких або дезадаптивних способів поводження з афектом.

Н. Ф. Портницька звертає увагу на те, що в системі дитячо-батьківських стосунків особливе значення мають потреби соціального визнання, емоційної підтримки, самоусвідомлення та відчуття власної значущості [1]. Дослідниця стверджує, що дефіцит уваги до діяльності дитини, знецінення її суб'єктності та недостатнє задоволення потреби в емоційному й тілесному комфорті є суттєвими ризиками для психологічного благополуччя [1]. Саме тут закладається одне з пояснень труднощів дорослої емоційної регуляції. Якщо в дитинстві почуття людини не були визнані, якщо вона не отримала підтвердження власної психологічної помітності, то в дорослому віці емоції часто переживаються як щось надмірне, неприйнятне або небезпечне. Тоді замість рефлексивного опрацювання переживання людина або пригнічує його, або, навпаки, втрачає контроль над емоційною реакцією.

О. О. Олійник наголошує, що батьківсько-дитячі взаємини безпосередньо беруть участь у формуванні «образу Я», самооцінки та відчуття власної адекватності [2]. Звідси випливає, що дефіцит емоційного прийняття є не тільки браком тепла, а й порушенням процесу становлення самоставлення. Дитина, яку приймають умовно, навчається сприймати себе як цінну лише за певних обставин: коли вона слухняна, успішна, зручна, тиха, не створює труднощів або відповідає очікуванням дорослого. Така внутрішня модель надалі створює серйозні труднощі емоційної регуляції, бо будь-яка «незручна» емоція починає сприйматися як загроза любові, близькості або самоповазі. У дорослому віці це часто виявляється в надмірному самоконтролі, соромі за власні почуття, униканні близькості, потребі постійного зовнішнього підтвердження або, навпаки, в імпульсивних афективних зривів.

У цьому контексті важливим є й внесок Л. З. Сердюк та співавторів, які у монографії про самодетермінацію психологічного благополуччя особистості показують, що емоційне прийняття себе пов'язане із саморозумінням, самоефективністю та відчуттям автономії [4]. Хоча автори зосереджуються переважно на благополуччі дорослої особистості, їхні положення дають важливий методологічний місток: здатність до внутрішнього самоприйняття не виникає на порожньому місці, а спирається на попередній досвід прийняття з боку значущих інших. Якщо такий досвід був дефіцитарним, людина входить у дорослість без достатньо сформованого внутрішнього механізму емоційної підтримки самої себе. Це означає, що в ситуаціях напруження вона частіше вдається до уникання, заперечення, емоційного «відключення» або надмірної реактивності.

Л. А. Опанасенко та А. В. Клименко, досліджуючи феномен емоційного холоду, підкреслюють, що він проявляється у зневазі до переживань дитини, маніпулятивності, ситуативності демонстрації почуттів та нездатності до стабільних емоційно-теплих стосунків [6]. Ці характеристики важливі для нашої теми тому, що вони дозволяють точніше окреслити сам зміст дефіциту емоційного прийняття. Це не лише пряма ворожість, а й непослідовність любові, емоційна недоступність, дефіцит чуйності та нездатність дорослого бути надійним регулятором дитячого афекту. У таких умовах дитина не формує безпечного досвіду переживання сильних емоцій. Вона може навчитися або приховувати їх, або драматично посилювати, аби все-таки отримати хоч якусь реакцію з боку значущого дорослого. Обидві стратегії залишають слід у дорослому житті, де людина або уникає емоційного контакту, або переживає хронічну нестабільність у стосунках і саморегуляції.

Сучасні уявлення про зрілість особистості ще виразніше пов'язують цю проблему з дорослим функціонуванням. В. В. Фефелова та Т. С. Тимошенко визначають психологічну зрілість як цілісну структуру, до якої входять емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти [7]. Н. Д. Абрамян, своєю чергою, підкреслює, що емоційна зрілість виявляється в здатності людини усвідомлювати й регулювати власні емоції, ефективно взаємодіяти з іншими, нести відповідальність за свої реакції та будувати зрілі стосунки [8]. Отже, труднощі емоційної регуляції в дорослому віці не можна розглядати лише як ситуативну слабкість або окрему навичкову прогалину. Значно частіше вони є симптомом глибшої проблеми — недостатньої емоційної зрілості, корені якої сягають раннього досвіду неприйняття.

Особливо переконливо це видно у результатах К. Л. Мілютіної та О. Б. Мамедової.

Дослідниці встановили, що загальний показник негативного дитячого досвіду має від'ємні кореляції з рефлексією та саморегуляцією, а відсутність підтримки дорослого в переживанні важких почуттів зберігає негативний вплив і в дорослому віці [9]. Авторки прямо вказують, що негативний дитячий досвід — це досвід хронічних, непередбачуваних стресорів, коли дитина не має підтримки дорослого в проживанні складних афектів [9]. Саме ця думка є для нашого дослідження принциповою. Проблема полягає не просто в тому, що дитині колись було «неприємно» або «образливо», а в тому, що в неї не сформувався внутрішній досвід безпечного психічного опрацювання почуття. В дорослості це часто виливається в труднощі ідентифікації власних емоцій, вразливість до сорому, емоційну лабільність, міжособистісну залежність або афективне уникання.

Новітня стаття К. О. Сарданової про вплив типу прив'язаності на формування емоційної зрілості у ранньому дорослому віці фактично підтверджує цю логіку з іншого концептуального боку [10]. Дослідниця підкреслює, що тип прив'язаності, який закладається в дитинстві через взаємодію з близькими дорослими, визначає здатність до ефективного управління емоціями, емпатії та міжособистісної комунікації [10]. Якщо перенести це положення на нашу тему, стає очевидно, що дефіцит емоційного прийняття є одним із ключових чинників формування небезпечних або нестабільних моделей прив'язаності, а через них — передумовою дорослих труднощів емоційної регуляції. Тобто дитина спочатку вчиться, чи є інший надійним, чи безпечно звертатися по підтримку, чи можна витримувати власний афект у контакті з близьким. І лише на цій основі вибудовується майбутня доросла здатність до саморегуляції.

Таким чином, дефіцит емоційного прийняття в дитинстві слід трактувати як системне порушення умов формування емоційної зрілості. Він послаблює розвиток рефлексії, заважає інтеріоризації конструктивних моделей поводження з афектом, спотворює самоставлення та ускладнює формування безпечної моделі близькості. У дорослому віці це може виявлятися як труднощі емоційної саморегуляції, підвищена реактивність, емоційна відстороненість, залежність від зовнішнього схвалення, нестійкість самооцінки та проблеми в побудові близьких стосунків. Усі ці прояви не є випадковими або суто характерологічними; вони мають глибоку історію розвитку й значною мірою зумовлені тим, чи був у дитинстві досвід прийняття власного внутрішнього світу значущим дорослим. Психологічна допомога дорослим із подібними труднощами тому має включати не лише роботу з актуальними симптомами, а й осмислення дефіциту раннього емоційного прийняття як одного з їхніх джерел.

Висновки. Отже, дефіцит емоційного прийняття в дитинстві є вагомою психологічною передумовою труднощів емоційної регуляції у дорослому віці. Його деструктивний вплив полягає в тому, що дитина не отримує належного досвіду визнання власних почуттів, безпечного контейнування афектів і підтримки у проживанні складних емоцій. Унаслідок цього послаблюється розвиток рефлексії, самоприйняття, здатності до самозаспокоєння та зрілої міжособистісної взаємодії. На думку Н. Ф. Портницької, О. О. Олійник, Д. А. Кунченко, І. Габи та інших дослідників, якість дитячо-батьківської взаємодії визначає не лише емоційне благополуччя дитини, а й фундамент її подальшого дорослого функціонування. Новіші праці Н. Д. Абрамян, К. Л. Мілютіної, О. Б. Мамедової, К. О. Сарданової та інших авторів підтверджують, що ранній досвід взаємодії з близькими дорослими пов'язаний із формуванням емоційної зрілості, саморегуляції, емпатії та якості соціальних стосунків у дорослості. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення взаємозв'язку між ретроспективно пережитим дефіцитом емоційного прийняття, типом прив'язаності та конкретними профілями емоційної регуляції дорослих респондентів.

Список використаних джерел

1. Портницька Н. Ф. Дитячо-батьківські стосунки як чинник розвитку здібностей: ретроспективна рефлексія. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. VI, вип. 13. С. 145–152.

2. Олійник О. О. Корекція батьківсько-дитячих взаємин як умови формування адекватної самооцінки старших дошкільників. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 169–173.

3. Кунченко Д. А. Емпатія як основний механізм забезпечення першого етапу

контейнування. *Габітус*. 2021. Вип. 29. С. 152–159.

4. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

5. Габа І. Особливості емоційної саморегуляції дітей дошкільного віку. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. *Психологія*. 2022. Вип. 3(56). С. 45–50.

6. Опанасенко Л. А., Клименко А. В. Емоційний холод як актуальна проблема взаємостосунків сучасних батьків і дітей підліткового віку. *Наукові перспективи*. 2023. № 1(31). С. 522–535.

7. Фефелова В. В., Тимошенко Т. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичний аналіз та компонентна структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74), № 6. С. 65–69.

8. Абрамян Н. Д. Емоційна зрілість як ключовий чинник соціальної успішності в дорослому віці. *Європейський психологічний часопис*. 2025. Вип. 2. С. 7–12.

9. Мілютіна К. Л., Мамедова О. Б. Вплив дитячого досвіду на особистісну зрілість дорослих. *Габітус*. 2025. Вип. 69, т. 1. С. 182–186.

10. Мацкевич В. Г. Вплив сім'ї на емоційно почуттєву сферу дітей підліткового віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36(75), № 2. С. 188–193.

11. Сарданова К. О. Вплив типу прив'язаності на формування емоційної зрілості у ранньому дорослому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 1(59). С. 3693–3702.

Науковий керівник: Л. Тьор, канд. психол. наук, доц.

О. В. Сапко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Херсонський державний університет, м. Івано-Франківськ

РОЛЬ РАННЬОГО ЕМОЦІЙНОГО ПРИЙНЯТТЯ У СТАНОВЛЕННІ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. У сучасному психологічному дискурсі проблема емоційної зрілості набуває особливої ваги, оскільки саме вона визначає здатність людини усвідомлювати власні переживання, регулювати емоційні реакції, будувати близькі стосунки та витримувати напруження без руйнівних форм поведінки. Водночас дедалі більшої уваги набуває питання тих ранніх умов розвитку, за яких емоційна зрілість отримує надійні підстави для свого формування. У нашому дослідженні увагу зосереджено на феномені раннього емоційного прийняття, під яким розуміємо не поодинокі акти схвалення, а стійкий досвід тепла, чуйності, психологічної доступності дорослого, визнання почуттів дитини та її цінності незалежно від ситуативної поведінки. Аналіз наукових джерел засвідчив, що емоційне ставлення батьків до дитини, способи взаємодії з нею та оцінне ставлення дорослого є визначальними чинниками розвитку особистості й формування самооцінки. Зокрема, О. О. Олійник підкреслює значення батьківського ставлення для розвитку особистості [3, с. 170], а Н. Ф. Портницька стверджує, що у структурі дитячо-батьківських стосунків провідними для дитини залишаються потреби у соціальному схваленні, визнанні, фізичному комфорті та емоційній підтримці [1, с. 145]. Отже, нами встановлено, що проблема раннього емоційного прийняття виходить за межі суто дитячої психології, оскільки стосується витоків тих внутрішніх механізмів, які згодом виявляються у дорослому способі переживати, розуміти й регулювати емоції.

Виклад основного матеріалу. У тезах проаналізовано раннє емоційне прийняття як базову якість первинних стосунків дитини зі значущим дорослим. Воно виявляється у здатності дорослого помічати емоційний стан дитини, не знецінювати його, реагувати

послідовно, зберігати контакт і допомагати дитині пережити напруження без почуття сорому або відкидання. Д. А. Кунченко зазначає, що емоційна сторона дитячо-материнської взаємодії впливає не лише на емоційний розвиток дитини, а й на її соціальну взаємодію у дорослому житті; дорослий виступає першим «контейнером» для фруструючих переживань немовляти, а емпатія є основоположним компонентом такого процесу [2, с. 152–153]. На підставі цього ми дійшли висновку, що дитина не народжується зі сформованою здатністю до емоційної саморегуляції, а набуває її через досвід зовнішнього прийняття й упорядкування власних переживань.

У процесі аналізу праць О. О. Олійник встановлено, що до параметрів дитячо-батьківських взаємин належать емоційне прийняття дитини, батьківська любов, турбота, увага до потреб та стиль взаємодії, а батьківське ставлення сприяє формуванню в дитини відчуття власної адекватності [3, с. 170–171]. У цьому аспекті емоційне прийняття постає не лише як емоційна підтримка, а як умова формування внутрішньої впевненості, що власні почуття не є небезпечними, забороненими чи такими, що автоматично ведуть до втрати любові. Саме на цьому підґрунті формується здатність людини визнавати свої емоції без тотального самозасудження.

Н. Ф. Портницька підкреслює, що у дитячому досвіді оцінка батьків має найвищі показники референтності, а спілкування з ними дає змогу задовольняти базові потреби у безпеці, прийнятті та емоційній підтримці [1, с. 145–146]. Узагальнення цього положення дає підстави стверджувати, що раннє емоційне прийняття виконує структуроутворювальну функцію: через нього дитина засвоює первинне уявлення про власну цінність і про характер стосунків з іншими людьми. Якщо дитячий досвід насичений теплом, уважністю та передбачуваністю, формується внутрішня модель стосунків, у якій близькість не пов’язується з приниженням, а емоції не переживаються як загроза. Якщо ж дитина систематично стикається з холодністю, різкою оцінністю, емоційним ігноруванням або прийняттям лише за умови «правильної» поведінки, у неї закріплюється установка, за якою любов потрібно заслужити, а власні почуття слід приховувати, витісняти або переживати в ізоляції.

У нашому дослідженні емоційну зрілість розглянуто як інтегративну якість особистості. Н. Д. Абрамян визначає її як здатність людини усвідомлювати, регулювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими в соціальному середовищі; серед її ознак авторка виокремлює самосвідомість, саморегуляцію, емпатію, відповідальність, гнучкість і зрілі стосунки [4, с. 7–9]. Проведений нами аналіз дає змогу стверджувати, що раннє емоційне прийняття пов’язане майже з усіма ключовими складниками емоційної зрілості. Воно створює основу для емоційної рефлексії, підтримує розвиток саморегуляції та формує досвід безпечної близькості, без якого ускладнюється розвиток емпатії, довіри та здатності до стабільних взаємин.

Особливу увагу ми приділили результатам дослідження К. Л. Мілютіної та О. Б. Мамедової, які встановили, що негативний дитячий досвід має від’ємні кореляції з рефлексією та емоційною саморегуляцією, а деструктивне ставлення в дитинстві залишає помітний слід у дорослості [5, с. 182–184]. Для нашого аналізу принципове значення має висновок авторів про те, що не сам факт проживання у складних сімейних умовах, а саме негативне ставлення й емоційна занедбаність виявляються психологічно руйнівними для подальшої зрілості [5, с. 184]. Отже, нами обґрунтовано, що для становлення емоційної зрілості вирішальне значення має не формальна наявність сім’ї, а якість емоційного зв’язку всередині неї.

На основі опрацьованих джерел ми виокремили кілька психологічних механізмів, через які раннє емоційне прийняття впливає на становлення емоційної зрілості. Перший із них — дзеркалення, завдяки якому дитина починає розуміти, що саме вона переживає. Другий — контейнування, коли дорослий не лише помічає стан дитини, а й допомагає їй витримати інтенсивність переживання, повертаючи його у більш упорядкованій формі. Третій — механізм безумовної цінності: коли дитину приймають не лише за досягнення, слухняність чи зручність, у неї формується відчуття права на власні емоції та на існування без постійного доведення своєї значущості. Саме з цього досвіду зростає доросла здатність не руйнувати себе за помилки, не сприймати близькість як арену перевірки на придатність і не компенсувати

дефіцит прийняття залежністю від зовнішнього схвалення.

Також нами встановлено, що раннє емоційне прийняття опосередковує ставлення особистості до самої себе. Якщо дитина багаторазово переживає досвід того, що її засмучення, страх, гнів чи сором не знецінюються, а витримуються дорослим, у неї формується внутрішній дозвіл на емоційне життя. У подальшому це виявляється у меншій схильності до афективних зривів, емоційного оніміння, уникання близькості або залежності від чужої оцінки. Натомість дефіцит прийняття часто породжує емоційну суперечність: людина або надмірно контролює власні почуття, або не має достатніх засобів для їх упорядкування. Саме тому проблема раннього прийняття зберігає значення і для психологічного консультування дорослих клієнтів, запити яких стосуються труднощів саморегуляції, міжособистісної напруги, нестійкого самоприйняття та повторюваних сценаріїв емоційного відкидання.

Водночас раннє емоційне прийняття не слід абсолютизувати як єдиний чинник емоційної зрілості. Подальший життєвий досвід, значущі стосунки, психотерапевтична робота, соціальне середовище та особистісна рефлексія також можуть зміцнювати або, навпаки, послаблювати зрілі способи емоційного функціонування. Проте саме ранній досвід прийняття задає первинну матрицю переживання себе й іншого. Якщо в цій матриці закладено чуйність, визнання і повагу до внутрішнього світу дитини, доросла особистість отримує значно вищі шанси на формування самоприйняття, стійкості та здатності до конструктивної емоційної взаємодії.

Висновки. Отже, раннє емоційне прийняття є одним із базових психологічних чинників становлення емоційної зрілості особистості. Воно забезпечує дитині досвід безпеки, визнання та емоційної опори, на основі якого поступово формуються рефлексія емоцій, саморегуляція, самоприйняття, емпатія та здатність до зрілих міжособистісних стосунків. На думку використаних нами авторів, саме якість ранньої емоційної взаємодії, а не лише формальні характеристики сімейного середовища, визначає, чи набуде дитина внутрішніх засобів конструктивного переживання емоційного досвіду. Відтак емоційна зрілість дорослої людини доцільно розглядати не як ізольовану рису, а як результат тривалого розвитку, витоки якого містяться у первинному досвіді прийняття значущим дорослим. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення зв'язку між рівнем ретроспективно пережитого емоційного прийняття в дитинстві та показниками емоційної зрілості в дорослому віці.

Список використаних джерел

1. Портницька Н. Ф. Дитячо-батьківські стосунки як чинник розвитку здібностей: ретроспективна рефлексія. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. VI, вип. 13. С. 145–152.

2. Кунченко Д. А. Емпатія як основний механізм забезпечення першого етапу контейнування. *Габітус*. 2021. Вип. 29. С. 152–159. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.29.26.

3. Олійник О. О. Корекція батьківсько-дитячих взаємин як умови формування адекватної самооцінки старших дошкільників. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 169–173. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.16.27.

4. Абрамян Н. Д. Емоційна зрілість як ключовий чинник соціальної успішності в дорослому віці. *Європейський психологічний часопис*. 2025. Вип. 2. С. 7–12. DOI: 10.36919/3083-5968.2.2025.7-12.

5. Мілютіна К. Л., Мамедова О. Б. Вплив дитячого досвіду на особистісну зрілість дорослих. *Габітус*. 2025. Вип. 69, т. 1. С. 182–186. DOI: 10.32782/2663-5208.2025.69.1.31.

Науковий керівник: Л. Тьор, канд. психол. наук, доц.

К. А. Сефіханова
кандидат економічних наук, доцент,
декан ВП «Дніпровський факультет менеджменту і бізнесу
Київського університету культури», м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕЖІ ВЗАЄМОДІЇ «ЛЮДИНА – ТЕХНОЛОГІЯ»: МІЖ КОНТРОЛЕМ І ЗАЛЕЖНІСТЮ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується інтенсивною цифровізацією, що зумовлює зростання ролі технологій у повсякденному житті людини. У цьому контексті під технологіями доцільно розуміти цифрові та інформаційно-комунікаційні засоби, зокрема онлайн-платформи, мобільні застосунки та елементи штучного інтелекту, які опосередковують діяльність і взаємодію особистості. Залучення людини до технологічного середовища трансформує характер її взаємодії з реальністю, що актуалізує проблему визначення психологічних меж взаємодії «людина – технологія». Особливого значення набуває збереження суб'єктності особистості в умовах постійної цифрової залученості, зокрема у вимірі співвідношення контролю над використанням технологій і ризику формування залежності від них.

Взаємодія людини з технологіями є динамічним процесом, у якому суб'єкт виступає одночасно як активний користувач і потенційно залежний елемент цифрового середовища. Контроль у цій взаємодії пов'язаний зі здатністю до саморегуляції, усвідомленості та цілеспрямованого використання технологічних ресурсів, тоді як залежність проявляється у втраті автономії, зниженні критичності мислення та формуванні компульсивних моделей поведінки [1].

Вплив технологій простежується на рівні базових психічних процесів: когнітивному (зміни уваги, кліпове мислення, делегування пам'яті), емоційному (посилення миттєвих реакцій, орієнтація на цифрове схвалення) та поведінковому (формування звичок постійної онлайн-присутності). Це підсилює потребу в усвідомленому регулюванні взаємодії з технологічним середовищем.

Психологічні межі цієї взаємодії визначаються балансом між внутрішніми ресурсами особистості (самоконтроль, рефлексивність, психологічна гнучкість) і зовнішніми впливами цифрового середовища (алгоритмічні стимули, інформаційне перевантаження, доступність технологій). Порушення цього балансу зумовлює зміщення від контролю до залежності.

Взаємозв'язок внутрішніх ресурсів особистості, зовнішніх впливів цифрового середовища та динаміки переходу від контролю до залежності узагальнено на рис. 1.

Рис. 1. Психологічні межі взаємодії «людина – технологія»: баланс між контролем і залежністю

На рис. 1 схематично відображено взаємодію людини з технологічним середовищем як динамічний процес, що розгортається в континуумі «контроль – залежність». Стан контролю підтримується внутрішніми ресурсами особистості, тоді як зміщення до залежності зумовлюється зовнішніми впливами цифрового середовища. Психологічні межі постають як динамічна зона рівноваги між цими полюсами, а когнітивні, емоційні та поведінкові процеси виступають механізмами, що опосередковують характер цієї взаємодії.

Отже, психологічні межі взаємодії «людина – технологія» мають динамічний характер і визначаються здатністю особистості зберігати суб'єктність у цифровому середовищі. Підтримання балансу між контролем і залежністю потребує розвитку саморегуляції, критичного мислення та усвідомленого використання технологій.

Список використаних джерел

1. Young K.S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1, Issue 3. P. 237–244. DOI: https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237

І. М. Ситник
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ НА ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ ТА СОЦІАЛЬНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ

Сформовані гендерні установки визначають поведінку людини в умовах збройного конфлікту та впливають на характер переживання воєнного досвіду. У ситуаціях, де ще до початку війни існувала структурна гендерна нерівність, під час конфлікту вона має тенденцію до загострення або трансформації. Гендер при цьому взаємодіє з іншими характеристиками ідентичності – віком, соціальним статусом, інвалідністю, релігією чи сексуальною орієнтацією, що посилює індивідуальні відмінності у досвіді переживання війни.

У межах збройного конфлікту виникає гендерно зумовлена шкода, яка може мати як прямий, так і непрямий характер. Прямі наслідки пов'язані із загибеллю та пораненнями, що диференційовано впливають на жінок, чоловіків, хлопців і дівчат залежно від типу застосованої зброї та контексту бойових дій. Непрямі наслідки проявляються у зміні соціальних ролей, зокрема зростанні навантаження на жінок у сфері догляду та забезпечення сім'ї у разі втрати або поранення чоловіків. Водночас гендерна нерівність обмежує доступ жінок до ресурсів, медичної допомоги та участі у процесах прийняття рішень, що посилює їхню вразливість у конфліктних умовах.

Гендерні стереотипи впливають не лише на становище жінок, але й на сприйняття чоловіків у воєнному контексті. У певних ситуаціях чоловіки та хлопці можуть розглядатися як потенційна загроза виключно через свою стать, що призводить до підвищеного ризику цілеспрямованого насильства або дискримінаційних практик. Це свідчить про універсальний вплив гендерного чинника на всі категорії цивільного населення.

Проблемою залишається недостатня представленість гендерно чутливих даних, що створює так звані «сліпі плями» у процесі аналізу та прийняття рішень. Водночас систематичний збір і аналіз даних про жертви серед цивільного населення з урахуванням статі та віку дозволяє більш точно оцінювати ризики та прогнозувати наслідки військових операцій. Гендерні упередження можуть також впливати на діяльність військових командирів, зокрема на визначення «розумності» рішень і оцінку допустимості шкоди цивільному населенню [3]. Урахування гендерних аспектів у процесі планування операцій сприяє більш адекватному застосуванню норм міжнародного гуманітарного права та підвищує ефективність захисту цивільних [2].

Важливим практичним аспектом є адаптація комунікаційних стратегій до гендерних особливостей. Наприклад, нижчий рівень доступу жінок до цифрових технологій або освіти

може знижувати ефективність попереджень, якщо вони поширюються виключно через цифрові або письмові канали. У таких випадках доцільним є використання комбінованих форм інформування, що враховують різні соціальні групи.

Зобов'язання постійного піклування про цивільне населення, передбачене нормами міжнародного гуманітарного права, вимагає врахування гендерного чинника на всіх етапах військових операцій, з метою мінімізації шкоди та запобігання ризикам [4]. Інтеграція гендерного підходу у військову практику реалізується через підготовку персоналу, впровадження гендерних тренінгів та використання спеціалізованих інструментів аналізу, зокрема контрольних списків для оцінки впливу операцій на різні соціальні групи [1].

Війна водночас як посилює традиційні гендерні ролі, так і трансформує їх. З одного боку, відбувається звуження ролей і посилення уявлень про жінок як жертв, а з іншого – жінки активно залучаються до різних сфер діяльності, включаючи участь у спротиві, забезпечення життєдіяльності сім'ї та виконання функцій, традиційно притаманних чоловікам. Це сприяє розширенню можливостей жінок і зміні суспільних уявлень про гендерні ролі. Проте після завершення конфлікту часто спостерігається тенденція до повернення до традиційних моделей, що може призводити до втрати жінками набутого рівня автономії.

Соціальна реконструкція у післявоєнний період передбачає не лише відновлення інфраструктури, але й подолання глибоких психологічних і соціальних наслідків війни. Вона спрямована на формування інклюзивного середовища, зниження рівня стигматизації та відновлення довіри й соціальної згуртованості. Урахування гендерного виміру у цих процесах є необхідною умовою ефективного відновлення суспільства та запобігання повторенню конфліктів.

Список використаних джерел

1. Гоуленд С. (2023). Жінки в Україні: як змінити гендерні ролі та ставлення? Поза межами боєприпасів: Гендерний аналіз допомоги Україні у сфері безпеки. BBC Media Action https://www.bbc.co.uk/mediaaction/documents/bbc-media-action-research-briefing-roles-ukrainian.pdf

2. Annika, Schabbauer. (2017). Sweden's National Action Plan for the Implementation of the UN Security Council's Resolutions on Women, Peace and Security (2016–2020). 10.3233/978-1-61499-763-4-77.

3. Brehm M. (2014). Unacceptable Risk: Use of explosive weapons in populated areas through the lens of three cases before the ICTY, PAX, p. 60. https://paxforpeace.nl/wp-content/uploads/sites/2/import/import/pax-rapport-unacceptable-risk.pdf

4. UK Ministry of Defence. (2024). JSP 985: Human security in military operations. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/668d2b5fab5fc5929851bc2c/JSP_985.pdf

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

О. М. Ситник
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА ЇЇ ЕФЕКТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Соціально-психологічна адаптація є одним із ключових процесів взаємодії особистості з соціальним середовищем, що забезпечує її ефективне функціонування та розвиток у змінних умовах. У загальному розумінні адаптація трактується як процес перебудови динамічного стереотипу особистості відповідно до нових вимог середовища, спрямований на збереження внутрішньої рівноваги – гомеостазу [1]. Водночас у сучасних соціально-психологічних

підходах адаптація розглядається як взаємодія двох активних систем – особистості та середовища, які взаємно впливають одна на одну.

Початок процесу соціальної адаптації пов'язаний із усвідомленням неефективності попередніх поведінкових стратегій у нових умовах, що зумовлює необхідність їх перегляду та модифікації. У структурі адаптаційного процесу традиційно виділяють чотири основні стадії: усвідомлення необхідності адаптації, стадію толерантності, акомодацію та асиміляцію [3]. На початкових етапах індивід прагне зберегти власну систему цінностей, поступово переходячи до прийняття норм нового середовища, що на завершальному етапі може призводити до їх повного узгодження.

Інтенсивність адаптаційних процесів залежить від соціального контексту, зокрема від рівня стабільності чи кризовості суспільства. У періоди соціальних трансформацій адаптація набуває масового характеру та охоплює різні соціальні групи. Важливо розрізняти адаптацію як процес і адаптованість як його результат. При цьому критерії адаптованості поділяються на об'єктивні (ступінь відповідності поведінки соціальним нормам) і суб'єктивні (рівень задоволеності особистості своїм становищем у групі) [3].

Соціальне середовище, в якому відбувається адаптація, представлено різними групами – сім'єю, навчальними чи професійними колективами, неформальними спільнотами. Соціальна адаптація виступає механізмом включення особистості у систему соціальних відносин, водночас сприяючи трансформації як самої особистості, так і середовища [2]. Особливого значення цей процес набуває в студентському та підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне становлення соціальних ролей, цінностей і міжособистісних зв'язків.

Соціально-психологічна адаптація підлітків передбачає формування ефективних взаємин із найближчим соціальним оточенням – однолітками, батьками, педагогами. Центральним механізмом цього процесу є узгодження індивідуальних цінностей, моральних уявлень та поведінкових моделей із нормами соціального середовища. Це сприяє розвитку почуття приналежності, соціальної підтримки та прийняття.

Показниками успішної адаптації виступають відсутність виражених конфліктів із соціальним оточенням, сформованість позитивної самооцінки, а також задоволеність міжособистісними взаєминами. Важливим є розвиток неформальних зв'язків, що забезпечують емоційну підтримку та сприяють психологічному благополуччю. Таким чином, соціально-психологічна адаптація є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості та її ефективної інтеграції в суспільство.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. (2018). Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ-Чернівці: «Букрек», 320 с https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717891/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BD%D0%B0_%D1%88%D0%BB%D1%8F%D1%85%D1%83_%D0%B4%D0%BE_%D0%B4%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf

2. Савчин М.В. (2025). Загальна психологія. Київ : 5-те видання ВЦ «Академія». 464 с.

3. André. Post-Formal Thought in Gerontagogy or Beyond Piaget. Journal of Behavioral and Brain Science, Vol.2 No.3, August 31, 2012.

https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=536987

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

Д. Д. Сімон
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ

Актуальність дослідження емоційного вигорання зумовлена зростанням психоемоційного навантаження у сучасних умовах професійної діяльності, що супроводжується високими вимогами до особистості працівника, необхідністю постійної адаптації до змінних умов праці та інтенсивною міжособистісною взаємодією [5;8]. Особливої значущості ця проблема набуває у сфері обслуговування, де професійна діяльність передбачає безперервний контакт із клієнтами, контроль власних емоційних реакцій та підтримання високого рівня сервісу незалежно від індивідуального психоемоційного стану.

У сучасних соціально-економічних умовах, що характеризуються нестабільністю, підвищеним рівнем стресогенних факторів та впливом воєнного стану, працівники сфери обслуговування опиняються в ситуації подвійного навантаження — як професійного, так і особистісного. Це значно підвищує ризик розвитку емоційного вигорання як форми психологічної дезадаптації, що негативно впливає не лише на ефективність професійної діяльності, але й на загальний психічний стан особистості [7].

Емоційне вигорання розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. Емоційне виснаження проявляється у відчутті спустошеності, хронічної втоми та зниженні енергетичних ресурсів. Деперсоналізація характеризується формуванням формального, іноді цинічного ставлення до клієнтів та колег. Редукція особистісних досягнень виражається у зниженні професійної самооцінки та відчутті неефективності власної діяльності [1;5].

Важливим аспектом є розуміння того, що емоційне вигорання формується не лише під впливом зовнішніх факторів, але й значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості. Серед ключових чинників, що впливають на розвиток вигорання, дослідники виділяють рівень тривожності, стресостійкість та особливості емоційної регуляції.

Особи з високим рівнем тривожності характеризуються підвищеною чутливістю до стресових ситуацій, схильністю до переживання невизначеності та негативних очікувань, що сприяє швидшому виснаженню психологічних ресурсів. Низький рівень стресостійкості, у свою чергу, обумовлює труднощі у подоланні професійних навантажень та підвищує вірогідність розвитку емоційного вигорання [2;5].

Особливе значення має також емоційна регуляція, яка визначає здатність особистості усвідомлювати, контролювати та трансформувати власні емоційні стани. Недостатній рівень розвитку навичок емоційної регуляції призводить до накопичення негативних емоцій, що з часом трансформуються у стійкі прояви емоційного виснаження.

Професійна діяльність у сфері обслуговування передбачає виконання значного обсягу емоційної праці, яка полягає у необхідності демонстрації соціально прийнятних емоцій незалежно від внутрішніх переживань. Це створює внутрішній конфлікт між автентичними емоціями та професійними вимогами, що виступає одним із ключових механізмів розвитку емоційного вигорання. Додатковими чинниками ризику є нерегламентований графік роботи, високий рівень відповідальності, залежність від оцінки клієнтів та інтенсивність міжособистісних контактів.

Сучасні дослідження підтверджують наявність статистично значущих зв’язків між рівнем емоційного вигорання та психологічними характеристиками особистості. Зокрема, встановлено, що високий рівень вигорання пов’язаний із підвищеною тривожністю, низькою стресостійкістю та неефективними стратегіями емоційної регуляції [3;4]. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до вивчення даного феномену, який враховує як індивідуальні, так і професійні аспекти.

У контексті подолання емоційного вигорання особливого значення набуває розробка та

впровадження психокорекційних програм, спрямованих на відновлення емоційних ресурсів особистості. Серед найбільш ефективних підходів виділяють когнітивно-поведінкові методи, техніки релаксації, розвиток навичок емоційної регуляції, а також використання образних технік, що дозволяють опосередковано працювати з емоційними переживаннями.

Застосування психокорекційних програм у роботі з працівниками сфери обслуговування дозволяє не лише знизити рівень емоційного вигорання, але й підвищити загальний рівень психологічного благополуччя, ефективність професійної діяльності та якість міжособистісної взаємодії [6;8]. Важливою умовою ефективності таких програм є їх адаптація до специфіки професійної діяльності та врахування індивідуальних особливостей учасників.

Таким чином, дослідження емоційного вигорання працівників сфери обслуговування, виявлення його психологічних чинників та розробка ефективних методів психокорекції є актуальним та перспективним напрямом сучасної психологічної науки. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного супроводу професійної діяльності, а також у розробці програм профілактики емоційного вигорання.

Список використаних джерел

1. Маслач К., Джексон С. Емоційне вигорання: теорія, дослідження та практика. *Психологічні дослідження професійного стресу*, 2016. № 2. С. 45–59.

2. Бойко В. В. Емоційне вигорання особистості: діагностика та профілактика, 2008. 336 с.

3. Гросс Дж. Емоційна регуляція: концептуальні підходи та сучасні дослідження. *Психологічний журнал*, 2015. № 3. С. 87–102.

4. Спілбергер Ч. Теорія та вимірювання тривожності. *Психологічні дослідження*, 2014. № 1. С. 12–24.

5. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications. *World Psychiatry*, 2016. Vol. 15 (2). P. 103–111. DOI: 10.1002/wps.20311

6. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 2015. Vol. 26 (1). P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781

7. Spielberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. Academic Press, 2013. Vol. 1. P. 3–19.

8. Bakker A. B., Demerouti E. The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 2007. Vol. 22 (3). P. 309–328. DOI: 10.1108/02683940710733115

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

О. О. Сліпець
завідувач відділу комп'ютерно-технічних досліджень
та досліджень у сфері інформаційних технологій
Донецького НДЕКЦ МВС України,
здобувач наукового ступеня доктора філософії у галузі права
Національного наукового центру «Інститут судових
експертиз ім. Засл. Проф. М.С. Бокаріуса»,
судовий експерт вищого кваліфікаційного класу, м. Дніпро, Україна
Ю. О. Чуприна
головний судовий експерт відділу комп'ютерно-технічних досліджень
та досліджень у сфері нформаційних технологій
Донецького НДЕКЦ МВС України, м. Дніпро, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕКСПЕРТНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДІТЕЙ У КРИМІНАЛЬНОМУ ПРОВАДЖЕННІ

Інтеграція принципів правосуддя, дружнього до дитини, у національну систему правозастосування розглядається як один із ключових чинників зближення України з європейським правовим простором. Починаючи з ухвалення Концепції розвитку кримінальної юстиції щодо неповнолітніх [3], подальшого затвердження Національної стратегії

реформування системи юстиції щодо дітей на період до 2023 року [4], а також прийняття Національної стратегії захисту прав дитини у сфері юстиції на період до 2028 року разом із операційним планом її реалізації на 2025-2028 роки [4], у державі відбулися помітні трансформації у сфері забезпечення прав дітей, які перебувають у контакті із законом. У сучасних умовах провадження, що стосується дитини, повинно здійснюватися з обов'язковим дотриманням таких принципів, як участь дитини у процесі, забезпечення її найкращих інтересів, повага до гідності, недискримінація та верховенство права [7].

Одним із результатів змін у системі правозастосування стало помітне зростання кількості судово-психологічних експертиз, які призначаються щодо неповнолітніх. Їхні висновки дедалі частіше використовуються як важливе джерело доказової інформації у кримінальних провадженнях. У зв'язку з цим особливої ваги набуває дотримання процедур проведення експертних досліджень, які б дозволяли отримати максимально повні відомості та водночас запобігати повторній психологічній травматизації дитини. Крім того, важливо забезпечувати проведення таких досліджень у розумні строки. Це, у свою чергу, актуалізує необхідність розроблення та вдосконалення тактики призначення і здійснення судово-психологічних експертиз.

У межах криміналістики ще у 60-70-х роках XX століття сформувався окремий напрям – криміналістична тактика, що розглядається як сукупність науково обґрунтованих положень і рекомендацій, спрямованих на оптимальну організацію та планування досудового і судового провадження. Основною метою цього напряму є підвищення результативності діяльності слідчих і судових органів, розроблення рекомендацій щодо порядку здійснення слідчих дій та ефективної взаємодії між учасниками кримінального процесу. Водночас, як підкреслює М.Г. Щербаковський, питання тактики призначення і проведення судових експертиз досі опрацьоване недостатньо. У наукових джерелах воно часто розглядається фрагментарно: або з точки зору організації призначення експертизи, або лише у контексті технології її здійснення [6, с. 276].

Однією з причин такого становища є наукова дискусія щодо того, чи слід розглядати судову експертизу як різновид слідчої дії. Частина дослідників наголошує, що функція слідчого полягає насамперед у призначенні експертизи та подальшій оцінці її результатів, тоді як безпосереднє проведення експертного дослідження здійснює незалежний у процесуальному відношенні суб'єкт – судовий експерт [2, с. 232]. Інші науковці дотримуються позиції, відповідно до якої проведення експертизи можна віднести до слідчих дій, оскільки вона безпосередньо спрямована на збирання, аналіз і перевірку доказів та має процесуальний, тактичний і етичний виміри. У будь-якому випадку судова експертиза виступає процесуальною формою діяльності, що полягає у дослідженні експертом об'єктів і матеріалів кримінального провадження з метою встановлення фактичних обставин, необхідних для прийняття обґрунтованого рішення у справі.

Аналіз практики проведення судово-психологічних експертиз щодо дітей демонструє наявність низки тактичних помилок, що допускаються під час їх призначення. Найчастіше вони пов'язані з недостатнім обсягом підготовлених матеріалів, невдалим вибором часу призначення експертизи або недоліками в організації експертного обстеження дитини. Подібні прорахунки можуть спричиняти затягування строків досудового розслідування, зменшення доказової значущості експертного висновку, а також створювати ризик повторного психотравмування дитини.

Специфіка судово-психологічної експертизи полягає в тому, що її об'єктом виступає людина, яка водночас є учасником кримінального провадження та має певний процесуальний статус. Ставлення дитини до події, що розслідується, до інших учасників процесу та до самої процедури експертного дослідження може змінюватися залежно від ситуаційних умов та психологічних чинників. Важливе значення також мають вікові особливості розвитку дитини, своєрідність функціонування захисних механізмів її психіки та підвищена схильність до навіювання [5].

У результаті аналізу експертної практики було визначено основні тактичні принципи проведення судово-психологічних експертиз щодо дітей. До них належать: принцип законності, що передбачає суворе дотримання процесуальних вимог до отримання та подання

матеріалів; принцип повноти й належної якості документальних об’єктів дослідження, які забезпечують всебічне вивчення умов життя та поведінки дитини; використання техніко-криміналістичних засобів фіксації слідчих дій; доцільність формулювання перед експертом лише тих питань, що мають юридичне значення; своєчасність призначення експертизи з урахуванням як потреб слідства, так і найкращих інтересів дитини; ситуаційність, що передбачає врахування конкретної криміналістичної ситуації; взаємодія між суб’єктами кримінального провадження та судово-експертної діяльності; забезпечення отримання максимальної інформації від об’єктів експертного дослідження; а також обов’язковість аналізу, перевірки та оцінки експертного висновку [1].

Таким чином, подальше вдосконалення тактики призначення і проведення судово-психологічних експертиз щодо неповнолітніх є важливим напрямом розвитку криміналістичної науки та судово-експертної практики. Розроблення методичних рекомендацій, посилення співпраці між науковцями, експертами-психологами та практиками правозастосування, а також урахування вікових і психологічних характеристик дитини сприятимуть більш ефективному використанню спеціальних психологічних знань у кримінальних провадженнях і забезпеченню реалізації принципів правосуддя, дружнього до дитини.

Список використаних джерел

1. Кривопуск, О.Г. (2025). Теорія і практика злісного невиконання обов’язків по догляду за дитиною або за особою, щодо якої встановлена опіка чи піклування : Монограф. Дніпро : Дніпров. Держ. ун-т. внутр.справ, 2232 с. https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/16815/5/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%A4%D0%86%D0%AF_%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%20%281%29.pdf
2. Пиріг, І.В. (2015). Теоретико-прикладні проблеми експертного забезпечення досудового розслідування: монографія. Дніпропет- ровськ: Дніпропетр. держ. ун-т внутр. справ; Ліра ЛТД, 432 с. https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/monogr.pdf
3. Про Концепцію розвитку кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні. №597/2011. Прийнятий 24.05.2011. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/597/2011#Text
4. Про схвалення Національної стратегії захисту прав дитини у сфері юстиції на період до 2028 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2025-2028 роках. Розпорядження кабінету міністрів України від 14.07.2025. 708-2025-р. Станом на 03.03.2026. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/708-2025-%D1%80#Text .
4. Про схвалення Національної стратегії реформування системи юстиції щодо дітей на період до 2023 року. № 1027-2018-р. Прийнятий 18.12.2018. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1027-2018-%D1%80/card2#Card .
5. Романаускас, К.А. (2021). Неправдиві показання свідка і потерпілого, як форма протидії розслідуванню. Права людини в Україні: минуле, сьогодення, майбутнє. Харків. С. 308-309. URL: https://library.pp-ss.pro/index.php/ndippsn_20211210/article/view/romanauskas/pdf
6. Щербаковський М.Г. (2015). Проведення та використання судових експертиз у кримінальному провадженні : монографія. Харків, 2015. 560 с. https://drive.google.com/file/d/1FuGqnNLCx60lbs_mIO2YHeWDKvVOwxHY/view
7. Slipets, Olena. (2025). Legal basis for forensic psychological examinations of children in contact with the law. Visegrad Journal on Human Rights. 82-88. 10.61345/1339-7915.2025.3.13. https://www.researchgate.net/publication/396951442_Legal_basis_for_forensic_psychological_examinations_of_children_in_contact_with_the_law

Х. М. Сметанюк
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Херсонський державний університет, м. Івано-Франківськ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АЛЕКСИТИМІЇ, ІНТЕРОЦЕПТИВНОЇ УСВІДОМЛЕНОСТІ ТА СОМАТИЗАЦІЇ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Спочатку алекситимія розглядалася як специфічна риса психосоматичних пацієнтів, тобто як явище, що притаманне певним нозологічним категоріям. Згодом дослідники переконалися, що йдеться про транссиндромальний конструкт, який зустрічається при депресії, тривожних розладах, розладах харчової поведінки, розладі аутистичного спектра та залежностях. Це відкриття переорієнтувало дослідницьку увагу: алекситимія стала вивчатися не як симптом конкретного розладу, а як особистісна риса або стабільна диспозиція, яка підвищує загальну вразливість до психопатології. О.В. Завгородня, Є.В. Степура та В.В. Депутат зазначають, що алекситимія є гетерогенним феноменом, тобто за однаковими зовнішніми проявами можуть стояти принципово різні механізми дефіциту афективної обробки [2].

Окрему увагу в літературі приділяють питанню стабільності алекситимії у часі. Одні дослідники розглядають її як стабільну особистісну рису, що мало піддається змінам під впливом психотерапії. Інші вказують на можливість стану алекситимії, тобто тимчасового зниження емоційної усвідомленості під впливом травми, хронічного стресу або соматичного захворювання. Н. Завязкіна та А. Ведмеденко у цьому контексті розрізняють первинну алекситимію, яка має нейробіологічне підґрунтя, та вторинну, що формується як реакція на хронічне емоційне перевантаження [3, с. 18]. Це розмежування суттєве для розуміння природи взаємозв'язків між алекситимією, інтероцептивною усвідомленістю та соматизацією в умовах хронічного стресу.

На сьогодні алекситимія активно досліджується у зв'язку з регуляцією емоцій, якістю міжособистісних стосунків, психологічним благополуччям і схильністю до психосоматичних порушень. Л.І. Дідковська підкреслює, що когнітивні уявлення людини про власне тіло і хворобу значною мірою визначаються здатністю до емоційного розпізнавання, і особи з вираженою алекситимією частіше формують дисфункційні патерни ставлення до соматичних симптомів [1]. Таким чином, алекситимія постає не просто як дефіцит мовного вираження почуттів, а як системний розлад афективного опрацювання, що пронизує весь процес психосоматичної регуляції й визначає характер реагування на стресові навантаження.

Список використаних джерел

1. Дідковська Л.І. Ставлення до хвороби та психологічне благополуччя осіб у ситуації хронічного соматичного захворювання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 182–189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_1_27 (дата звернення: 16.03.2026).

2. Завгородня О.В., Степура Є.В., Депутат В.В. Алекситимія як гетерогенний феномен. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727983/1/стаття%20%20Завгородня%20Степура%20Депутат%202.pdf (дата звернення: 16.03.2026).

3. Завязкіна Н., Ведмеденко А. Алекситимія як чинник соматизації психологічних проблем. Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 50. С. 11–30.

Науковий керівник: О. В. Шелестова, канд. психол. наук

М. О. Стеценко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ СИМПТОМІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У МОЛОДІ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується тотальною цифровізацією комунікації. Для молоді соціальні мережі є основним простором комунікації, проте безконтрольне перебування у віртуальному середовищі створює надмірне когнітивне та емоційне навантаження. Феномен «цифрового вигорання» стає серйозною загрозою для психічного здоров'я молодих людей, спричиняючи стан хронічної втоми та апатії. Емоційне виснаження у контексті користування соціальними мережами проявляється як відчуття спустошеності, перевтоми та неможливості емоційно відгукуватися на події реального життя. На основі психологічного аналізу виділено наступні чинники впливу:

1. Соціальне порівняння та емоційний дефіцит: молодь схильна порівнювати власну повсякденність із «ідеальними» образами інших користувачів. Постійна рефлексія щодо власної невідповідності вигаданим стандартам призводить до зниження самооцінки та втрати індивідуальності, спотворення дійсності та нав'язання цінностей, які викликають внутрішній конфлікт і емоційне вигорання, що може призвести до депресивних станів [4, с. 124-127].

2. Інформаційна перенасиченість: безперервний потік новин та розважального контенту виснажує ресурси уваги. Мозок перебуває у стані постійної готовності до опрацювання інформації, що блокує фази повноцінного психологічного відпочинку [2, с. 48-52].

3. Ефект FOMO (Fear of Missing Out): нав'язливий страх пропустити важливу подію або оновлення стимулює стан гіперпильності, що виснажує нервову систему та корелює з високим рівнем тривожності, тривога через можливість пропустити важливу подію змушує людину бути «онлайн» 24/7, що руйнує режим сну та відпочинку [3, с. 89-93].

4. Втрата автентичності: необхідність підтримувати ідеальний образ у мережі вимагає великих вольових та емоційних зусиль. Постійний контроль за «цифровим фасадом вимагає значних вольових зусиль, що спричиняє внутрішній конфлікт між реальним та демонстрованим «Я», посилюючи відчуття емоційної спустошеності [3, с. 143].

5. Дофамінова залежність: загальновідомо, що короткометражні відео (рілси) вливають на синтез дофаміну, коли мозок звикає до постійних мікропорцій задоволення від перегляду короткого контенту (соцмережі, TikTok, Reels), та, в свою чергу, до втрати концентрації уваги, коли мова йде про читання книг, перегляд довгометражного фільму або під час навчання (слухаючи лекції, тренінги). Постійно хочеться скролити стрічку, переглянути короткометражні відео, отримати порцію дофаміну, створити ілюзію радості та задоволення [1, с. 54-61].

Емоційне виснаження молоді безпосередньо корелює з часом, проведеним у мережі, та мотивацією використання платформ. Основними симптомами є емоційна відстороненість, дратівливість та зниження мотивації до реальної взаємодії, відсутність енергії. Профілактика даного стану має базуватися на розвитку навичок медіаграмотності та емоційного інтелекту, що дозволить молоді критично сприймати контент та використовувати цифрові ресурси виключно для навчальної чи професійної діяльності, а не як простір для відпочинку. Рішенням цієї проблеми може бути:

– екологічне використання соціальних мереж, упровадження «цифрового детоксу»;

– заміна стимулів: замість смартфона обирати фізичну активність (йога, біг тощо), яка стимулює вироблення дофаміну природним шляхом;

– **к**онтроль екранного часу: встановлення лімітів у налаштуваннях телефона або видалення найбільш «затягуючих» додатків;

– розвиток критичного мислення та усвідомлене споживання контенту.

Для збереження ментального здоров'я необхідно перейти від пасивного споживання до жорсткої фільтрації цифрового досвіду, надаючи пріоритет реальному життю над

віртуальним. Упровадження принципів цифрового мінімалізму та дофамінового балансу призведе до того, що молодь стане менш втомленою, але більш ефективною. Замість тисячі поверхневих стимулів вона отримує кілька глибоких сенсів, що в результаті дає відчуття справжньої наповненості життям. Глибокі сенси з'являються за рахунок інвестиції уваги в реальність. Це перехід від режиму «спостерігача за чужим життям» до режиму «творця власного».

Список використаних джерел:

1. Лембке А. Дофамінова нація. Знайти баланс у добу насолод. К.: Лабораторія, 2022. С. 54–61.
2. Моргун В.В. Психологія особистості: Навч. Посібник. К.: Слово, 2016. С. 124–127.
3. Ньюпорт К. Цифровий мінімалізм. К.: Наш Формат, 2019. С. 48–52.
4. Онищенко І.В. Психологія кіберпростору. Х.: ХНУ, 2019. С. 89–93.

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

Л. М. Субота
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СТАВЛЕННЯ ДО МАЙБУТНЬОГО ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення змусило українське населення переосмислити багато аспектів життя. Через втрату базової безпеки, цивільне населення дедалі частіше стикається з труднощами в постановці цілей, плануванні майбутнього і життєвих орієнтацій. Як наслідок, уявлення про майбутнє видається негативним, місцями фаталістичним, а життєстійкість людини (здатність людини протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи внутрішню рівновагу і не знижуючи продуктивності) на низькому рівні. Населення почуває себе наляканим, розгубленим і неготовим до нових змін та викликів. Водночас, достатньо високий рівень життєстійкості нерозривно пов'язаний з позитивним уявленням про майбутнє і є вкрай важливою рисою особистості в екстремальних умовах. Психологічна стійкість – ключовий конструкт успішної адаптації до нових умов.

Аналіз наукових доробок засвідчує, що питання уявлення про майбутнє як ресурсу психологічної стійкості набирає все більшої популярності, хоча і досі спостерігається брак наукової бази у цій сфері. Згідно з С. Мадді, життєстійкість – це стійка, багатовимірна риса, яка концептуалізується як набір когнітивних, емоційних і поведінкових характеристик. Це поняття описують як сукупність поглядів і переконань щодо себе та навколишнього світу, які надають сміливості та мотивації перетворювати складні ситуації на можливості для зростання, а також здатність зберігати здоров'я і добре працювати навіть за умови сильного стресу [5]. З огляду на вищесказане, психологічна життєстійкість охоплює різні аспекти особистості, такі як: впевненість у собі, доброта до людей, схильність до творчості, прагнення до мудрості та інші важливі особистісні характеристики.

Життєві перспективи – це це психологічні можливості людини, які формуються в її теперішньому житті та спрямовуються в майбутнє. Позитивне уявлення про майбутнє виступає головним передвісником успішної адаптації, даючи відповідь на питання «Навіщо?» та стаючи психологічним «якорем». Структура уявлення про майбутнє складається з когнітивного, емоційного, смислового та поведінкового компонентів. Когнітивний компонент формується на основі уявлень про майбутні події, їхню послідовність та роль людини в них. Він відображає відчуття часу, широту та глибину уявлення про майбутнє. Візуальне уявлення бажаного майбутнього є важливим для психологічного благополуччя. Ж. Нюттен вважає, що "майбутнє – це "психологічний простір", де потреби людини перетворюються на цілі та

плани" [6]. Уява про майбутнє розглядається через призму часової перспективи за Ф. Зімбардо. Згідно його концепції, часова перспектива – це несвідомий процес, в результаті якого неперервний потік особистого і соціального досвіду розподіляється по часовим категоріям, або рамкам, які допомагають впорядковувати, узгоджувати і надавати сенс подіям [8]. За І.В. Гаркушею, важливу роль у формуванні життєвої перспективи відіграють активність, ініціативність, відповідальність та самостійність людини, а також соціальний контекст [8]. Л.С. Орищин-Буждиган стверджує, що позитивне уявлення про майбутнє залежить від внутрішнього контролю людини. Люди з внутрішнім контролем вважають, що їхнє життя залежить від них самих, тому ставлять амбітні цілі. Люди з зовнішнім контролем вважають, що їхнє життя залежить від зовнішніх обставин, що обмежує їхні уявлення про майбутнє [7]. Особистість у нових для себе умовах здатна проектувати, осмислювати ситуацію і діяти згідно вже набутому досвіду і життєвим конструктам. Негативний або позитивний досвід, а також його осмислення буде вирішальним при формуванні успішної адаптації до нових умов. Дослідження українських науковців Вельдбрехт О.О. і Тавровецької Н.І. в квітні-травні 2022 року серед респондентів віком 15-70 років, показує, що здатність до побудови життєвих перспектив, як і їхня спрямованість, не залежать від віку, статі, освіти, місця проживання респондентів, від досвіду вимушеної міграції, зміни чи втрати роботи. Вони також не залежать від кількості пережитих під час війни травматичних епізодів і рівня сприйнятого стресу. Автори зазначають, конструювання уявлень про майбутнє визначається переважно внутрішніми, психологічними особливостями людини, а не зовнішніми умовами життя, якими б екстремальними та важкими вони не були [2].

Питання уявлення про майбутнє як ресурсу життєстійкості особистості недостатньо вивчене. Життєстійкість – це особистісна риса, що забезпечує стійкість до стресу та адаптацію до труднощів. Уявлення про майбутнє відіграє важливу роль у формуванні позитивного уявлення про світ, стійкості в умова невизначеності. Позитивне уявлення про майбутнє виступає головним передвісником успішної адаптації, даючи відповідь на питання «Навіщо?» та стаючи психологічним «якорем». Структура уявлення про майбутнє складається з когнітивного, емоційного, смислового та поведінкового компонентів. Песимістичне або фаталістичне уявлення про майбутнє може знижувати настрій, підвищувати тривожність і загалом бути каталізатором негативних змін особистості. З цього випливає необхідність запровадження якісних психологічних програм профілактики, корекції та відновлення після впливу дистресу, створення тренінгових програм набуття навичок саморефлексії, самодопомоги та створення груп підтримки для вразливих осіб.

Список використаних джерел

1. Базиленко А.К., Кущенко І.В., Раєвська Ю.В. Чинники формування життєстійкості у фахівців психологічної сфери. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*. 2025. Том 36 (75). № 2. С. 109-117.

2. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Оптимістичні уявлення про майбутнє – спонтанний спосіб самодопомоги та саморегуляції в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13(27). С.43-56.

3. Гаркуша, І.В., Кайко, В.І.. Життєва перспектива особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 5(1). С. 33-39.

4. Гришина Т.А., Самара О.Є. Уява майбутнього та ціннісно-смислова сфера особистості як ресурси психологічної стійкості в умовах війни. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія.* 2025. № 6. С. 23-28.

5. Корнєва А. В. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2024. №4 (65). С. 31-34.

6. Омелянюк С., Вельський Д., Гузаїров А. Особливості уявлень молоді про майбутнє у воєнний час. *Науковий журнал «Психологічні травелоги».* 2025. № 1. С. 289-298.

7. Орищин-Буждиган Л.С. Аналіз оптимізму стосовно майбутнього покоління та країни у часовій перспективі. *Соціальноправові студії.* Львів. Випуск 1.С. 31-37.

8. Селик О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). Соціальна психологія. 2012. №1/2. С. 153-168. URL:https://www.researchgate.net/publication/280938555_Adaptacia_opituvalnika_casovoi_perspektivi_osobistosti_F_Zimbardo_ZTPI

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

Д. Р. Суровенкова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Професійне самовизначення студентської молоді є одним із етапів становлення особистості в сучасному суспільстві. Воно являє собою складний психологічний процес усвідомлення власних інтересів, здібностей, цінностей та їх узгодження з вимогами обраної професії та ринком праці. У студентські роки, коли молодь переходить від юнацького віку до дорослості, відбувається активне формування професійної ідентичності, що впливає на подальшу самореалізацію та успішність у кар'єрі [1, С. 3–10]. Сучасні дослідження підкреслюють, що професійне самовизначення не зводиться лише до вибору спеціальності під час вступу до закладу вищої освіти (ЗВО). Це динамічний процес, який триває протягом усього періоду навчання і включає когнітивні, мотиваційні, емоційні та поведінкові компоненти. Студенти стикаються з необхідністю переосмислення свого вибору, адаптації до вимог фаху та розвитку професійної самосвідомості [3, С. 284–298].

У психологічній науці існує кілька підходів до розуміння цього феномену. Перший — профорієнтаційний підхід — розглядає професійне самовизначення переважно як акт вибору професії на основі діагностики здібностей і інтересів. Другий підхід акцентує увагу на особистісному розвитку: самовизначення трактується як невід'ємна частина становлення суб'єктності, де студент активно будує свій образ «Я» у професії [1, С. 3–10].

Зарубіжні автори такі, як Юнг, зокрема в контексті теорії самодетермінації, наголошують на ролі внутрішньої мотивації та базових психологічних потреб (автономії, компетентності та відносин). Дослідження факторів кар'єрного самовизначення студентів ЗВО показує, що успішність цього процесу залежить від поєднання індивідуальних характеристик і зовнішнього освітнього середовища [5, С. 9–20].

Українські науковці Бугерко, Гірняк розвивають ідею, що професійне самовизначення є системним процесом, який поєднує мотиваційно-смислову, когнітивну та поведінкову складові. Воно забезпечує цілісність професійного й особистісного розвитку студента [2, С. 18–24].

Студентська молодь сьогодні формує професійну ідентичність в умовах швидких соціально-економічних змін, цифровізації та нестабільності ринку праці. Дослідження показують, що на етапі навчання у ЗВО студенти часто переживають кризу професійного самовизначення, пов'язану з розбіжністю між очікуваннями від обраної спеціальності та реальністю навчального процесу [1, С. 3–10].

Основні особливості включають:

— підвищену рефлексивність — студенти активніше аналізують свої сильні та слабкі сторони;

— вплив соціального оточення (викладачів, одногрупників, батьків);

— необхідність інтеграції теоретичних знань з практичними навичками.

Багато студентів переживають сумніви щодо правильності вибору, що може призводити до академічної демотивації або бажання змінити спеціальність. Водночас період навчання у ЗВО є оптимальним для цілеспрямованого розвитку професійної самосвідомості завдяки рефлексії та цілепокладанню [3, С. 284–298].

Сучасні дослідження виокремлюють чинники, що впливають на професійне самовизначення студентів ЗВО. Їх можна згрупувати за принципом учинковості:

1. Професійна спрямованість — стійкий інтерес до певної сфери діяльності, що формується під впливом мотиваційної сфери.

2. Навички професійної рефлексії та саморегуляції — здатність до самоаналізу, самоконтролю та коригування своєї траєкторії розвитку.

3. Афективно-оцінкове ставлення до себе як до професіонала — емоційне сприйняття свого образу «Я» у майбутній професії.

4. Професійна свідомість (образ «Я» у професії**)** — цілісне уявлення про себе як фахівця [2, С. 18–24].

Серед зовнішніх чинників вагоме значення має освітнє середовище ЗВО, якість викладання, можливості проходження практики та участь у науково-дослідній роботі. Внутрішні чинники включають рівень самооцінки, мотивацію досягнення та систему цінностей студента.

Аналіз теоретичних чинників дозволяє виділити такі основні чинники:

— Особистісні — інтереси, здібності, ціннісні орієнтації, рівень самосвідомості.

— Соціальні — вплив сім'ї, однолітків, суспільних стереотипів щодо престижності професій.

— Освітні — зміст і організація навчального процесу, наявність кар'єрного супроводу в ЗВО.

— Економічні — перспективи працевлаштування, рівень заробітної плати в обраній сфері [4, С. 67–74].

Особливої уваги заслуговує кар'єрна орієнтація на «служіння» суспільству, яка формується під впливом внутрішніх мотивацій та суспільних очікувань. Студенти, які усвідомлюють соціальну значущість професії, демонструють вищий рівень мотивації та стійкості до труднощів навчання [4, С. 67–74].

Міжнародні дослідження підтверджують, що фактори кар'єрного самовизначення студентів ЗВО включають само-ефективність, підтримку з боку значущих осіб, а також об'єктивні характеристики ринку праці. В українському контексті ці фактори ускладнюються економічною нестабільністю та необхідністю швидкої адаптації до нових викликів [5, С. 9–20].

Професійна самосвідомість є стрижневим компонентом професійного самовизначення. Вона включає усвідомлення своїх професійних якостей, мотивів, цінностей та перспектив розвитку. Формування професійної самосвідомості відбувається ефективніше, коли в навчальному процесі використовуються спеціальні методи, спрямовані на розвиток рефлексії, цілепокладання та смислоутворення [3, С. 284–298]. Автори пропонують впровадження спецкурсів, наприклад «Формування професійної самосвідомості молодих спеціалістів», де завдання орієнтовані на тренування механізмів самопізнання. Такі курси сприяють активізації професійної самосвідомості студентів-психологів та представників інших спеціальностей, допомагаючи їм будувати реалістичний образ майбутньої професійної діяльності.

Сучасна студентська молодь стикається з низкою проблем: невизначеність щодо кар'єрних перспектив, вплив цифрових технологій на уявлення про професії, конкуренція на ринку праці та психологічний тиск. Багато студентів відчувають тривогу через невідповідність між ідеальними уявленнями про професію та реальністю.

Для подолання цих проблем необхідний комплексний підхід:

— посилення профорієнтаційної роботи в ЗВО;

— розвиток навичок кар'єрного планування;

— створення умов для практичного застосування знань уже під час навчання;

— психологічний супровід студентів у процесі професійного самовизначення.

Перспективи розвитку теми пов'язані з вивченням впливу воєнного стану, цифровізації освіти та глобальних змін на ринку праці на професійне самовизначення української студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Боднар А. Я. Рибалочка К. А. Особливості професійного самовизначення сучасних студентів // *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3. С. 3–10.
2. Бугерко Я. М., Гірняк Г. С. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти // *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 18–24.
3. Терещенко Л. А., Дзюбко Л. В. Формування професійної самосвідомості молодих спеціалістів // *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. К., 2020. Т. X : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 34. С. 284–298.
4. Шуляка-Владика Л. В. Основні чинники професійного самовизначення студентів ЗВО // *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія».* 2024. № 17. С. 67–74.
5. Yeung I. The factors of career self-determination of students of higher education institutions // *Baltic Journal of Career Education and Management*. 2019. Vol. 7, № 1. P. 9–20.

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

М. В. Суховерша
магістр психології, здобувач PhD рівня вищої освіти, 2-й рік навчання, спеціальність 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)», ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

Є. Д. Буртова
магістр психології, здобувач PhD рівня вищої освіти, 3-й рік навчання, спеціальність 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)», ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

ДО ПИТАННЯ ТИПОЛОГІЗАЦІЇ КЛІЄНТІВ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У сучасних умовах зростання кількості кризових ситуацій, зумовлених військовими конфліктами, соціально-економічною нестабільністю та іншими чинниками, проблема надання психологічної допомоги набуває особливої актуальності. Одним із ключових аспектів ефективної організації психологічної підтримки є визначення цільових груп клієнтів, які потребують допомоги, що, своєю чергою, актуалізує питання їх типологізації.

У наукових і прикладних джерелах представлено різні підходи до класифікації клієнтів психологічної допомоги: за ступенем вираженості психоемоційних порушень, соціально-демографічними характеристиками, рівнем вразливості або типом пережитого досвіду. Водночас відсутність єдиного підходу до типологізації ускладнює як теоретичне осмислення проблеми, так і практичну організацію психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій.

Особливої уваги потребує узагальнення підходів, представлених у міжнародних рекомендаціях та національних нормативних документах, які відображають різні логіки визначення клієнтів психологічної допомоги – від класифікації за соціальними групами до підходів, що базуються на оцінці психоемоційного стану та потреб особистості.

У зв’язку з цим нами проаналізовано підходи до типологізації клієнтів психологічної допомоги, представлених у сучасних нормативно-методичних джерелах.

Так, у посібнику «Перша психологічна допомога» визначено категорії осіб, які потребують професійної нагальної підтримки: особи із серйозними травмами, що становлять загрозу для життя; особи, настільки засмучені, що не спроможні дбати про себе або своїх дітей; особи, які можуть завдати собі шкоди; особи, які можуть завдати шкоди іншим [3, с. 11]. У тому ж посібнику визначено осіб, які можуть бути вразливими та потребувати

особливої допомоги під час кризи: діти, зокрема підлітки; особи з хронічними захворюваннями або інвалідністю; особи, що наражаються на ризик дискримінації або насильства [3, с. 37]. Посібник з польових операцій надання першої психологічної допомоги доповнює цей перелік такими категоріями: люди похилого віку; особи з психічними розладами; люди, які втратили близьких [6].

Аналіз Лист Міністерства освіти і науки України «Про методичні рекомендації "Перша психологічна допомога. Алгоритм дій"» дозволяє виокремити категорії клієнтів психологічної допомоги на основі характерних порушень психічних процесів та поведінки. Зокрема, у документі описано типові прояви дезадаптації, що включають порушення когнітивних функцій (зниження уваги, пам'яті, здатності до прийняття рішень), емоційного реагування (емоційна нестабільність, пригніченість, надмірна реактивність), поведінкову дезорганізацію, порушення адаптації до середовища та деморалізацію [4, с. 4–5]. Також у цьому документів представлено протоколи надання першої психологічної допомоги людині з агресивною поведінкою, ознаками ступору, апатії, рухового збудження, дезорієнтації, страху, паніки, нервового тремтіння, галюцинацій і марення, плачу, істерики, горя (гострої реакції на втрату), психогенного шоку, а також особам після незавершеної суїцидальної спроби [4].

У рекомендаціях Міжвідомчого постійного комітету з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації підкреслюється, що існують групи населення, які мають підвищений ризик виникнення психічних і соціальних проблем і потребують цілеспрямованої підтримки: жінки, зокрема вагітні, матері, матері-одиначки, вдови, а також дівчата-підлітки; чоловіки, зокрема колишні учасники бойових дій, безробітні або ті, що втратили засоби до існування; діти (від немовлят до 18 років), особливо розлучені з родиною, сироти, діти, залучені до збройних формувань, жертви торгівлі людьми, діти, що працюють або живуть на вулиці; особи похилого віку, особливо ті, які втратили опіку або соціальну підтримку; люди, що перебувають у злиднях; біженці, внутрішньо переміщені особи та мігранти з невизначеним статусом; особи, які пережили травматичні події (втрату близьких, насильство, тортури, катастрофи); люди з хронічними фізичними, неврологічними або психічними порушеннями; особи, які проживають у спеціалізованих установах; люди, які зазнають соціальної стигматизації (наприклад, жертви насильства або особи з психічними розладами); особи, що перебувають під загрозою порушення прав людини (зокрема представники меншин, політичні активісти, затримані) [2].

Подібний підхід простежується і в матеріалах UNICEF, де акцент робиться на вразливості окремих категорій дітей і дорослих у кризових умовах. До таких груп, зокрема, віднесено дітей без батьківського піклування, несупроводжуваних або розлучених із родиною дітей, дітей з інвалідністю, дівчат-підлітків, осіб із попередніми психічними розладами, а також тих, хто пережив травматичні події [5].

Водночас у підходах Міжнародної федерації товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця простежується інша логіка визначення цільових груп психологічної допомоги. Тут акцент зміщується з соціально-демографічних характеристик на психоемоційний стан і актуальні потреби людини. Зокрема, цільовою аудиторією визначено дітей, які зазнали травматичних подій, дітей у стані дистресу, а також дітей разом із їхніми батьками або опікунами, які переживають кризові обставини. Крім того, підкреслюється, що допомога може надаватися будь-яким особам, які переживають дистрес, пов'язаний із кризовими подіями, незалежно від їхнього соціального статусу [1].

У дослідженні М. ван Оммерен (*M. van Ommeren*), Ф. Ханна (*F. Hanna*), І. Вайсбекер (*I. Weissbecker*), П. Вентевогель (*P. Ventevogel*) представлено комплексний аналіз проблем психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах гуманітарних надзвичайних ситуацій. Автори здійснили узагальнення результатів епідеміологічних, клінічних і прикладних досліджень, а також практичного досвіду міжнародних організацій (зокрема ВООЗ, UNHCR, IASC), що дозволило визначити масштаби та структуру потреб у психологічній допомозі серед постраждалого населення. На основі узагальнення даних автори фактично виокремлюють ключові категорії осіб, які потребують психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій, а саме: особи з уже наявними психічними розладами, стан яких погіршується внаслідок кризи; особи з новими (реактивними) психічними порушеннями,

спричиненими травматичними подіями; широкі групи населення з психосоціальними труднощами адаптації; соціально вразливі категорії (діти, жінки, люди похилого віку, біженці, постраждалі від насильства), які мають підвищений ризик розвитку психічних проблем [7]. Таким чином, проведений авторами аналіз дозволяє не лише кількісно оцінити поширеність психічних розладів у кризових умовах, але й обґрунтувати диференціацію клієнтів психологічної допомоги за рівнем потреб і вразливості, що стало основою для розроблення багаторівневої системи психосоціальної підтримки в гуманітарних ситуаціях.

Проведений аналіз засвідчив, що у сучасних науково-методичних і нормативних джерелах відсутній єдиний підхід до типологізації клієнтів, які потребують психологічної допомоги. Існуючі класифікації ґрунтуються на різних підставах: соціально-демографічних характеристиках, ступені вразливості, характері пережитого досвіду або особливостях психоемоційного стану особистості. Це зумовлює фрагментарність підходів і ускладнює їх практичне застосування в умовах кризових ситуацій.

На основі узагальнення проаналізованих підходів доцільно виокремити інтегровану типологізацію клієнтів, які потребують психологічної допомоги, яка поєднує різні критерії та враховує як об’єктивні, так і суб’єктивні характеристики особистості (див. рис.1).

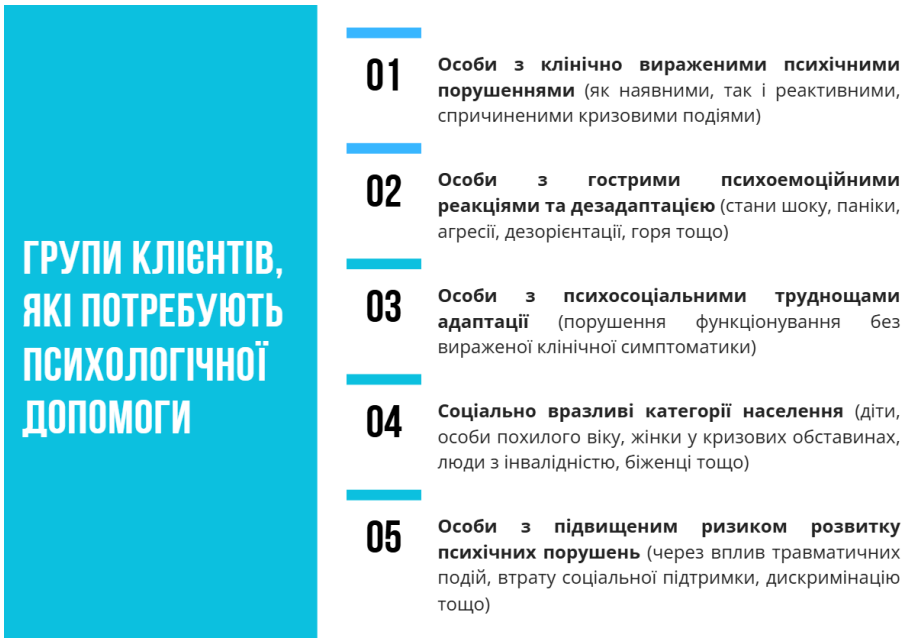

Рис. 1. Типологізація клієнтів, які потребують психологічної допомоги

Запропонована типологізація дозволяє систематизувати підходи до визначення цільових груп психологічної допомоги та може бути використана як основа для організації диференційованих програм психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у розробленні теоретико-методичних засад підготовки майбутніх психологів до надання психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях з урахуванням їх типологічних особливостей. Важливим напрямом є також обґрунтування змісту та технологій підготовки фахівців до дистанційного консультування клієнтів різних категорій, що потребує адаптації запропонованої типологізації до цифрового середовища надання психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Керівництво з надання першої психологічної допомоги / Міжнародна федерація товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. Копенгаген: Довідковий центр психосоціальної підтримки МФЧХ, 2018. URL:

2. Керівництво Міжвідомчого постійного комітету з психічного здоров’я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ: Університетське видавництво «ПУЛЬСАРИ», 2017. 216 с.

URL: https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2017-05/iasc_mhpss_guidelines_ukrainian_0.pdf?utm_source=chatgpt.com

3. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях / Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO), War Trauma Foundation, World Vision International. Київ: Міжнародний медичний корпус, 2017. 56 с. URL: https://ukrainet.eu/wp-content/uploads/2022/03/Psychological-first-aid-guide-for-field-workers-in-Ukrainian.pdf?utm_source=chatgpt.com

4. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». Лист Міністерства освіти і науки України № 1/3872-22 від 04.04.2022 р. URL: https://numo.mon.gov.ua/storage/app/media/Docs/Pages/guidelines-teachers-psychological-first-aid.pdf?utm_source=chatgpt.com .

5. Operational guidelines on community-based mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Three-tiered support for children and families (field test version). New York: UNICEF, 2018. 92 p. URL: https://www.unicef.org/media/52171/file/Mental%20health%20and%20psychosocial%20support%20guidelines%202019%20.pdf?utm_source=chatgpt.com

6. Psychological First Aid: Field Operations Guide. National Child Traumatic Stress Network (NCTSN), National Center for PTSD. 2nd ed. Los Angeles, CA & Durham, NC: NCTSN and National Center for PTSD, 2006. URL: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_field_operations_guide.pdf

7. Van Ommeren M., Hanna F., Weissbecker I., Ventevogel P. Mental health and psychosocial support in humanitarian emergencies. *Eastern Mediterranean Health Journal*. 2015. Vol. 21 (7). pp. 498–502. DOI: 10.26719/2015.21.7.498

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

А. А. Теслюк
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКА У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тривожність є одним із базових емоційних станів людини, який відіграє роль у процесах адаптації до змінного середовища. Вона проявляється у вигляді внутрішнього напруження, занепокоєння, хвилювання та очікування небезпеки, яка нерідко не має чітко визначеного або об'єктивного джерела. У помірних межах тривожність виконує захисну та мобілізаційну функцію, сприяючи підвищенню уваги, концентрації та готовності до дій. Водночас її надмірний рівень може призводити до дезорганізації поведінки, зниження ефективності діяльності та погіршення психічного і фізичного здоров'я.

У психологічній науці одним із найпоширеніших є підхід Ч. Спілбергера, який розрізняє два основні види тривожності: ситуативну та особистісну [2].

Ситуативна тривожність являє собою тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні обставини, які сприймаються як стресові або значущі. До таких ситуацій для студентів належать, зокрема, іспити, публічні виступи, оцінювання з боку викладачів чи соціальні взаємодії. Цей вид тривожності є змінним і залежить від інтенсивності зовнішніх факторів.

Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі. Особи з високим рівнем особистісної тривожності частіше відчувають напруження навіть за відсутності об'єктивних підстав для занепокоєння, що може впливати на їхню поведінку, прийняття рішень та загальний рівень життєвої задоволеності.

Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними інтелектуальними та емоційними навантаженнями, необхідністю адаптації до нового соціального середовища, формуванням професійної ідентичності та плануванням майбутнього. У сучасних українських реаліях ці фактори додатково ускладнюються впливом війни, економічної нестабільності та

загального відчуття небезпеки, що значно підвищує рівень тривожності серед молоді.

З іншого боку, самооцінка визначається як суб'єктивне уявлення особистості про власну цінність, компетентність і значущість, та формується у процесі соціальної взаємодії та особистого досвіду і відображає ставлення людини до самої себе. Високий рівень самооцінки, як правило, асоціюється з упевненістю у власних силах, психологічною стійкістю та здатністю ефективно долати стресові ситуації. Такі особи демонструють кращу соціальну адаптацію, вищу мотивацію досягнення та більш позитивне сприйняття життєвих труднощів. Натомість низька самооцінка характеризується невпевненістю, підвищеною самокритичністю, схильністю до сумнівів у власній компетентності та негативними емоційними переживаннями.

У студентському середовищі формування самооцінки відбувається через академічні досягнення, оцінювання з боку викладачів, соціальні порівняння з однолітками, а також вплив цифрового середовища, зокрема соціальних мереж, які можуть як підвищувати, так і знижувати відчуття власної значущості.

Взаємозв'язок тривожності та самооцінки пояснюється через низку теоретичних моделей. Трансакційна модель стресу Лазаруса та Фолкмана припускає, що виникнення тривоги залежить від когнітивної оцінки індивідом співвідношення між вимогами середовища та власними ресурсами для їх подолання. У цьому контексті самооцінка виступає ключовим ресурсом: студенти з високою самооцінкою схильні оцінювати труднощі як виклики, що підлягають вирішенню, тоді як особи із заниженою самооцінкою сприймають їх як непереборні загрози, що провокує зростання тривоги [1].

Інша впливова концепція – теорія керування страхом (Terror Management Theory, TMT) – стверджує, що самооцінка слугує фундаментальним захистом проти екзистенційної тривоги [9]. Підтримання позитивного образу "Я" дозволяє студентам зберігати емоційну рівновагу навіть у ситуаціях значної невизначеності. Важливу роль також відіграє почуття зв'язності (Sense of Coherence, SOC), яке медіює зв'язок між соціальною підтримкою та рівнем тривожності. Вищий рівень SOC та самооцінки корелює з нижчими показниками тривоги, пояснюючи до 69% варіативності тривожних станів у студентській вибірці.

Загалом у більшості емпіричних досліджень встановлено наявність зворотної залежності між цими змінними: низький рівень самооцінки, як правило, супроводжується підвищеною тривожністю, тоді як висока самооцінка пов'язана з нижчим рівнем тривожних переживань,

З іншого боку, тривожність також може впливати на самооцінку: хронічні переживання тривоги, часті невдачі або страх помилки можуть поступово знижувати впевненість у власних силах, формуючи негативне ставлення до себе. Таким чином, між цими феноменами виникає своєрідне «замкнене коло», у якому низька самооцінка підсилює тривожність, а підвищена тривожність, у свою чергу, ще більше знижує самооцінку.

Аналізуючи рівень тривожності у студентської молоді, доцільно звернутися до результатів сучасних емпіричних досліджень, які дозволяють оцінити реальний рівень тривожності в умовах сьогодення. Загалом ці дослідження демонструють стійку тенденцію до підвищення тривожності, що значно перевищує умовно «нормативні» показники для цієї вікової групи.

Зокрема, масштабне дослідження психічного здоров'я українських студентів, проведене через 20 місяців після початку повномасштабної війни (n = 1398), показало, що симптоми тривожності виявляються у 66,1% студентів, причому понад половина з них (51,4%) мають помірний або високий рівень тривоги [8]. Такий розподіл є показником не просто підвищеного емоційного напруження, а вже ознак системного психологічного неблагополуччя, оскільки в нормі в популяції домінують низькі або помірні рівні тривожності.

Схожі тенденції простежуються і в інших українських дослідженнях: за даними опитувань у межах освітніх ініціатив, понад 60% студентів мають середній або високий рівень тривожності, а приблизно чверть демонструє рівень, близький до високого, що вже впливає на повсякденне функціонування [6].

Результати досліджень, проведених у рамках ініціативи «Ти як?», також підтверджують домінування середнього рівня тривожності (понад 60%), що свідчить про постійний фон

напруження та емоційного виснаження серед студентів [3]. Окремі дослідження із застосуванням методики Спілбергера демонструють ще більш тривожну картину: високий рівень ситуативної тривожності виявляється у більшості студентів, а низький рівень практично відсутній [4]. Це свідчить, що навіть короткочасні або повсякденні ситуації сприймаються як стресові, що є ознакою підвищеної психологічної вразливості.

З точки зору інтерпретації, такі показники відображають адаптацію до екстремальних умов, у яких тривожність стає постійним фоновим станом. Причини цього явища є комплексними:

ключовим фактором виступає війна як джерело хронічної невизначеності, небезпеки та травматичного досвіду: більшість студентів безпосередньо або опосередковано стикаються з втратами, переміщенням або загрозою життю .

значну роль відіграють академічні та соціальні чинники – навантаження, дистанційне навчання, нестабільність освітнього процесу, труднощі професійного самовизначення.

Важливим чинником також є накопичення травматичного досвіду: переживання втрати, насильства або загрози життю значно підвищують ризик формування тривожних станів.

Отже, тривожність і самооцінка є взаємопов'язаними психологічними характеристиками, що визначають емоційний стан і адаптаційні можливості студентської молоді. Тривожність виконує як мобілізаційну, так і деструктивну функцію залежно від її рівня, тоді як самооцінка виступає внутрішнім ресурсом, який впливає на сприйняття труднощів і здатність їх долати. Між цими феноменами існує зворотний зв'язок: низька самооцінка підсилює тривожність, а підвищена тривожність, у свою чергу, сприяє її зниженню.

Результати сучасних досліджень в Україні свідчать про переважання середнього та високого рівнів тривожності серед студентів, що перевищує умовно нормативні показники та відображає вплив війни, соціальної нестабільності й академічного навантаження. Водночас самооцінка більшості студентів залишається адекватною або близькою до неї, часто з тенденцією до завищення, що може виконувати компенсаторну функцію в умовах стресу. Таким чином, для студентської молоді характерне поєднання підвищеної тривожності та відносно стабільної самооцінки, що підкреслює важливість підтримки психологічного благополуччя в освітньому середовищі.

Список використаних джерел

1 Католик Г.В., Вачко Л.М. (2024) Особливості прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини в стані довготривалого стресу. *Наукові перспективи* № 5(47) (спецвипуск). С. 1512–1524. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5(47)-1512-1523

2. Новицька М. І., Александров Д. О. Профілактика тривожності комбатантів у процесі соціально-психологічної адаптації. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали науково-практичної конференції.* 2023. С. 78. https://scholar.google.com/

3. Міністерство охорони здоров'я України. Опитування студентів закладів вищої освіти. HowAreU. https://howareu.com/static-objects/howareu/media/1%20Materials/opituvannia-zvo-ti-iak.pdf

4. Пономаренко Т.І., Сидоренко Ю.В. (2025). Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. № 2. С. 70–78. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.12

5. Пухно, Світлана. (2023). Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Sloboda Scientific Journal. Psychology*. 35-39. 10.32782/psyspu/2023.2.6.

6. Ткачишина О.Р. (2025). Дослідження проявів тривоги та депресії у студентів в умовах воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. № 1. С. 134–138. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.25

7. da-Silva-Domingues H, Palomino-Moral PÁ, Del-Pino-Casado R. Anxiety in young university students: the mediating role of sense of coherence and self-esteem. *BMC Public Health.* 2025 Oct 3;25(1):3240. doi: 10.1186/s12889-025-24646-4. PMID: 41039326; PMCID: PMC12492605.

8. Polyvianaia, M., Yachnik, Y., Fegert, J. M., Sitarski, E., Stepanova, N., & Pinchuk, I. (2025). Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC psychiatry*, 25(1), 236. https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1

9. Svet, M., Portalupi, L. B., Pyszczynski, T., Matlock, D. D., & Allen, L. A. (2023). Applying terror management theory to patients with life-threatening illness: a systematic review. *BMC palliative care*, 22(1), 74. https://doi.org/10.1186/s12904-023-01193-6

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

А. В. Тєрьохін
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СОЦІАЛЬНА ЗАЛУЧЕНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Сучасні демографічні тенденції характеризуються зростанням частки осіб похилого віку, що зумовлює підвищення уваги до проблем їх психологічного благополуччя. Умови пізньої дорослості пов'язані зі зміною соціальних ролей, завершенням професійної діяльності, звуженням кола спілкування та необхідністю адаптації до нових життєвих обставин [1; 3]. У контексті трансформацій в Україні, зокрема в умовах воєнного стану, соціальна ізоляція осіб похилого віку посилюється через зміни соціального оточення та порушення звичних видів взаємодії [5].

Дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем соціальної залученості осіб пізньої дорослості та показниками їх психологічного благополуччя, самооцінки і суб'єктивного відчуття самотності. Основна увага зосереджена на виявленні характеру та сили зв'язку між цими показниками в умовах вікових змін. Дослідження має комплексний характер. Передбачається аналіз сучасних теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя, уточнення особливостей соціальної залученості у пізній дорослості та емпіричне вивчення взаємозв'язку між рівнем соціальної залученості та психологічними показниками особи.

Психологічне благополуччя розглядається як інтегративний показник позитивного функціонування особистості, що охоплює задоволеність життям, емоційний баланс, самосприйняття та відчуття сенсу життя [6; 7]. У сучасній психології воно трактується як багатовимірний конструкт, що поєднує афективні та когнітивні компоненти [6]. У даному дослідженні воно виступає ключовим залежним показником, який відображає якість психологічного функціонування особи.

У межах гедоністичного підходу благополуччя пов'язується з переживанням щастя та позитивних емоцій, тоді як евдемоністичний підхід акцентує увагу на самореалізації, особистісному зростанні та цілеспрямованості [1; 6]. Однією з найбільш розроблених моделей є модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яка включає такі компоненти, як самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання [6].

Важливим чинником психологічного благополуччя у пізній дорослості виступає соціальна залученість, яка передбачає включеність у міжособистісну взаємодію, підтримання соціальних контактів і участь у житті спільноти [3; 4]. У дослідженні вона розглядається як сукупність форм участі особи в соціальній, комунікативній, культурній та повсякденній взаємодії з іншими людьми і суспільством.

Зниження рівня соціальної комунікації може призводити до посилення переживання самотності, зниження самооцінки та погіршення емоційного стану. Натомість активна соціальна взаємодія сприяє підтриманню життєвої задоволеності, відчуття значущості та психологічної стабільності. Соціальна ізоляція виступає фактором ризику для психічного

здоров’я, що пов’язаний із підвищенням рівня тривожності та депресивних проявів [2; 5].

Вікова категорія респондентів визначається як особи віком від 60 років. Вибір даної вікової групи зумовлений низкою взаємопов’язаних чинників. Відповідно до класифікації Всесвітньої організації охорони здоров’я вік 60-74 років відноситься до похилого віку. У межах теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона цей період відповідає етапу пізньої дорослості. У віці 60-65 років часто відбувається вихід на пенсію. Цей період супроводжується зміною соціальних ролей, трансформацією способу життя та особливостями міжособистісної взаємодії. Такі фактори роблять вікову групу релевантною для аналізу соціальної залученості.

Вибірка формується за принципом доступності та різноманітності. Планується залучення респондентів із різним рівнем соціальної активності для забезпечення варіативності показників та уникання однобічності вибірки. Орієнтовна кількість респондентів становить 30-40 із можливим розширенням. Критеріями включення до вибірки є вік від 60 років та здатність до самостійного заповнення опитувальників.

Передбачається використання комплексу психодіагностичних методик. Застосовуватиметься скорочений варіант шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала самооцінки Розенберга та шкала самотності UCLA (Д. Рассел). Використання саме цих методик зумовлене тим, що психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний феномен, який не може бути повноцінно проаналізованим без урахування таких його складових, як самооцінка та переживання самотності.

В межах дослідження окрему увагу приділено вимірюванню соціальної залученості. З цією метою передбачається розробка авторського опитувальника, що враховуватиме специфіку саме досліджуваної вибірки. Використання стандартизованих методик у даному випадку є обмеженим, оскільки рівень соціальної активності значною мірою залежить від віку, умов проживання та інших факторів, що можуть суттєво відрізнятися у різних груп населення. Розробка опитувальника ґрунтуватиметься на аналізі сучасних наукових джерел щодо соціальної залученості осіб похилого віку. Таким чином сформулюються питання, релевантні саме для даної категорії респондентів.

Опитувальник матиме блочну структуру, включатиме стандартизовані шкали присвячені психологічному благополуччю, самооцінці, переживанню самотності і авторські питання спрямовані на оцінку рівня соціальної залученості. Завдяки такому підходу буде отримане цілісне уявлення про зв’язки досліджуваних показників.

З метою підвищення достовірності результатів до опитувальника буде включено контрольні запитання, спрямовані на виявлення неуважного, випадкового або формального заповнення. Це відкриє можливість своєчасно ідентифікувати недобросовісні відповіді та виключити їх з подальшого аналізу. Подальший аналіз спрямований на виявлення зв’язків між рівнем соціальної залученості та показниками психологічного благополуччя, самооцінки та самотності в межах єдиної вибірки.

Обробка результатів проводитиметься із застосуванням методів математичної статистики. Для аналізу взаємозв’язків між показниками буде використано кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнтів Пірсона або Спірмена залежно від характеру розподілу даних. Це дозволить виявити силу та напрямок зв’язку між рівнем соціальної залученості та показниками психологічного благополуччя, самооцінки та самотності.

Отримані результати можуть стати основою для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня соціальної активності та зниження переживання самотності у осіб похилого віку. Вони можуть бути використані у діяльності соціальних служб, громадських організацій та фахівців у сфері психологічної допомоги для створення умов, що сприяють підтриманню міжособистісних зв’язків та активності літніх людей.

Список використаних джерел

1. Buecker, S.; Luhmann, M.; Haehner, P.; Bühler, J. L.; Dapp, L. C.; Luciano, E. C.; Orth, U. The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies. Psychological Bulletin, 2023, vol. 149, № 7-8, p. 418.

2. Diener, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national

index. American Psychologist, 2000, vol. 55, № 1, p. 34.

3. Hashidate, H.; Shimada, H.; Fujisawa, Y.; Yatsunami, M. An overview of social participation in older adults: Concepts and assessments. Physical Therapy Research, 2021, vol. 24, № 2, pp. 85-97.

4. Kang, H.; Kim, H. Ageism and psychological well-being among older adults: A systematic review. Gerontology and Geriatric Medicine, 2022, vol. 8, 23337214221087023.

5. Nakagomi, A.; Tsuji, T.; Saito, M.; Ide, K.; Kondo, K.; Shiba, K. Social isolation and subsequent health and well-being in older adults: A longitudinal outcome-wide analysis. Social Science & Medicine, 2023, vol. 327, 115937.

6. Ryff, C. D.; Essex, M. J. Psychological well-being in adulthood and old age: Descriptive markers. Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 1991, vol. 11, pp. 144-171.

7. Veenhoven, R. Quality-of-life and happiness: Not quite the same. Rotterdam: Erasmus University, Faculty of Social Sciences, 2001. (published in Italian in: G. DeGirolamo et al. (eds), Salute e qualità della vita, Centro Scientifico Editore, Torino, Italia, 2001, pp. 67-95).

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

Д. В. Тімошенко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ГОТОВНІСТЬ ПРАЦЮВАТИ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

В умовах воєнного стану кількість людей з травматичним досвідом невпинно збільшується. До цієї категорії ми можемо віднести як військових, ветеранів, так і цивільних людей, що залишилися в Україні або переїхали за кордон. За даними МОЗ, кількість людей з ПТСР стрімко зростає з 3167 у 2021 році до 12494 у 2023 році і ця тенденція зберігається впродовж наступних років [6]. У 2025 році понад 260 тисяч українців (з них 17% діти) отримали первинну психосоціальну допомогу [1] Дослідження проведене у 2023 році в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської компанією Gradus Research підтверджує факт цього зросту. Згідно з даними цього дослідження, 77% українців переживали стрес або сильну знервованість. Також в ньому говориться про те, як українці характеризують свої найбільш розповсюджені стани – 52% вказали тривожність та напругу, 47% відзначили стрес, ще 47% вказали проблеми зі сном, а 40% говорили про підвищення рівня агресії та роздратованість [5].

Проаналізувавши різні наукові дослідження, ми зробили висновок, що кожен українець отримав певний травматичний досвід під час війни та кожна група населення знаходиться під впливом хронічного дистресу. Військовослужбовці, військовополонені, поранені з набутою інвалідністю та ветерани є найбільш вразливою групою щодо розвитку ПТСР і рівень ризику оцінюється у 20-25% [4] Дружини та родини військових, особливо тих, хто знаходиться на фронті чи в полоні також знаходяться у зоні ризику [2] Однак цивільне населення також має високі ризики розвитку ПТСР внаслідок постійних обстрілів на прифронтових територіях, втрати рідних або майна, вимушений переїзд та набуття статусу ВПО [1]. Дослідження показують, що переселенці за кордоном мають більший рівень ризику розвитку ПТСР чи депресії, порівняно з тими хто залишився чи повернувся в Україну [7]. Також, однією з найвразливіших груп є діти та підлітки – 75% дітей зазнали травматизації психіки [4]. З них найбільший ризик мають діти військових та діти які були свідками насилля. Серед цих груп варто виділити фахівців «допоміжних професій» – психологи, волонтери, соціальні працівники, медики, рятувальники ДСНС та інші.

Через поширення проблематики наслідків травматичного досвіду психологи також потрапляють у групу ризиків. Причинами цьому можуть бути: вікарна травма, спільна травма,

професійне вигорання або ж екстремальні умови роботи [7].

У 2022 році науковцями в Латвії була розроблена Шкала готовності до роботи з пацієнтами, які пережили травму (RTEPS) [8]. Дослідження стосовно створення цієї шкали дають глибоке розуміння того, з чого складається готовність фахівця працювати з травматичним досвідом. Згідно з даною роботою, існує три критичні релевантні компетенції: оцінка, лікування та толерантність. Оцінка включає у себе здатність фахівця розпізнати травматичний досвід та диференціювати симптоми ПТСР за допомогою валідних інструментів. Лікування включає у себе впевненість у володінні доказових методів та здатність працювати зі складними випадками. Толерантність до афекту як показник здатності психолога витримувати емоції та біль клієнта не переносячи його стани на себе та не впадаючи в безпорадність. Також, в цьому досліджені було чітко окреслено, що суб'єктивна готовність фахівця не залежить від стажу роботи, а більше пов'язана з проходженням спеціалізованого навчання по роботі з травматичним досвідом. Без належної підготовки психолог має ризики некоректно провести діагностування або уникати травматичні теми у роботі з клієнтом.

Щоб бути не просто готовим, а підготовленим до роботи з травматичним досвідом, психологу варто не лише мати професійну підготовку, а й піклуватися про свій психологічний стан. Особиста терапія допоможе уникнути вікарної травми, розвинути толерантність до афекту та зміцнити внутрішню резильєнтність. Такий підхід може призвести до посттравматичного вікарного зростання психолога, коли він спостерігаючи за зціленням та розвитком своїх клієнтів, сам переживає позитивні зміни [3].

Таким чином, можемо зробити висновок, що для суб'єктивної готовності психолога працювати з травматичним досвідом фахівцям необхідно підвищувати свою кваліфікацію за допомогою спеціалізованих освітніх програм та дбайливо ставитися до особистого психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу в Україні з 2022 року. 2024. doi: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-4-1.

2. Казан Е. М., Заболотнюк І. О., Ковба М. В., Голубовська О. М. Посттравматичний стресовий розлад – проблема поствоєнного суспільства. 2023. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6501/1/27_10_2023.pdf.

3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький, 2021.

4. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посібник. Київ. Ніжин. 2024.

5. Ментальне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Gradus Research*. URL: https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health- and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/.

6. Розбудова системи підтримки психічного здоров'я в Україні: підсумки 2025 року. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL: https://moz.gov.ua/uk/rozbudova- sistemi-pidtrimki-psihichnogo-zdorov-ya-v-ukrayini-pidsumki-2025-roku.

7. Фролова Н. В. Психологічні особливості травматичного досвіду цивільного населення України внаслідок повномасштабного вторгнення. 2025. doi: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/07.

8. 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*. 2022. doi: http://dx.doi.org/10.1037/tra0001231.

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

Я. В. Ткаченко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»,
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія»
Університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ТЕРИТОРІАЛЬНИХ УМОВ НА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Підлітковий вік, в особливості старший шкільний, є періодом, під час якого формується вибір копінг-стратегій. Копінг-стратегії визначаються як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресу. Соціально-територіальні умови, тобто відмінності між міським та сільським середовищами проживання, впливають на застосування тих чи інших стратегій у зв'язку з відмінними стресовими факторами та ресурсами. Проживання в умовах міста надає доступ до різноманітніших видів соціальної взаємодії та психологічної допомоги, потенційно заохочуючи активний проблемно-орієнтований копінг. У той час як проживання в селі передбачає близькість спільноти, але й більші економічні труднощі, що призводить до вибору пасивних підходів або стратегій уникнення.

Вплив вище наведених відмінностей посилюється у зв'язку з війною, оскільки вимушеність переміщення та ступінь травматизації різняться залежно від місцеперебування. Жителі прикордонних та сільських регіонів потерпають від підвищеної тривожності через близькість до зони бойових дій, а міські центри ведуть боротьбу з перенаселенням, спричиненим великою кількістю внутрішньо переміщених осіб.

Копінг-стратегії можна класифікувати за спрямуванням на проблему (активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки), на емоцію (позитивна переоцінка, прийняття) та на уникнення (заперечення, відволікання уваги), підкресливши їх взаємозв'язок з соціально-психологічною адаптацією молоді до війни [1]. Адаптивні стратегії підвищують стійкість у часи кризи, але такі територіально обумовлені відмінності як обмежений доступ сільських громад до підтримки, можуть зумовлювати переважання емоційно-фокусованих реакцій.

Мельник Н. Г. та Наливайко О. В. (2024) дослідили соціалізацію підлітків у часи кризи та вплив територіальних умов на формування копінг-механізмів у вирішенні конфліктів [2]. Молодь у містах користується різноманітними соціальними мережами, просуваючи конструктивні стратегії, у той час як відокремленість молоді в селах може підсилювати роль емоційної регуляції всередині сімей. Чорна І. О. та Калениченко Р. А. розглянули психологічні наслідки війни для дітей та підлітків та виявили поширеність ПТСР й підвищених рівнів тривожності [4]. Серед вагомих територіальних факторів формування копінг-стратегій також відзначено міграції. Внутрішньо переміщена молодь з сільських регіонів часто вдається до стратегії уникання проблеми, намагаючись дати раду нав'язливим спогадам, що контрастує з доступом до терапії й засвоєння активного копінгу у їх однолітків з міст.

Під впливом соціально-територіальних стресових чинників у східних областях виявлено вищі рівні травмованості війною та переважання дезадаптивних копінгів (наприклад, втечі й уникання) [5]. Це вказує на те, що підлітки з сільської чи близької до зони бойових дій місцевості піддаються підвищеному емоційному стресу. Необхідним є відкриття освітніх центрів в сільських спільнотах, що сприятимуть розвитку стійкості завдяки тренінгам безпеки та соціальній підтримці [3]. Вони можуть допомогти перетворити пасивні копінг-механізми на активні в громадах з обмеженим доступом до ресурсів.

У міських підлітків переважають проблемно-фокусовані копінг-стратегії у зв'язку з кращим доступом до інформації та ресурсів. Воронова В. В. зазначає, що в умовах війни молодь використовує соціальну підтримку та методики планування більш ефективно, що сприяє кращій адаптації (наприклад, через пошук онлайн ресурсів або груп підтримки) [1]. З іншого боку, такі міські стресові фактори як висока конкуренція та цифрове перевантаження можуть запускати емоційно-фокусовані копінг-механізми як спосіб зменшення рівня тривоги.

На противагу вищезгаданим, сільські підлітки виявляють особливості, що сягають

коренем у відчуття відокремленості та обмежену інфраструктуру. У близьких до лінії фронту регіонах поширені стратегії уникнення, а підвищення рівня страху призводить до використання заперечення або відволікання як первинних механізмів [5]. Травма війни у сільській місцевості проявляється у психосоматичній симптоматиці та погіршується через нестачу психологічної допомоги [4]. З іншого боку, приклад освітніх центрів демонструє, як близькість спільноти у селах сприяє емоційно-фокусованим стратегіям та вибудові колективної стійкості завдяки груповим активностям [3].

На вибір моделей поведінки також впливають стать та сімейна динаміка. Дівчата в сільській місцевості надають перевагу пошуку соціальної підтримки, а хлопці в міському середовищі частіше вдаються до конфронтації. У порівняльних дослідженнях ці особливості можуть впливати на відповіді школярів. Підлітки з міст можуть потенційно повідомляти про більш адаптивні стратегії у зв'язку з вищим рівнем освіти, у той час як їх однолітки з сіл можуть не розкривати всю правду через стигму або обмежений рівень самоусвідомленості.

Кілька інших факторів можуть спотворювати відповіді у порівняльних дослідженнях копінг-стратегій старшокласників з міст та сіл. По-перше, соціально-економічні відмінності: міські підлітки використовують більш різноманітні ресурси для самодопомоги, що значно підвищує їх показники адаптації. По-друге, різний ступінь впливу бойових дій: близькість сільської місцевості до лінії фронту збільшує ступінь травмованості. По-третє, структура сім'ї: згуртованість ширшої спільноти в селах сприяє емоційному згладжуванню, а близькість маленької сім'ї в містах підкреслює необхідність незалежності. Наостанок, у сільських регіонах вищий рівень стигматизації довкола психічного здоров'я, а культурні норми вимагають проявляти витримку та вдаватися до позитивного перефразування. Підсумовуючи, майбутні порівняльні дослідження мають брати до уваги ці фактори та забезпечувати однакову репрезентацію. Необхідно удосконалювати превентивні методики, збільшувати кількість освітніх центрів, які просуватимуть психосвіту, надаватимуть доступ до ресурсів та підвищуватимуть стійкість молоді до різноманітних викликів сьогодення.

Список використаних джерел

1. Воронова В. В. Копінг-стратегії та соціально-психологічна адаптованість української молоді в умовах війни. *Державний податковий університет.* 2024. URL: https://dpu.edu.ua/images/Documents/NAUKA/Naukovi%20vidanna/Konferencii/A/Aktualni_problemi_psihologicnoi_ta_socialnoi_adaptacii_Zbirnik_tez%202024.pdf (дата звернення: 10.03.2026).

2. Мельник Н. Г., Наливайко О. В. Соціалізація особистості підлітка в умовах кризового суспільства: Погляд педагогів. *Державний податковий університет.* 2024. URL: https://dpu.edu.ua/images/Documents/NAUKA/Naukovi%20vidanna/Konferencii/A/Aktualni_problemi_psihologicnoi_ta_socialnoi_adaptacii_Zbirnik_tez%202024.pdf (дата звернення: 10.03.2026).

3. Руденко М. В., Сахновська В. М., Скічко М. О. Освітні хаби для безпеки, психологічної та психічної стійкості громад. Державний податковий університет. 2024. URL: https://dpu.edu.ua/images/Documents/NAUKA/Naukovi%20vidanna/Konferencii/A/Aktualni_problemi_psihologicnoi_ta_socialnoi_adaptacii_Zbirnik_tez%202024.pdf (дата звернення: 10.03.2026).

4. Чорна І. О., Калениченко Р. А. Психологічні наслідки війни для дітей та підлітків. *Державний податковий університет.* 2024. URL: https://dpu.edu.ua/images/Documents/NAUKA/Naukovi%20vidanna/Konferencii/A/Aktualni_problemi_psihologicnoi_ta_socialnoi_adaptacii_Zbirnik_tez%202024.pdf (дата звернення: 10.03.2026).

5. Osokina, O., Silwal, S., Bohdanova, T., Hodes, M., Sourander, A., & Skokauskas, N. Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. 2023. URL: https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.07.845 (дата звернення 10.03.2026).

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

С. В. Тютюнник
магістр психології, здобувач PhD рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»,
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕНТ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ: ВИКЛИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕТИКИ

У сучасному інформаційному просторі соціальні мережі стають важливим каналом поширення психологічних знань. Психологи дедалі активніше використовують цифрові платформи для просвітницької діяльності, популяризації психології та підвищення обізнаності населення щодо питань психічного здоров'я. Водночас створення психологічного контенту супроводжується низкою етичних викликів, що потребують професійного осмислення.

З одного боку, соціальні мережі відкривають можливості для доступної психологічної просвіти, зниження стигматизації звернення по допомогу та формування культури піклування про психічне здоров'я. З іншого боку, спрощення складних психологічних явищ, орієнтація на популярність контенту та відсутність чітких меж між професійною і публічною ролями можуть призводити до порушення етичних принципів.

У цьому контексті важливим є дотримання принципів професійної етики психолога, зокрема конфіденційності, відповідальності та наукової обґрунтованості. У сучасних умовах цифровізації діяльність психолога зазнає трансформацій, що підвищує вимоги до якості та достовірності інформації. Водночас спрощення складних психологічних явищ і поширення неперевірених знань можуть призводити до формування хибних уявлень у аудиторії [1].

Доцільним є звернення до аналізу психологічного контенту у соціальних мережах (зокрема на платформах Instagram, TikTok та YouTube), який дозволяє виявити особливості його створення та подання. Результати аналізу свідчать, що значна частина матеріалів має спрощений і фрагментарний характер, орієнтований на швидке сприйняття аудиторією. У контенті часто використовуються узагальнені поради, емоційно забарвлені формулювання та категоричні висновки, що не завжди відповідають принципам наукової обґрунтованості, що актуалізує необхідність ретельного добору та перевірки інформації перед її публікацією.

Виявлено також тенденцію до розмивання меж між просвітницькою діяльністю та психологічним консультуванням, зокрема через відповіді на запитання користувачів у коментарях або у форматі коротких відео. У цьому контексті важливим є чітке розмежування інформаційного контенту та професійної допомоги, а також усвідомлення меж власної компетентності. У деяких випадках спостерігається використання прикладів із практики без достатнього рівня анонімізації, що може створювати ризики порушення конфіденційності, а відтак потребує особливої обережності у використанні будь-яких ілюстративних матеріалів.

Крім того, орієнтація на популярність і залучення аудиторії іноді призводить до спрощення складних психологічних явищ або подання їх у вигляді універсальних рекомендацій, що може формувати хибні уявлення про психологічну допомогу. У зв'язку з цим важливим є уникнення категоричних порад і надмірних узагальнень, а також збереження балансу між доступністю та науковою коректністю інформації.

На основі проведеного аналізу виокремлено основні етичні виклики створення психологічного контенту: спрощення або викривлення психологічної інформації; поширення неперевірених або псевдонаукових знань; розмивання меж між професійною консультацією та загальною інформацією; порушення принципу конфіденційності; використання особистих історій клієнтів; формування залежності аудиторії від «порад» психолога; комерціалізація психологічної допомоги без достатнього обґрунтування її ефективності. Зазначені етичні виклики можуть бути узагальнені та систематизовані у вигляді таблиці (див. табл. 1), що відображає їх зміст та можливі наслідки у практиці створення психологічного контенту.

Таблиця 1

Етичні виклики та ризики створення психологічного контенту у соціальних мережах

Етичний виклик	Прояв у контенті	Можливі наслідки
Спрощення психологічних знань	«Швидкі поради», узагальнення	Хибне розуміння проблем
Псевдонауковість	Використання неперевірених технік	Дезінформація
Порушення меж	Імітація консультації в коментарях	Залежність аудиторії
Конфіденційність	Опис кейсів клієнтів	Етичні порушення
Комерціалізація	Агресивний продаж послуг	Зниження довіри
Позиція «експерта»	Категоричні поради	Маніпуляція аудиторією

Особливої уваги потребує питання відповідальності психолога за зміст і форму подачі інформації. У соціальних мережах фахівець виступає не лише як експерт, а й як публічна особа, що впливає на формування уявлень про психологічну допомогу, тому має дотримуватися професійних стандартів незалежно від формату комунікації. У цьому контексті важливим є дотримання принципів професійної етики: наукової обґрунтованості, достовірності інформації, поваги до клієнта, конфіденційності, а також чіткого розмежування просвітницької діяльності та індивідуальної психологічної допомоги. Важливим також є усвідомлення впливу контенту на психоемоційний стан аудиторії та відповідальне ставлення до його створення.

Отже, створення психологічного контенту в соціальних мережах потребує від фахівця не лише комунікативних навичок, а й високого рівня професійної відповідальності, етичної чутливості та критичного ставлення до власної діяльності в цифровому середовищі. Ефективність такої діяльності визначається не лише доступністю подачі інформації, а й дотриманням етичних стандартів, що забезпечують довіру до психологічної професії.

Список використаних джерел

1. Lilienfeld S.O. Public Skepticism of Psychology: Why Many People Perceive the Study of Human Behavior as Unscientific. *American Psychologist. 2012. No.* 67. Pp. 111–129. URL: https://doi.org/10.1037/a0023963

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

Д. К. Фесенко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність D4 «Публічне управління та адміністрування»
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова,
м. Хмельницький

САМОСВІДОМІСТЬ ТА ЇЇ РОЗВИТОК

Актуальність: самосвідомість виступає наріжним каменем людської психіки. Це складна, багаторівнева здатність індивіда не просто існувати, а усвідомлювати власне буття, диференціювати внутрішні прагнення, ціннісні орієнтири та динаміку емоційних станів. Глибока інтроспекція свого «Я» є єдиним надійним фундаментом для справжньої самореалізації. Коли людина діє, спираючись на автентичні моральні принципи, власну віру та інтелектуальний багаж, її активність набуває суб'єктності.

Мета: Дослідити самосвідомість та її розвиток. У контексті гуманістичної психології Абрагама Маслоу, самоактуалізація постає як фінальна точка розвитку потенціалу, проте цей рух до вершини потреб є неможливим без детального «картографування» власних внутрішніх

ресурсів та обмежень.

Витоки самосвідомості вчені вбачають у безперервному процесі пізнання навколишньої дійсності. Взаємодіючи із соціумом та аналізуючи систему суспільних відносин, людина поступово переходить від ролі пасивного спостерігача до статусу активного учасника подій. Вектор цього розвитку має унікальну траєкторію: він починається із вивчення зовнішніх об’єктів та інших людей, і лише через призму цього соціального досвіду повертається всередину, дозволяючи особистості виокремити власну автономію з загального масиву буття.

З погляду історичної психології, самосвідомість не є біологічною константою, що дається людині від народження. Це продукт тривалої соціокультурної еволюції. В антропогенезі чітке усвідомлення власного «Я» з'явилося лише внаслідок руйнування первісного синкретизму та формування складних класових структур. Схожий шлях долає і дитина: сучасні дослідження підтверджують, що перші стійкі прояви ідентифікації себе як окремого суб'єкта виникають лише на третьому році життя, що в педагогіці часто називають «кризою трьох років».

Фундаментальну структуру самосвідомості утворюють три взаємопов'язані процеси: самоаналіз, самооцінка та здатність до вольової саморегуляції. Важливо розрізняти поняття «індивід» та «особистість». Якщо перше ми отримуємо як представники виду, то статус особистості є результатом свідомого внутрішнього будівництва. Це особливий режим функціонування психіки, коли людина перестає бути механічною реакцією на зовнішні подразники. Особистість - це самокерована система, що бере відповідальність за власні вчинки, фільтрує емоції та самостійно визначає смислове наповнення того, що відбувається навколо.

Становлення самосвідомості в дитячому віці синхронізоване з нейрофізіологічним дозріванням. Ключовим етапом тут є усвідомлення дитиною себе як «автора дії», що починається з контролю над власним тілом і переходить до опанування соціальних інструментів. Величезне значення має мовленнєвий розвиток: саме через засвоєння культурних кодів та етичних норм суспільства дитина вчиться приборкувати стихійні імпульси та структурувати свій мисленнєвий потік [1]. Ядром внутрішнього контролю є самооцінка. Це не просто думка про себе, а активний регулятор поведінки та архітектор міжособистісних зв'язків. Вона є лабільною структурою, що реагує на соціальний фідбек. Для гармонійного розвитку критично важливо підтримувати її адекватний рівень, уникаючи крайнощів:

- Викривлена завищена самооцінка часто стає захисним механізмом, що веде до деструктивної зверхності. Це не лише заважає об'єктивному зростанню, а й створює токсичне середовище для оточуючих, подавляючи їхню ініціативу.

- Занижена самооцінка виступає як «психологічний баласт». Вона блокує таланти, створює ілюзорні перешкоди та часто є наслідком некритичного сприйняття медіа-ідеалів або тиску деструктивного оточення.

Формування здорового самосприйняття вимагає систематичної внутрішньої гігієни. Сюди належить ведення «щоденника успіху» для об'єктивізації досягнень, трансформація помилок у навчальний досвід та відмова від порівняння свого внутрішнього «Я» із зовнішніми фасадами інших людей у цифровому просторі [2]. Варто також розглядати самосвідомість крізь призму трьох часових вимірів, що створюють цілісність особистості:

1. «Я-реальне» - це поточний зріз здібностей та якостей, чесне визнання своїх сильних і слабких сторін.
2. «Я-ідеальне» - це динамічний образ майбутнього, що виступає головним стимулом до вдосконалення та втілює наші найсміливіші мрії.
3. «Я-минуле» - це архів життєвих уроків, який дозволяє зберігати тяглість досвіду та не допускати рецидивів старих помилок.

Важливим компонентом цієї системи є рефлексія, яку можна порівняти із «соціальним дзеркалом». Вона дає можливість подивитися на себе збоку, очима інших людей, що є незамінним для побудови ефективних соціальних стратегій та корекції власної манери спілкування [3]. Підсумовуючи, слід наголосити, що самосвідомість - це не факультативна функція психіки, а її організуюча субстанція. Як стверджував Сергій Рубінштейн,

психологічна наука не повинна обмежуватися лише інвентаризацією рис характеру чи темпераменту. Справжнє вивчення людини можливе лише тоді, коли воно зачіпає глибини самосвідомості. Саме здатність усвідомлювати себе робить людину цілісним творцем власної долі, а не просто об'єктом життєвих обставин.

Список використаних джерел

1. Афанасенко, В., Комар, Т., & Синюк, Н. (2021). Сутність і розвиток самосвідомості як основа продуктивно-діяльного самоздійснення особистості. *Psychology Travelogs,* (2), 5–16. URL: https://doi.org/10.31891/PT-2021-2-1

2. Самосвідомість особистості. URL: http://www.info-library.com.ua/books-text-4887.html

3. Клюйко Л. Самосвідомість як провідний чинник Я-концепції особистості. Психологічні та соціологічні проблеми сучасного суспільства : зб. тез доповідей міжнар. наук.-практ. конф. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/20/56/412

Науковий керівник: О. Г. Гуменюк, канд. психол. наук, доц.

Л. В. Фесенко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЗМІНИ МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Повномасштабна війна виступає безжальним каталізатором руйнації стабільної життєдіяльності української родини, кидаючи дорослих у вир безперервного моніторингу небезпеки та забезпечення первинних потреб. Ми спостерігаємо перехід сімейних систем до стану так званого «режиму виживання», де вся інтелектуальна та емоційна енергія витрачається на реагування на воєнні загрози, що фактично паралізує виховний та рекреаційний потенціал батьків. На нашу думку, вимоги соціуму та виклики воєнного часу стають надмірно високими, до яких більшість татусів і матусь об’єктивно не були готові.

Хронічний стрес у таких умовах має накопичувальний характер, створюючи передумови для системної деформації батьківської ролі та втрати афективного зв’язку з дітьми. Така деструкція виявляється через наростаюче емоційне оніміння, коли дорослі змушені звужувати свою активність до виконання суто інструментальних функцій. Втрата здатності до довгострокового планування та руйнування звичного життєвого укладу ставлять особистість у ситуацію постійної фрустрації базових потреб. Переживання власної неспроможності захистити близьких стає центральним джерелом внутрішньої напруги, яке не зникає навіть у відносній безпеці. Відсутність фаз повноцінного відновлення підтримує організм у стані безперервної гіперактивації, що виснажує адаптаційний потенціал.

Психіка дорослих починає діяти на межі своїх можливостей, сприймаючи щоденну рутину як надмірне навантаження [2;3]. Ми переконані, що цей стан веде до глибокої девальвації батьківської ролі та виникнення відчуття повної спустошеності. Вимушене емоційне дистанціювання стає в таких умовах єдиним доступним щитом проти кумулятивної травми. Розрив звичних соціальних опор та роз’єднаність родин лише поглиблюють відчуття екзистенційної самотності. Поступово зникає мотивація до активної взаємодії, що перетворює виховання на механічний алгоритм догляду. Це створює ґрунт для фактичної деградації інтегративних зв’язків усередині сімейної структури.

Синдром батьківського вигорання в умовах тривалого травматичного стресу ми розглядаємо як складне багатовимірне порушення, що охоплює емоційне спустошення, відчуження від дитини та глибоку зневіру у власній спроможності бути «достатньо хорошим» опікуном. Українські батьки нині перебувають під унікальним тиском, де щоденна рутина у небезпечному середовищі поєднується з тотальною неможливістю планувати майбутнє. Це

призводить до функціонування особистості на «автопілоті», коли батьківство зводиться до інструментального набору дій – нагодувати, вдягти, сховати в укриття – за повної відсутності емоційного ресурсу для підтримки психологічного благополуччя дитини [2].

Тривалість воєнного конфлікту доводить очевидну марність ситуативних копінг-стратегій, які є ефективними лише для короткочасних криз. На наш погляд, існує критична потреба у переведенні життєстійкості у так звану параметричну площину, що передбачає розгляд резилієнтності не як вродженої риси, а як набору конкретних поведінкових навичок і патернів. Подібний погляд на ситуацію дає можливість родинам вийти з виснажливого циклу мікростресів, що руйнують психіку та ведуть до фази повного виснаження адаптаційної бази. Формування стратегічної системи адаптації замість тимчасових рішень стає головною умовою збереження ментального здоров'я всіх членів родини [5].

Процес допомоги сім'ї ми пропонуємо починати з негайної стабілізації, спрямованої на повернення відчуття контролю над власним тілом та навколишнім середовищем. Використання технік заземлення через активізацію п'яти сенсорних каналів забезпечує швидке зниження психофізіологічної напруги та відновлення контакту з об'єктивною реальністю тут-і-тепер. Створення внутрішнього ментального образу безпечного місця виступає надійним якорем стабільності під час гострих нападів тривоги, допомагаючи особистості віднайти точку опори всередині себе. Головним елементом цього етапу є також опанування ритмічного дихання, що стимулює парасимпатичну нервову систему та сприяє м'язовому розслабленню [4].

Глибоке емоційне виснаження матерів часто живиться щоденною фрустрацією базових потреб та невідповідністю реальності їхнім дотравматичним очікуванням. Ми переконані, що для стабілізації родини важливо легітимізувати право батьків на проживання складних емоцій, таких як гнів, сум чи відчай, знімаючи внутрішні заборони на їх вираження. Відновлення здатності жінки говорити про свій внутрішній досвід та бути почутою без осуду виступає базою для подолання психічного відчуження та відновлення суб'єктності. Визнання болю як закономірної частини шляху до зцілення допомагає батькам поступово переходити від стану «жертви обставин» до активного переосмислення своєї життєвої історії [1].

Використання арт-терапевтичних інструментів у профілактиці вигорання ми вважаємо надзвичайно перспективним, оскільки творчість дозволяє батькам «вийти» за межі вербальних обмежень. Створення емоційного портрета або колажу власних переживань допомагає візуалізувати пригнічені почуття та усвідомити приховані потреби, які ігнорувалися в стані стресу. Робота з деревом ресурсів чи колесом сил спрямовує увагу на пошук внутрішніх та зовнішніх опор, необхідних для виконання батьківської ролі в умовах нестабільності.

Творчий процес активізує креативність, що є фундаментом для формування гнучких стратегій подолання труднощів та повернення відчуття контролю над власним життям. Стабілізація сімейної системи неможлива без відновлення почуття спільності та зміцнення партнерської взаємодії [4]. Ми пропонуємо орієнтування на формування так званого банку ресурсів пари, де партнери спільно визначають джерела взаємної підтримки, незважаючи на розлуку чи високий рівень стресу. Відродження сімейних ритуалів та традицій забезпечує необхідну ритмічність побуту та передбачуваність життя для дитини, що значно знижує фонову тривогу дорослих. Родина як система стає стабілізуючим ресурсом лише за умови відкритого діалогу про цінності та плани на майбутнє, що дозволяє партнерам діяти як єдина команда проти зовнішнього тиску.

Кінцевою метою психологічної підтримки ми вбачаємо формування резилієнтності як здатності не просто витримувати травму, а й зростати після неї. Посттравматичне зростання передбачає глибоку внутрішню перебудову, зміну життєвих пріоритетів та глибше цінування кожного моменту буття. Поєднання методів негайної стабілізації з довгостроковими ресурсно-орієнтованими практиками посилює адаптаційний потенціал родини та запобігає переходу гострого дистресу в хронічне вигорання. Через усвідомлену роботу з емоціями та зміцнення сімейної згуртованості українські батьки отримують можливість трансформувати біль війни у нову систему життєвих смислів, створюючи безпечне середовище для розвитку своїх дітей.

Список використаних джерел

1. Абаніна Г., Неборачко С. Фрустрація в материнстві як чинник розвитку емоційного вигорання. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2020. № 4 (60). С. 226–232.
2. Збродська І. Г. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 12 (57). С. 38–52.
3. Козігора М. А. Поняття тривалого травматичного стресу та контексти його застосування. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 4. С. 17–25.
4. *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс* / за ред. Н. Гусак. Київ : Пульсари, 2017. 174 с.
5. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова Л. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 2 (8). С. 100–111.

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

Н. В. Холоденко,
PhD з філософії, доцент кафедри психології та педагогіки,
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ДІТЕЙ НА СТРЕСОВІ ТА ТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна як екстремальна соціальна ситуація виступає потужним психотравмувальним чинником, який суттєво впливає на емоційний стан дітей. Порушення базового відчуття безпеки, загроза життю, втрата близьких і руйнування звичного середовища формують складний комплекс психоемоційних реакцій, що визначають специфіку дитячого реагування на травматичні події .

Психологічні наслідки війни для дітей мають багатовимірний характер і охоплюють травматичні переживання, хронічне соціально-стресове навантаження та внутрішньоособистісні конфлікти. Травматичний досвід безпосередньо пов’язаний із переживанням екстремальних ситуацій, тоді як соціально-стресові фактори формуються внаслідок тривалої нестабільності, зміни умов життя та порушення соціальних зв’язків. Водночас внутрішні конфлікти зумовлені переосмисленням життєвих цінностей і власної ідентичності в нових умовах [5].

Центральним механізмом реагування на такі обставини є емоційний стрес, який проявляється як стан підвищеної психологічної напруги, тривоги та емоційного виснаження. У дітей він супроводжується зниженням здатності до когнітивного контролю та саморегуляції, що зумовлює домінування афективних форм поведінки [3]. У цьому контексті поведінка дитини набуває імпульсивного характеру, а емоційні реакції стають більш інтенсивними та менш керованими.

Емпіричні дослідження свідчать, що в умовах воєнної загрози у дітей переважають такі емоційні стани, як страх, тривога, агресія, гнів, апатія та почуття провини. Ці прояви відображають не лише реакцію на зовнішні обставини, а й внутрішню боротьбу з переживанням небезпеки та невизначеності [8]. Особливої уваги заслуговує динаміка цих станів, яка має фазовий характер: від початкового шоку і мобілізації до подальшого емоційного виснаження, що супроводжується депресивними проявами [7].

Реакції дітей на травматичні події можуть варіюватися від відносно адаптивних форм до клінічно значущих порушень. Серед них виокремлюють гостру стресову реакцію, гострий стресовий розлад та посттравматичний стресовий розлад. Кожен із цих станів має свої часові рамки та специфіку проявів, але всі вони пов’язані з порушенням адаптаційних механізмів і потребують психологічної підтримки [5; 6].

Особливу групу становлять афективні реакції, які виникають у відповідь на раптові та

інтенсивні стресові події. Вони характеризуються високою емоційною напруженістю, короткочасністю та зниженням контролю над поведінкою. У дітей такі стани можуть проявлятися як у формі ступору, так і у вигляді хаотичної рухової активності та панічних реакцій [4]. Афективний страх, який часто супроводжує подібні стани, здатний значно обмежувати когнітивні процеси та знижувати здатність до адекватного реагування на ситуацію.

Важливим аспектом емоційного реагування є також страх і паніка як базові реакції на загрозу. Страх виконує адаптивну функцію, сигналізуючи про небезпеку, однак у надмірній формі він може призводити до дезорганізації поведінки та втрати контролю. Паніка, на відміну від страху, характеризується неадекватністю сприйняття ситуації та домінуванням інстинкту самозбереження, що може спричиняти імпульсивні та небезпечні дії [2].

Окрім цього, у дітей, які перебувають у стані тривалого стресу, часто спостерігається фрустрація, пов'язана з неможливістю задоволення значущих потреб. Вона проявляється у вигляді напруження, роздратування, агресії або апатії та може призводити до регресивних форм поведінки [6]. Глибина фрустраційних переживань залежить від індивідуальних особливостей дитини, її досвіду та рівня психологічної стійкості.

Результати емпіричних досліджень підтверджують високу інтенсивність негативних емоційних станів серед дітей у воєнних умовах. Зокрема, значна частина респондентів відзначає переживання страху, паніки та шоку, що свідчить про масштабність впливу воєнного стресу на психіку дітей [1]. Водночас спостерігається поступова адаптація до нових умов, що пов'язано з мобілізацією внутрішніх ресурсів і стабілізацією зовнішніх обставин.

Таким чином, емоційне реагування дітей на травматичні події, спричинені війною, характеризується складною структурою та динамікою. Воно включає широкий спектр емоційних станів і поведінкових проявів – від адаптивних реакцій до патологічних форм. Це зумовлює необхідність системного підходу до психологічної підтримки дітей, спрямованого на зниження рівня стресу, розвиток навичок саморегуляції та відновлення відчуття безпеки.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: https://www.academia.edu/8134234

2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

3. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів.– Київ : Никацентр, 2006. 580 с.

4. Михайлов Б. В. Медико-психологічний супровід осіб з гострими розладами психіки і поведінки. Міжнародний медичний журнал. 2016. Т. 22, № 1. С. 73-80. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mmzh_2016_22_1_17

5. Олійник Ю. О. Домедична психологічна допомога в умовах війни. Габітус. Сер. Соціальна психологія. Юридична психологія. 2022. Вип. 37. С. 174-179. URL: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.32

6. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія / Шамне А. В., Прахова С. А. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.

7. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики та відповіді. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. Т. 4 № 1. URL: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124

8. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Актуальні проблеми психології, 2017. №11(15), С. 526–534.

А. Е. Церахто-Росинська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ФАХІВЦІВ ДО ВІДДАЛЕНОЇ ПРАЦІ

Віддалена праця в останні роки перетворилася з альтернативного формату зайнятості на стійку складову ринку праці. Пандемія COVID-19 стала тригером масового переходу на дистанційний режим, а в Україні додатковим чинником виступили обмеження, пов'язані з воєнним станом, релокацією та ризиками для безпеки працівників і інфраструктури [5]. Віддалена робота змінює традиційні підходи до організації праці, управління персоналом і комунікації, що вимагає нових моделей адаптації співробітників.

Віддалена зайнятість належить до гнучких і нестандартних форм зайнятості, які мають соціальні вигоди (поєднання праці з сімейними обов'язками, залучення соціально вразливих груп, підвищення мобільності) та ризики (нестабільність, слабша соціальна захищеність, послаблення соціальних зв'язків у колективі) [1]. Це означає, що адаптаційні програми мають включати не тільки «навчання задачам», а й заходи підтримки корпоративної культури та відчуття приналежності до команди.

У сучасному розумінні адаптація включає орієнтацію, навчання, менторство, соціалізацію та системний зворотний зв'язок, що прямо впливають на задоволеність роботою, продуктивність і зниження плинності кадрів [6]. У дистанційному режимі роботи ці елементи ускладнюються через відсутність «природної» офісної взаємодії, а отже потребують більшої структурованості та управлінської уваги.

Згідно з А.С. Лоза та Р.В. Лаврецький ефективність включення працівника у нові умови значною мірою визначається рівнем його психологічної готовності. У наукових підходах психологічна готовність описується як динамічна структура, що охоплює ***мотиваційний*** (відповідальність, установка на виконання завдань), ***орієнтаційний*** (розуміння вимог діяльності), ***операційний*** (володіння способами роботи), ***вольовий*** (саморегуляція, самоконтроль) та ***оціночний*** (самооцінка підготовленості) компоненти.

Для дистанційної праці це особливо важливо, адже зростає роль самоменеджменту, стресостійкості, здатності працювати в умовах невизначеності та дефіциту «живого» підкріплення від колег. Практично це означає потребу у психологічній підтримці, роз'ясненні очікувань, навчанні саморегуляції та запобіганні емоційному виснаженню на ранніх стадіях входження у нову роль. Незважаючи на це, дистанційний і гібридний формати не означають автоматичного зниження продуктивності: за належної організації праці результати можуть залишатися стабільними або навіть покращуватися [5].

Водночас у віддаленій роботі посилюються ризики, які прямо впливають на якість адаптації:

- **розмиття меж між роботою та відпочинком**, що провокує перевантаження і вигорання;
- **звуження неформальних каналів обміну знаннями**, що погіршує навчання «через спостереження» та ускладнює входження новачків;
- **соціальна ізоляція**, яка послаблює командну ідентичність і довіру.

Нестерук В.А. підкреслює, що проблема продуктивності в дистанційних моделях тісно переплітається з психологічним добробутом, комунікацією та адаптацією корпоративної культури. Тому адаптація у віддаленому форматі повинна включати заходи підтримки ментального здоров'я, регламентування комунікацій поза робочим часом і системну роботу із залученістю.

Адаптація у віддаленій праці є не лише «введенням у посаду», а й налаштуванням сталого режиму взаємодії, де результативність забезпечується балансом автономності та регламентів. У дослідженні Винничук Р.О. та Гладун С.О. наведено логіку адаптаційного процесу і перелік заходів за періодами (преадаптація, перший день, перший тиждень, контрольні точки 1–3–6 місяців). Для віддаленої праці ці етапи доцільно «перекласти» в

онлайн:

- **преадаптація**: вітальний лист, інструкції першого дня, доступи до сервісів, підготовка «цифрового робочого місця»;
- **перший день/тиждень**: онлайн-зустрічі з керівником і командою, огляд процесів, короткі щоденні синхронізації, надання візуалізованих матеріалів;
- **перші місяці**: регулярний зворотний зв'язок, діагностика прогресу, навчання і соціальні активності.

Дистанційний менеджмент персоналу вимагає послідовного підходу: чіткої постановки цілей, підтримки довіри, забезпечення прозорої комунікації та турботи про благополуччя працівників [3]. Важливим елементом стає створення меж робочого часу, аби уникати культури «завжди на зв'язку», що прямо пов'язано з ризиками вигорання та падіння якості праці.

Окремо підкреслюється значення наставництва, що спрощує як професійне освоєння, так і соціальне включення. У дистанційному форматі наставник виконує роль швидкого каналу запитань-відповідей і допомагає компенсувати дефіцит спонтанних офісних контактів [2].

Адаптація працівників потребує належного правового регулювання через трудовий договір, право на навчання, захист від дискримінації, стандарти безпеки та охорони здоров'я, соціальний захист, а також етику та корпоративну культуру [6]. В умовах воєнного стану ці аспекти набувають додаткової ваги, оскільки адаптація часто відбувається на тлі релокації, зміни професійних ролей і підвищеного стресу.

Таким чином, адаптація фахівців до віддаленої праці є багатовимірним процесом, що поєднує організаційні, психологічні, комунікаційні та правові механізми. Її ефективність визначається рівнем психологічної готовності працівника, якістю дистанційного менеджменту, наявністю структурованої програми введення в посаду (з наставництвом і регулярним зворотним зв'язком), а також здатністю організації мінімізувати ризики вигорання та соціальної ізоляції. В умовах поширення гнучких форм зайнятості адаптаційні практики мають стати стратегічним інструментом збереження продуктивності та людського капіталу.

Список використаних джерел

1. Буда Т.Й. Гнучкі і нестандартні форми зайнятості: соціальні вигоди та ризики. *Сталий розвиток економіки*. 2016. № 2(31), С. 149–157. DOI: https://doi.org/10.32838/2304-5809/2021-12-100-17.

2. Винничук Р.О., Гладун С.О. Формування процесу адаптації на робочому місці молодого фахівця покоління Z. *Економіка та управління підприємствами*. 2020. Том 31, № 2 (70), С. 165–170. DOI: https://doi.org/10.32838/2523-4803/70-2-27.

3. Збрицька Т.П., Дашян А.С. Особливості дистанційного менеджменту персоналу в умовах пандемії COVID-19. *Молодий вчений*. 2021. № 12(100), С. 79–83. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-17.

4. Лоза А.С., Лаврецький Р.В. Психологічна готовність та адаптація соціального працівника до професійної діяльності. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.* 2023. Вип. 2, С. 1–9.

5. Нестерук, В. А. Проблеми забезпечення продуктивності праці в гібридних та дистанційних моделях. *Економічний вісник Донбасу*. 2025. № 1(79), С. 133–140. DOI: https://doi.org/10.12958/1817-3772-2025-1(79)-133-140**.**

6. Пижова, М. О., Пижов, О. М. Адаптація працівників як ключовий елемент сучасного ринку праці. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2023. № 8. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0374/2023-8/52.

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

Е. Е. Чаповська
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
Спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЗНИЖЕННІ РІВНЯ СТРЕСУ В ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО КРИЗОВОГО ПЕРІОДУ

Сучасний стан суспільного розвитку в Україні характеризується перебуванням у стані тривалої екстремальної ситуації, що висуває підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів особистості. Особливо вразливою категорією є молодь, чий етап становлення збігається з періодом масштабної соціальної нестабільності та воєнного конфлікту [3]. У таких умовах актуалізується проблема пошуку дієвих механізмів психологічної стійкості та мінімізації негативних наслідків хронічного стресу.

Теоретичне підґрунтя дослідження базується на класичній концепції Г. Сельє, який визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, виокремивши стадію виснаження як критичну точку втрати адаптаційного потенціалу [2]. В умовах сьогодення цей підхід доповнюється концепцією Р. Сапольскі, який обґрунтував руйнівний вплив психологічних стресорів на фізіологічний стан особистості, вказавши, що тривала активація стрес-реакції за відсутності реальної фізичної розрядки призводить до глибокої дезадаптації [9].

Центральним ланкою в системі подолання стресу виступають копінг-стратегії. Згідно з трансакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолькман, копінг розглядається як динамічний процес когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на управління зовнішніми та внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини [7]. Для молоді в умовах невизначеності критично важливим є перехід від пасивних форм реагування до активного планування та змістотворення.

Дослідження спрямоване на вивчення зв’язку між вибором копінг-стратегій, показниками резильєнтності та самоефективності й рівнем сприйманого стресу у осіб молодого віку. Основна увага зосереджена на виявленні ролі внутрішніх ресурсів як модераторів стресового впливу. Передбачається, що високий рівень самоефективності, який А. Бандура визначав як віру в здатність долати труднощі, безпосередньо впливає на вибір адаптивних копінгів [1].

Важливим аспектом розуміння природи стресового впливу є розмежування об’єктивної інтенсивності події та її суб’єктивної інтерпретації. Згідно з когнітивно-трансакційною теорією, процес адаптації починається з первинної оцінки ситуації як загрози, втрати або виклику. Саме когнітивна оцінка визначає мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості: якщо ситуація сприймається як «виклик», індивід схильний до пошуку конструктивних рішень, тоді як оцінка «загрози» частіше активує захисні механізми або стратегії емоційного уникнення [7].

У контексті тривалої кризи особливої ваги набуває біологічна ціна адаптації, яку Р. Сапольскі описує через концепцію алостатичного навантаження. На відміну від короткострокових стресорів, що потребують негайної реакції «бий або біжи», хронічний стрес призводить до тривалої секреції глюкокортикоїдів, що виснажує нервову та імунну системи [9]. Для молоді, чий організм перебуває у стані активного психофізіологічного дозрівання, такий стан «постійної готовності» без можливості реального подолання джерела стресу створює передумови для формування психосоматичних розладів та емоційного вигорання.

Перехід від стадії резистентності до стадії виснаження, описаний Г. Сельє, значною мірою залежить від гнучкості використовуваного копінг-інвентарю. Ефективність подолання визначається не наявністю однієї «універсальної» стратегії, а здатністю особистості змінювати свою поведінку відповідно до мінливих вимог середовища [2]. У ситуаціях, що піддаються контролю, найбільш адаптивним є проблемно-орієнтований копінг, тоді як у неконтрольованих обставинах (як-от глобальна криза чи війна) вищу цінність мають стратегії

позитивного переформулювання та пошуку соціальної підтримки.

Особливе місце в структурі антистресових ресурсів молоді посідає резильєнтність, що розглядається не просто як стійкість до зовнішніх впливів, а як динамічна здатність до «пружинного» відновлення після травматичних подій. Резильєнтність виступає внутрішнім буфером, який дозволяє особистості інтегрувати негативний досвід у цілісну структуру Я, уникаючи патологічної фіксації на стресорі. Поєднання високої самоефективності та розвиненої резильєнтності створює надійний фундамент для вибору адаптивних копінг-стратегій, перетворюючи кризовий період на простір для посттравматичного зростання особистості [8; 10].

У межах емпіричного дослідження було сформовано вибірку респондентів віком 18–28 років. Діагностичний комплекс включав Шкалу сприйманого стресу PSS-10 (С. Коен), Шкалу резильєнтності CD-RISC-10 (К. Коннор, Дж. Девідсон) та Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE (Ч. Карвер) [4; 5; 6].

Вікова категорія респондентів у межах даного дослідження визначається як особи молодого віку (18–28 років). Вибір даної групи зумовлений низкою взаємопов'язаних чинників, що характеризують етап «стадії дорослішання» (emerging adulthood) за Дж. Арнеттом [3]. Цей період супроводжується інтенсивним пошуком ідентичності та високим рівнем суб'єктивної невизначеності майбутнього. В умовах тривалої кризи та воєнного стану в Україні зазначені вікові особливості роблять молодь критично вразливою до стресових чинників, оскільки звичні траєкторії професійного та особистісного розвитку порушуються, що вимагає мобілізації специфічних копінг-ресурсів.

Вибірка формувалася за принципом доступності та добровільності залучення учасників. Загальна кількість респондентів, що взяли участь в емпіричному дослідженні, становить 42 особи (віком від 18 до 28 років). Специфікою сформованої вибірки є її географічна неоднорідність: до дослідження було залучено як внутрішньо переміщених осіб та молодь, що залишається на території України, так і осіб, які виїхали за кордон після початку повномасштабного вторгнення. Це дозволило забезпечити варіативність показників сприйманого стресу та адаптаційного потенціалу залежно від безпекових умов проживання. Критеріями включення були відповідний вік та особистий досвід перебування в умовах тривалої життєвої кризи. Такий обсяг вибірки дозволив провести якісний статистичний аналіз зв'язків між копінг-стратегіями, резильєнтністю та рівнем стресу.

Аналіз результатів емпіричного дослідження продемонстрував переважання помірного (62%) та високого (26%) рівнів сприйманого стресу серед молоді. Встановлено статистично значущий зворотний кореляційний зв'язок рівня стресу респондентів із показниками їхньої резильєнтності (r = -0,642; p < 0,001) та самоефективності (r = -0,584; p < 0,001). Це підтверджує гіпотезу про те, що розвинені внутрішні ресурси стійкості та віра у власні сили виступають потужними протективними чинниками, які знижують інтенсивність переживання стресу.

Також виявлено значущі негативні кореляції стресу з адаптивними копінг-стратегіями: «Планування» (r = -0,412; p < 0,01), «Активне долання» (r = -0,395; p < 0,01) та «Позитивний рефреймінг» (r = -0,358; p < 0,05). Отримані дані засвідчують, що використання проблемно-орієнтованих зусиль та когнітивна переоцінка ситуації сприяють зниженню емоційного напруження. Водночас зафіксовано прямий значущий зв'язок стресу з дезадаптивними стратегіями: «Самозвинувачення» (r = 0,512; p < 0,001), «Поведінкове розмежування» (r = 0,464; p < 0,01) та «Самовідволікання» (r = 0,428; p < 0,01). Це вказує на те, що зростання рівня стресового навантаження спонукає молодь до використання стратегій уникнення та пасивного відходу від вирішення проблем, що в перспективі лише поглиблює стан дезадаптації.

Таким чином, результати дослідження засвідчили тісний взаємозв'язок між рівнем психологічного напруження та вибором копінг-поведінки. Можна стверджувати, що дефіцит внутрішніх ресурсів та схильність до уникаючих стратегій є чинниками, що підтримують високий рівень дистресу в умовах тривалої кризи. Водночас розвиток самоефективності та навичок планування виступає стратегічним напрямком психологічної підтримки для збереження ментального здоров'я молоді в екстремальних умовах життєдіяльності.

Отримані результати підтверджують необхідність розвитку навичок проактивного копінгу та зміцнення психологічної резильєнтності молоді. Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці програм психологічної підтримки студентів та молодих фахівців в умовах тривалої кризи для запобігання розвитку психосоматичних розладів та професійного вигорання.

Список використаних джерел

1. Бандура А. *Теорія соціального навчання* / пер. з англ. Київ : Основи, 1994. 350 с. С. 191. URL: https://stud.com.ua/29154/psihologiya/teoriya_sotsialnogo_navchannya_alberta_bandu ri (дата звернення: 01.04.2026)
2. Сельє Г. *Стрес без дистресу* / пер. з англ. Київ : Дух і літера, 2002. 240 с. С. 64. URL: https://duh-i-litera.com/book/stres-bez-distresu (дата звернення: 05.04.2026).
3. Arnett J. J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. 2nd ed. Oxford : Oxford University Press, 2014. 416 p. URL: https://academic.oup.com/book/7325 (дата звернення: 05.04.2026)
4. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, no. 1. P. 92–100. URL: https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6 (дата звернення: 05.04.2026).
5. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, no. 4. P. 385–396. URL: https://doi.org/10.2307/2136404 (дата звернення: 05.04.2026)
6. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. P. 76–82. URL: https://doi.org/10.1002/da.10113 (дата звернення: 05.04.2026)
7. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p. P. 150. URL: https://archive.org/details/stressappraisalc0000laza (дата звернення: 03.04.2026)
8. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York : Guilford Press, 2014. 370 p. URL: https://www.guilford.com/books/Ordinary-Magic/Ann-Masten/9781462523719 (дата звернення: 05.04.2026)
9. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01 (дата звернення: 05.04.2026)
10. Sapolsky R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. 3rd ed. New York : Holt Paperbacks, 2004. 560 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/272161275_Why_Zebras_Don't_Get_Ulcers_The_A cclaimed_Guide_to_Stress_Stress-Related_Diseases_and_Coping

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

І. В. Чаус
аспірант кафедри Управління персоналом, економіки праці та економічної теорії
Полтавський університет економіки і торгівлі, м. Полтава

МОТИВАЦІЯ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

У сучасних умовах професійної діяльності проблема мотивації та профілактики професійного вигорання набуває особливого значення. Постійні соціально-економічні зміни, цифрова трансформація, а також кризові виклики (зокрема пандемія COVID-19 та воєнні реалії в Україні) суттєво впливають на психологічний стан працівників. Професійне вигорання визначається як комплексний психоемоційний синдром, що проявляється у формі емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійних досягнень [1].

Мотивація, у свою чергу, виступає ключовим чинником, що визначає ефективність діяльності та стійкість працівників до стресових факторів. Класичні теорії мотивації

(А. Маслоу, Ф. Герцберг, Д. МакКлелланд) підкреслюють важливість внутрішніх і зовнішніх стимулів, які формують поведінку людини [2]. У сучасних організаціях мотивація дедалі більше пов'язується з емоційним інтелектом керівників, корпоративною культурою та можливостями професійного розвитку [3].

Дослідження показують, що високий рівень мотивації може виступати захисним фактором від вигорання, тоді як відсутність належних стимулів та підтримки призводить до зниження продуктивності й психологічного благополуччя [4]. Особливо актуальною ця проблема є для працівників освітньої, медичної та IT-сфери, які працюють в умовах високої інтенсивності, відповідальності та постійних змін.

Таким чином, аналіз взаємозв'язку мотивації та професійного вигорання є важливим як для теоретичного осмислення, так і для розробки практичних рекомендацій щодо підтримки психологічного здоров'я працівників. Метою даної статті є дослідження сучасних підходів до мотивації та виявлення її ролі у профілактиці професійного вигорання, а також формування рекомендацій для організацій у сучасних умовах.

Практичний аналіз

1. Фактори, що підвищують мотивацію

1.1. Корпоративна культура та психологічний клімат

• Взаємоповага та довіра. Працівники, які відчувають підтримку з боку колег і керівництва, демонструють вищу залученість та менший рівень вигорання [3].

• Визнання досягнень. Публічне відзначення результатів роботи, навіть невеликих успіхів, формує відчуття значущості та підвищує внутрішню мотивацію.

• Прозорість комунікацій. Відкрите інформування про цілі та результати організації знижує рівень стресу та створює атмосферу довіри.

1.2. Можливості професійного розвитку

• Навчання та підвищення кваліфікації. Працівники, які мають доступ до тренінгів, курсів та програм розвитку, відчувають перспективу кар'єрного зростання, що знижує ризик вигорання [2].

• Кар'єрні перспективи. Чітке бачення можливостей просування мотивує працівників залишатися в організації та інвестувати власні ресурси у професійне зростання.

• Ротація та різноманітність завдань. Зміна функцій або проектів допомагає уникати монотонності та підтримує інтерес до роботи.

1.3. Гнучкі умови праці

• Дистанційна робота. Можливість працювати з дому або у змішаному форматі сприяє збереженню балансу між роботою та особистим життям [4].

• Гнучкий графік. Працівники, які можуть самостійно планувати робочий час, демонструють вищу продуктивність та менший рівень стресу.

• Програми «well-being». Впровадження днів відновлення («well-being days»), спортивних та оздоровчих заходів підвищує мотивацію та знижує ризики вигорання.

1.4. Лідерство та емоційний інтелект керівників

• Емпатія та підтримка. Керівники з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти потреби працівників та підтримувати їх у кризових ситуаціях [3].

• Стиль управління. Демократичний стиль керівництва, що передбачає залучення працівників до прийняття рішень, підвищує мотивацію та знижує ризик деперсоналізації.

• Зворотний зв'язок. Регулярний конструктивний фідбек допомагає працівникам відчувати прогрес та коригувати власну діяльність.

1.5. Матеріальні та нематеріальні стимули

• Заробітна плата та бонуси. Хоча вони не є єдиним фактором мотивації, адекватна винагорода знижує ризик незадоволеності та вигорання [2].

• Соціальні пакети. Медичне страхування, оплачувані відпустки та інші пільги формують відчуття захищеності.

• Нематеріальні стимули. Гнучкість, автономія у прийнятті рішень та можливість реалізовувати власні ідеї часто мають більший вплив на мотивацію, ніж фінансові винагороди.

Таким чином, мотивація формується комплексом факторів: від корпоративної культури та можливостей розвитку до гнучких умов праці й стилю керівництва. Їхня взаємодія визначає

рівень психологічного благополуччя працівників та їхню стійкість до професійного вигорання.

2. Основні причини професійного вигорання

2.1. Освітня сфера

• Перевантаження та багатозадачність. Викладачі часто виконують одночасно кілька ролей — педагогічну, організаційну, адміністративну. Це призводить до хронічного стресу та виснаження [1].

• Недостатня підтримка. Відсутність психологічної та адміністративної допомоги з боку керівництва знижує відчуття значущості роботи.

• Емоційне навантаження. Постійна взаємодія зі студентами та батьками вимагає високого рівня емоційної віддачі, що сприяє розвитку деперсоналізації.

2.2. Медична сфера

• Високий рівень відповідальності. Лікарі та медсестри працюють у середовищі, де помилки можуть мати критичні наслідки, що створює постійний психологічний тиск [4].

• Кризові ситуації. Регулярний контакт із хворими, травмованими чи пацієнтами у важкому стані призводить до емоційного виснаження.

• Нестача ресурсів. Обмежені матеріальні та кадрові ресурси у медичних закладах посилюють стрес і знижують мотивацію.

2.3. IT-сфера

• Монотонність та рутинність. Виконання однотипних завдань (програмування, тестування) може призводити до втрати інтересу та зниження внутрішньої мотивації [3].

• Відсутність меж між роботою та особистим життям. Робота в режимі «always online» створює відчуття постійної зайнятості, що сприяє емоційному виснаженню.

• Високі вимоги до продуктивності. Постійні дедлайни та очікування швидких результатів формують хронічний стрес.

2.4. Загальні чинники для різних сфер

• Недостатня винагорода. Неспівмірність між зусиллями та оплатою праці знижує мотивацію та підвищує ризик вигорання [2].

• Відсутність автономії. Працівники, які не мають можливості приймати рішення, швидше втрачають інтерес до роботи.

• Конфлікти в колективі. Негативний психологічний клімат та міжособистісні суперечності сприяють розвитку деперсоналізації.

Таким чином, причини професійного вигорання мають як загальний характер (перевантаження, відсутність підтримки, низька винагорода), так і специфіку для окремих професійних сфер. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до профілактики, який враховує особливості конкретної діяльності.

3. Взаємозв’язок мотивації та професійного вигорання

3.1. Внутрішня мотивація як захисний фактор

Працівники, які мають високий рівень внутрішньої мотивації (інтерес до роботи, відчуття значущості діяльності, можливість самореалізації), демонструють нижчий рівень емоційного виснаження. Внутрішня мотивація формує стійкість до стресових факторів і знижує ризик деперсоналізації 2][4].

3.2. Зовнішня мотивація та її обмеження

Матеріальні стимули (зарплата, бонуси) важливі для задоволення базових потреб, проте вони не гарантують довготривалої стійкості до вигорання. Якщо зовнішня мотивація не підкріплюється внутрішніми факторами (визнання, розвиток, автономія), працівники швидко втрачають інтерес до роботи [2].

3.3. Роль емоційного інтелекту керівників

Дослідження показують, що керівники з високим рівнем емоційного інтелекту здатні підтримувати мотивацію працівників навіть у кризових умовах. Емпатія, конструктивний зворотний зв’язок та залучення персоналу до прийняття рішень знижують ризик вигорання [3].

3.4. Взаємозв’язок у різних професійних сферах

• Освітня сфера. Викладачі, які отримують визнання та підтримку від адміністрації,

демонструють нижчий рівень деперсоналізації та вищу професійну залученість [1].

• Медична сфера. Лікарі, які мають можливість професійного розвитку та доступ до програм психологічної підтримки, рідше стикаються з емоційним виснаженням [4].

• IT-сфера. Працівники, які мають автономію у прийнятті рішень та можливість реалізовувати власні ідеї, демонструють нижчий рівень вигорання, навіть за умов високих навантажень [3].

3.5. Баланс між мотивацією та ресурсами

Модель «Job Demands-Resources» (JD-R) показує, що високі вимоги до роботи (дедлайни, відповідальність, багатозадачність) можуть призводити до вигорання, якщо вони не компенсуються достатніми ресурсами (мотивація, підтримка, гнучкі умови праці). Баланс між вимогами та ресурсами є ключовим для профілактики вигорання [4].

Таким чином, мотивація та професійне вигорання перебувають у тісному взаємозв'язку: мотивація виступає як захисний механізм, що знижує ризики вигорання, тоді як відсутність внутрішніх стимулів і підтримки підсилює його розвиток.

4. Приклади з українських та європейських організацій

4.1. Український контекст

• Освітні заклади. У низці університетів було впроваджено програми психологічної підтримки для викладачів: тренінги з управління стресом, групи взаємопідтримки та консультації з психологами. Це сприяло зниженню рівня емоційного виснаження та підвищенню мотивації до викладання [1].

• Медичні установи. У лікарнях, де запроваджено системи ротації персоналу та регулярні семінари з професійного розвитку, лікарі демонструють нижчий рівень деперсоналізації та вищу залученість у роботу.

• IT-компанії. Українські IT-фірми активно впроваджують гнучкі графіки та дистанційні формати роботи. Це дозволяє працівникам краще балансувати між професійним та особистим життям, що знижує ризики вигорання [4].

4.2. Європейський досвід

• IT-сфера. У провідних європейських компаніях поширено практику «well-being days» — спеціальних днів для відновлення ресурсів. Працівники можуть займатися спортом, відвідувати психологічні консультації чи брати участь у командних заходах. Це суттєво знижує рівень емоційного виснаження [4].

• Корпоративна культура. У Німеччині та Нідерландах активно розвиваються програми «employee recognition», які передбачають регулярне відзначення досягнень працівників. Це підвищує внутрішню мотивацію та формує позитивний психологічний клімат [2].

• Медична сфера. У Великій Британії впроваджено програми «resilience training» для лікарів та медсестер, які допомагають розвивати навички управління стресом і знижують ризики вигорання [3].

4.3. Міжнародні тенденції

• Модель JD-R (Job Demands-Resources). У багатьох міжнародних організаціях використовується підхід, що балансує вимоги до працівників із доступними ресурсами. Це означає, що високі навантаження компенсуються гнучкими умовами праці, програмами розвитку та психологічною підтримкою [4].

• Емоційний інтелект керівників. У глобальних корпораціях активно впроваджуються тренінги для менеджерів з розвитку емоційного інтелекту. Це дозволяє керівникам краще розуміти потреби працівників та підтримувати їх мотивацію навіть у кризових умовах [3].

Ці приклади підтверджують, що мотивація та профілактика вигорання є універсальними проблемами, але їх вирішення залежить від культурного та організаційного контексту. Українські організації роблять акцент на гнучких умовах та психологічній підтримці, тоді як європейські — на корпоративній культурі та системах визнання.

Висновки та практичні рекомендації

Проведене дослідження підтвердило, що мотивація є ключовим чинником профілактики професійного вигорання. Високий рівень внутрішньої мотивації (інтерес до роботи, відчуття значущості діяльності, можливість розвитку) суттєво знижує ризик емоційного виснаження та деперсоналізації. Натомість домінування лише зовнішніх стимулів (заробітна плата, бонуси)

без підтримки внутрішніх факторів не забезпечує довготривалої стійкості до стресу 2][4].

Практичний аналіз показав, що організації, які інвестують у розвиток корпоративної культури, емоційного інтелекту керівників та психологічну підтримку персоналу, отримують більш стійких і продуктивних працівників 1][3].

Практичні рекомендації для організацій

1. Розвиток внутрішньої мотивації

• Кар'єрне планування. Створення індивідуальних траєкторій розвитку для працівників, що включають навчання, наставництво та можливості просування.

• Ротація завдань. Періодична зміна функцій або проектів для уникнення монотонності та підтримки інтересу до роботи.

• Автономія у прийнятті рішень. Надання працівникам більшої свободи у виборі методів виконання завдань підвищує їхню залученість та відповідальність [2].

2. Підтримка психологічного клімату

• Програми визнання. Регулярне відзначення досягнень працівників (як індивідуальних, так і командних) формує позитивний клімат та знижує ризик деперсоналізації [3].

• Відкрита комунікація. Прозорість у прийнятті рішень та доступність керівництва для обговорення проблем зменшують рівень стресу.

• Групи взаємопідтримки. Створення внутрішніх спільнот для обміну досвідом та емоційною підтримкою.

3. Профілактика вигорання

• Тренінги з управління стресом. Навчання працівників технікам релаксації, тайм-менеджменту та саморегуляції.

• Психологічна підтримка. Доступ до корпоративних психологів або зовнішніх консультантів для індивідуальних консультацій.

• Програми «resilience training». Розвиток навичок стійкості до кризових ситуацій, що особливо актуально для медичної та освітньої сфер [4].

4. Гнучкі умови праці

• Дистанційна та гібридна робота. Забезпечення можливості працювати з дому або у змішаному форматі для збереження балансу між роботою та особистим життям.

• Гнучкий графік. Надання працівникам можливості самостійно планувати робочий час.

• Well-being програми. Організація спортивних заходів, корпоративних відпусток та «well-being days» для відновлення ресурсів [4].

5. Роль керівництва

• Розвиток емоційного інтелекту. Тренінги для менеджерів з розвитку емпатії, навичок комунікації та конструктивного зворотного зв'язку [3].

• Демократичний стиль управління. Залучення працівників до прийняття рішень підвищує їхню мотивацію та відповідальність.

• Регулярний фідбек. Систематичне надання конструктивних відгуків допомагає працівникам відчувати прогрес та коригувати власну діяльність.

Таким чином, практичні рекомендації охоплюють п'ять ключових напрямів: розвиток внутрішньої мотивації, підтримку психологічного клімату, профілактику вигорання, гнучкі умови праці та роль керівництва. Їх комплексне впровадження дозволяє організаціям знизити ризики вигорання та підвищити ефективність роботи персоналу.

Список використаних джерел

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A Multidimensional Perspective. Psychology Press.

2. Herzberg, F. (1966). Work and the Nature of Man. Cleveland: World Publishing.

3. Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. Bantam Books.

4. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. Journal of Organizational Behavior, 25(3), 293–315.

Науковий керівник: О. Д. Стефанюк, канд. екон. наук, доц.

Д. В. Чиркова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ВПЛИВ ПРАКТИК САМОСПІВЧУТТЯ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТРЕСУ

Кожен українець сьогодні живе в умовах воєнного стресу. Незалежно від того, чи ми знаходимось безпосередньо в зоні бойових дій, чи в тилових містах — ми читаємо новини, чуємо повітряні тривоги, втрачаємо близьких і друзів і відчуваємо на собі наслідки воєнних дій. Зокрема, втрату звичного способу життя, нові умови праці, зміну фінансового рівня, відключення електроенергії, водопостачання та опалення в зимовий період тощо.

Фізичні незручності та небезпека підсилюються додатковим психологічним тиском з боку суспільства та самих себе. Питання «Чи я достатньо роблю?», «Чому у мене не виходять такі ж результати, як раніше?», «Чи я маю право жалітись, коли іншим ще гірше?», «Чому я не можу впоратись зі своїм станом самостійно?» створюють внутрішню напругу, яка примножує ефект і без того перманентного стресу.

Іншими словами, умови життя українців змінилися, але ми вимагаємо від себе такої ж ефективності і результатів у навчанні, роботі та стосунках, як і у мирні часи. Як наслідок, надмірний психологічний тиск на себе призводить до заниженої самооцінки, підвищеної тривожності та самотності.

Дослідження К.Нефф показали, що особистості, які проживають труднощі та страждають від відчуття власної недостатності схильні ізолюватися від спілкування з іншими людьми. Це призводить до самотності, яка в перспективі підсилює те відчуття недостатності, від якого людина хотіла втекти у «самоізоляцію» [1].

Згідно з роботами Джона Бредшоу та Піта Вокера природа бажання усамітнитися лежить у глибинному відчутті сорому та провини. Вони описують це явище, як петлю сорому. Спочатку виникає тригерна ситуація, далі — думка, що зі мною щось не так, адже я не можу з цим впоратись, далі — відчуття «я поганий» — і як наслідок, бажання усамітнитись або, навпаки, доводити соціуму, що зі мною все добре. А потім знову виникає тригер, який продовжує коло надмірних зусиль, напруги та самотності [3; 4; 9].

На противагу «петлі сорому» одним із ключових елементів самоспівчуття є відчуття приналежності до групи та спілкування з іншими людьми. Головною перевагою таких зв'язків для особистості є розуміння, що хтось проживає ті самі або схожі відчуття, що і я. Це розуміння дає не лише полегшення, але й повертає відчуття «Зі мною все нормально», що в свою чергу, розриває коло сорому та підсилює психологічну стійкість до стресу та травматичних подій [1].

На важливості соціальних зв'язків наголошує також і Гарвардське дослідження розвитку дорослих, що розпочалося у 1938 році, тривало 75 років і продовжується досі. Воно показало, що стосунки та відчуття приналежності є ключовими для суб'єктивного відчуття щастя та розвитку психологічної резильєнтності особистості [10].

Другим елементом самоспівчуття є усвідомленість, яка в контексті теми даного дослідження означає неупереджене бачення поточної ситуації та реальну оцінку власних навичок [1].

Ола Свенсон — шведський психолог і професор емерит кафедри психології Стокгольмського університету — у своїх роботах описував схильність особистості переоцінювати власні здібності і небезпечні наслідки такої оцінки. Зокрема, він досліджував поведінку водіїв, які вважали свої навички вищими за середній рівень, незважаючи на те, що нещодавно потрапили в аварію [6]. Цей better-than-average effect («ефект краще за середнього») спостерігається не лише у навичках керування автівкою. Подальші дослідження виявили, що 85% студентів вважають себе кращими за середній рівень, а 94% викладачів коледжів вважають себе розумніше колег. Проте наслідком переоцінених власних навичок у довгостроковій перспективі є тиск на себе та занижена самооцінка [1]. Адже якщо я «краще за

середнього», то маю завжди показувати кращі результати, незалежно від обставин. Зокрема, незалежно від воєнних дій і воєнного стресу.

Відтак, повернення особистості до реалістичної оцінки власних навичок і поточних умов є однією з технік самоспівчуття. Чесне визнання свого рівня та ситуації призводить до зниження очікувань від себе, а це, як наслідок, сприяє підвищенню самооцінки та резільєнтності [1].

Ще одним елементом самоспівчуття є внутрішні діалоги. Маршалл Розенберг наголошує на важливості співчутливої мови, коли ми говоримо самі до себе. Звертання до себе нецензурною лайкою, осудливий тон зауважень до своєї роботи чи своїх дій є одними із чинників, що призводять до відчуття «мене недостатньо» і «я ні з чим не можу впоратись». Замість лайливої лексики щодо себе Розенберг пропонує щодня ставити собі 4 запитання:

- Що я спостерігаю?
- Що я відчуваю?
- Що мені зараз потрібно?
- Чи я маю прохання до себе чи когось іншого? [5]

Ці питання повертають до розуміння, що у кожної людини є свої потреби і я, як особистість, також іноді потребую допомоги та турботи.

Концепція співчутливої мови до себе підкріплюється також концепцією Тал Бен Шахара Permission to be human, або Дозвіл собі бути людиною. Вона базується на культивуванні думки, що всі ми просто люди, а значить, можемо помилятись, робити щось неідеально і це не означає, що ми — погані. Це означає, що ми просто люди [2].

В підсумку філософія та техніки самоспівчуття особливо актуальні в умовах воєнного стресу. Адже турбота та м’яке ставлення до себе дають простір для зміцнення соціальних зв’язків, підвищення самооцінки та зниження внутрішнього тиску. А це, в свою чергу, впливає на психологічну резильєнтність і здатність залишатись стійкими навіть в умовах перманентного воєнного стресу.

Список використаних джерел

1. Нефф К. Самоспівчуття: перевірена сила доброти до себе. Харків: Vivat, 2021. 336 с.
2. Ben-Shahar T. Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment. New York: McGraw-Hill, 2007. 224 p.
3. Bradshaw J. Healing the Shame That Binds You. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988. 216 p.
4. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior // *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01
5. Rosenberg M. B. Nonviolent Communication: A Language of Life. 2nd ed. Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2003. 222 p.
6. Svenson O. Are we all less risky and more skillful than our fellow drivers? // *Acta Psychologica*. 1981. Vol. 47, No. 2. P. 143–148. DOI: 10.1016/0001-6918(81)90005-6
7. Tangney J. P., Dearing R. L. Shame and Guilt. New York: Guilford Press, 2002. 272 p.
8. Tangney J. P., Stuewig J., Mashek D. J. Moral emotions and moral behavior // *Annual Review of Psychology*. 2007. Vol. 58. P. 345–372. DOI: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070145
9. Walker P. Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma. Scotts Valley, CA: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. 365 p.
10. Waldinger R., Schulz M. The Good Life: Lessons from the World’s Longest Scientific Study of Happiness. New York: Simon & Schuster, 2023. 352 p.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

М. В. Чопойдало
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Проблема впливу самооцінки на професійне самовизначення особистості у сучасному світі постійно зростає. Вона є однією з ключових у сучасній психології, оскільки саме самооцінка значною мірою визначає рівень усвідомлення власних можливостей, впливає на вибір професії та успішність її реалізації. Неадекватна самооцінка може ускладнювати процес професійного вибору. У зв'язку з цим дослідженням її ролі у професійному самовизначенні набуває великої актуальності. Особливої актуальності зазначена проблема набуває в умовах інтенсивних соціально-економічних трансформацій, за яких індивіди опиняються перед необхідністю самостійного прийняття стратегічно значущих рішень щодо власної життєвої та професійної перспективи.

Професійне самовизначення – це не тільки процес, але й певний період життя, який необхідно розглядати в контексті всієї біографії людини [1].

У сучасній психології самовизначення особистості розуміється як активне визначення людиною свого місця у системі суспільних відносин. У цьому випадку важливо розглядати особистісне і професійне самовизначення під час вибору старшокласниками життєвого шляху. Вибір професії відображає певний рівень домагань, заснованих на оцінці своїх здібностей можливостей. Крім того, вибір професії, професійне самовизначення вимагає високої активності суб'єкта, залежить від рівня сформованості усвідомленої психічної саморегуляції, ступеня розвитку контрольно-оцінної сфери [6].

Професійне самовизначення розглядається як цілісний і безперервний процес, що охоплює весь період професійної діяльності особистості – від виникнення первинних професійних намірів до завершення трудової активності [2]. Воно пронизує весь життєвий шлях людини, а його кульмінаційним, переломним етапом виступає акт вибору професії, який зазвичай збігається із завершенням шкільного навчання та тісно пов'язаний із попередніми стадіями професійного становлення.

Згідно з позицією М. Костенка та С. Михайлова, вибір професії доцільно розглядати як вибір діяльності, а професійне самовизначення – як процес розвитку суб'єкта праці. У цьому контексті поширеною є думка, що ключовою детермінантою адекватного професійного вибору виступають професійний інтерес і спрямованість особистості [6].

Водночас встановлено, що професійне самовизначення особистості є складним і тривалим процесом, який охоплює значущий період життя людини. Його ефективність визначається рівнем узгодженості індивідуально-психологічних можливостей особистості зі змістом і вимогами професійної діяльності, а також сформованістю здатності адаптуватися до динамічних соціально-економічних умов у процесі побудови професійної кар'єри [3].

На основі викладеного можна стверджувати, що в сучасному світі професійне самовизначення особистості зумовлюється сукупністю взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне місце посідає самооцінка. З огляду на її варіативність особливої актуальності набуває дослідження функцій самооцінки у процесі професійного самовизначення. Зокрема, рівень самооцінки визначає адекватність уявлень особистості про власні можливості та перспективи професійного розвитку. Як завищена, так і занижена самооцінка може як сприяти успішному вибору професії, так і ускладнювати цей процес через викривлене сприйняття власних здібностей.

Крім того, самооцінка визначає рівень домагань особистості, впливає на мотивацію досягнення та здатність долати труднощі у процесі професійного становлення. Отже, її роль є визначальною у формуванні готовності особистості до усвідомленого й відповідального вибору майбутньої професійної діяльності.

Самооцінка також відіграє важливу роль у постановці життєвих цілей, зумовлює характерні для особистості емоційні та мотиваційні стани, а також визначає її ставлення до власних досягнень. Водночас діяльність індивіда та її результати можуть здійснювати зворотний вплив на рівень і характер самооцінки, що свідчить про їхню взаємозумовленість [6].

Залежно від рівня та стабільності самооцінки її вплив на професійне самовизначення може бути як позитивним, так і негативним. Зокрема, низький рівень самооцінки обмежує бачення можливих професійних перспектив і знижує готовність особистості брати на себе відповідальність за професійні рішення, тоді як завищена самооцінка може перешкоджати реалістичному оцінюванню власних здібностей [5]. Окремо виокремлюють нестійкий тип самооцінки, для якого характерна відсутність цілісного уявлення про себе: особистість коливається між надмірною впевненістю та різким самознеціненням. Така нестабільність часто є наслідком суперечливого виховання або нестійких соціальних впливів у дитинстві й ускладнює процес самореалізації, перешкоджає досягненню поставлених цілей і спричиняє внутрішні конфлікти та нерішучість [2].

У підлітковому та старшому шкільному віці самооцінка значною мірою визначає особливості професійного самовизначення особистості. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін сприяє прийняттю обґрунтованих рішень щодо вибору професії та розвитку відповідальності за власне майбутнє. Адекватно висока самооцінка формує впевненість у власних можливостях і стимулює прагнення до професійного зростання, тоді як здатність до об’єктивної саморефлексії забезпечує реалістичну постановку цілей і ефективне планування шляхів їх досягнення. Крім того, позитивна самооцінка підтримує мотивацію та сприяє подоланню труднощів, що виникають у процесі професійного вибору.

Таким чином, формування адекватної самооцінки є ключовою умовою ефективного професійного самовизначення та гармонійного розвитку особистості. Самооцінка виступає внутрішньою умовою саморегуляції поведінки та важливим чинником усвідомлення особистістю власних професійних намірів і вибору майбутньої діяльності. Вибір професії відображає певний рівень домагань, що ґрунтується на оцінці індивідом своїх здібностей і можливостей. Водночас низка дослідників зазначає, що рівень домагань у старшокласників часто є завищеним, що зумовлено неадекватністю самооцінки та недостатньою поінформованістю про реальні вимоги професійної діяльності. Неадекватність самооцінки нерідко пов’язана зі шкільною успішністю, оскільки навчальні оцінки не завжди об’єктивно відображають реальні здібності особистості в окремих сферах. Орієнтація виключно на шкільні досягнення може спричиняти як завищену, так і занижену самооцінку, що, своєю чергою, призводить до формування неадекватного рівня домагань у процесі вибору професії. У результаті неадекватна самооцінка може виступати суттєвим ризиком для реалізації здібностей у діяльності, оскільки зумовлює суперечності між наявними здібностями та професійними нахилами [3].

Самооцінка виконує регулювальну функцію та визначає формування широкого спектра професійно значущих якостей і компетентностей. Зокрема, до таких якостей належать здатність до розуміння інших людей і налагодження взаємодії, уміння знаходити нові рішення, креативне мислення та орієнтація на досягнення результату. Відповідно, серед ключових компетентностей майбутнього можна виокремити особистісну, соціальну й навчальну компетентності, а також компетентність самовираження та всебічної обізнаності. Важливо підкреслити, що необхідною передумовою формування цих якостей і компетентностей є адекватна самооцінка та впевненість у собі [4].

Як зазначає В. Семиченко, психологічно найбільш сприятливою для особистості є адекватно висока самооцінка, оскільки вона забезпечує узгодженість між уявленням про себе та соціальними очікуваннями. Натомість неадекватно завищена самооцінка, за даними С. Тищенка, призводить до переоцінки власних можливостей, що проявляється у некритичності, зарозумілості та нетерпимості до зауважень [4].

Таким чином, самооцінка є одним із ключових чинників успішної діяльності, оскільки адекватне усвідомлення власних можливостей стимулює особистість до їх ефективного використання. Водночас цей процес має взаємозумовлений характер: результати діяльності, у

свою чергу, впливають на формування та розвиток самооцінки [4].

Аналізуючи викладене, можна дійти висновку, що самооцінка справляє вагомий вплив на професійне самовизначення особистості, яке триває впродовж усього життя, але найбільш інтенсивно проявляється у підлітковому та старшому шкільному віці. У сучасних умовах особистість стикається з численними викликами, що впливають на формування її самооцінки та, відповідно, на процес професійного самовизначення. Рівень самооцінки (завищений чи занижений) і особливості її становлення значною мірою визначають подальші професійні орієнтації та вибір життєвого шляху. Адекватна самооцінка забезпечує здатність критично оцінювати власні ресурси й можливості, сприяючи обґрунтованому вибору професійної діяльності, а також підвищує ефективність формування та розвитку професійних компетентностей.

Список використаних джерел

1. Боднар А. Я. [Електронний ресурс] / А. Я. Боднар // Електронний архів Національного університету «Києво-Могилянська академія». – Режим доступу: https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/292a6303-cf66-48e5-9783-9d752781588b/download

2. Жильцов А. Ю. [Електронний ресурс] / А. Ю. Жильцов // Електронна бібліотека Криворізького державного педагогічного університету. – Режим доступу: https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/12157

3. Калюжна І. [Електронний ресурс] / І. Калюжна // Наука і молодь : матеріали конф. (24 черв. 2021 р.). – Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2021/Тезы%20Наука%20і%20Молодь_конф_24_06_2021.pdf

4. Олійник О. О. // Теорія та практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 97. Режим доступу: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/1_2018.pdf

5. [Електронний ресурс] // Електронний архів Хмельницького національного університету. – Режим доступу: https://elar.khmnu.edu.ua/bitstreams/73fc2482-5b8c-47e8-9f66-ca97ae3020bb/download

6. [Електронний ресурс] // Електронний архів Хмельницького національного університету. – Режим доступу: https://elar.khmnu.edu.ua/items/21a48752-4707-4f83-b418-c9d50f372977

Науковий керівник: О. Л. Слободянюк, PhD в галузі психології, доц.

О. О. Чугай
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ФЕНОМЕН КОРОТКОЧАСНОГО ЦИФРОВОГО ПІДКРІПЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОГНІТИВНОГО ВИСНАЖЕННЯ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Стрімкий розвиток цифрових технологій та масове поширення смартфонів кардинально змінили характер людської взаємодії з інформаційним середовищем. Цифрове середовище та діджиталізація почали займати одне із провідних місць в сучасному суспільстві за останні роки, адже стали основним простором взаємодії, комунікації та споживання контенту різного характеру. Ця тенденція почала набувати ще більшої інтенсивності з початку 2020 року під час всесвітньої пандемії і застосування заходів ізоляції суспільства. Перехід на віддалений формат роботи, навчання або навіть повсякденного спілкування у зв’язку з цим спонукало до ще більшого запровадження різноманітних цифрових застосунків у всіх сферах життя. Алгоритмічні стрічки новин, короткоформатні відео на різноманітних платформах, аудіо підкасти, а також звичайні спливаючі повідомлення почали утримувати постійну увагу користувача навіть тоді, коли людина паралельно виконує якісь інші задачі [1].

Особливої популярності почали набувати платформи, де споживачем зазвичай використовується бездумний скролінг, оскільки вони забезпечують персоналізовану подачу інформації та швидку зміну стимулів, що у свій час дозволяє отримати так званий «легкий дофамін», бо це не потребує глибокої когнітивної обробки. Поняття так званого «легкого дофаміну» є відносно новим у психології та нейронауках, оскільки виникло як реакція у відповідь на зміни у способі життя, зростання цифрової активності та формування нових моделей поведінки у цифровому середовищі. Цей механізм активується саме завдяки мінімальним енергетичним затратам, коли людина звикає отримувати винагороду без зусиль наприклад, відкривши застосунок – отримати нову інформацію, прочитавши повідомлення – отримати приємний соціальний контакт, переглянувши відео – отримати насолоду і позитивні емоції. Таким чином людина поступово звикає до легкодоступної винагороди, що перебудовує її мотиваційну систему і знижує готовність докладати зусиль для отримання «важкого», але більш значущого результату [2, 3].

Процес короткочасного цифрового підкріплення можна розглядати як специфічний кіберпсихологічний механізм, бо кожне оновлення стрічки має новий інформаційний, емоційний або соціальний стимул, що підтримує очікування та повторюваність дій. Це, у свою чергу, сприяє розвитку фрагментарного сприйняття, що провокує зниження тривалої концентрації, ускладнює досягнення довгострокових цілей та виконання задач, що потребують значних часових і когнітивних ресурсів [4]. Даний ефект підсилюється алгоритмічним характером подачі контенту, оскільки алгоритм стимулює залученість через адаптацію до індивідуальних уподобань споживача, фактично формуючи персоналізовану стимульну пастку. У кіберпсихології це пов’язується зі зміною когнітивних процесів, а саме зі зменшенням глибини обробки інформації та підвищенням залежності від швидкої стимуляції.

З теоретичної точки зору феномен короткочасного підкріплення корелює з концепцією варіабельного розкладу підкріплення (variable ratio reinforcement schedule), яку вперше описав американський психолог Б. Скіннер у контексті оперантного обумовлення. Відповідно до цієї теорії, непередбачуваність і нерегулярність нагороди формує найстійкішу поведінкову реакцію і найповільніше піддається згасанню. Саме цим пояснюється невідривна привабливість соціальних мереж, бо користувач не знає наперед, чи отримає він нову вподобайку, коментар або цікавий пост – і саме ця невизначеність примушує його повертатися знову і знову, фактично відтворюючи поведінку азартного гравця перед ігровим автоматом. Розробники цифрових платформ свідомо використовують цей принцип при проєктуванні інтерфейсів, що перетворює цифрові застосунки на надзвичайно потужні інструменти утримання уваги.

Кожна взаємодія з цифровим контентом, що приносить задоволення, з нейробіологічної точки зору супроводжується активацією дофамінергічної системи мозку, зокрема вентральної тегментальної ділянки та прилеглого ядра. Повторювана активація цих структур призводить до поступового зниження чутливості дофамінових рецепторів, що потребує дедалі більшої стимуляції для досягнення тих самих відчуттів задоволення. Цей процес відомий як дофамінова десенситизація і пояснює, чому споживачі цифрового контенту поступово відчувають емоційне спустошення та нездатність отримати задоволення від діяльності, не пов’язаної зі швидкою цифровою стимуляцією. Окрім цього, хронічна гіперактивація дофамінергічної системи пов’язується з виснаженням запасів серотоніну і норадреналіну, що безпосередньо обумовлює підвищену тривожність і нестабільність емоційного фону.

Унаслідок надмірного цифрового підкріплення дослідники виокремлюють кілька взаємопов’язаних механізмів формування тривожності. По-перше, постійне очікування нових сповіщень формує стан хронічної гіпервігільності, за якої нервова система перебуває у безперервній готовності до нових стимулів і не здатна повноцінно відновлюватися навіть у стані відпочинку. По-друге, феномен FOMO (Fear Of Missing Out), який описує страх пропустити щось важливе, стає хронічним тригером тривоги, адже безкінечний потік інформації унеможливлює повне охоплення всього актуального, породжуючи стійке відчуття власної неповноцінності та відставання. По-третє, соціальне порівняння, що стимулюється алгоритмами платформ, підвищує рівень соціальної тривожності та знижує самооцінку, особливо серед молоді. Відсутність доступу до телефону або інтернету, як наслідок, провокує

виражену дратівливість і тривогу, оскільки мозок підсвідомо вимагає нову порцію дофаміну [5].

Закономірним наслідком надмірного споживання короткого цифрового контенту являється когнітивне виснаження, що виявляється у зниженні здатності до глибокого аналітичного мислення, труднощах із підтриманням тривалої довільної уваги та погіршенні якості прийняття рішень [4]. Американський психолог Д. Канеман у концепції двох систем мислення зазначав, що звичка до фрагментарного споживання інформації посилює переважання системи швидкого, інтуїтивного та стереотипного мислення на шкоду системі, що відповідає за повільне, критичне та аналітичне опрацювання інформації. Це відповідно суттєво ускладнює виконання академічних і професійних задач, що потребують тривалої концентрації і творчого підходу. Регулярне перемикання уваги між численними стимулами підвищує когнітивні витрати, викликає емоційне виснаження й підвищує ризик апатії та депресії.

У сучасному світі все більшого занепокоєння почала викликати цифрова багатозадачність, коли людина починає робити декілька справ одночасно, наприклад, слухати музику, спілкуватися в месенджерах, переглядати відео і ще паралельно читати новини [4]. Такий стиль споживання інформації формує звичку жити в стані постійної стимуляції, як наслідок провокуючи функціональний синдром дефіциту уваги, коли очікування, тиша, або концентрація на одному виді діяльності сприймаються нудними або навіть нестерпними. Дослідження показують, що навіть короткочасна перерва у цифровій стимуляції може викликати виражений дискомфорт, що свідчить про сформованість стійких поведінкових патернів, близьких до адиктивних [3].

Фонове споживання інформації стало невід'ємним фактором повсякденного життя, що додатково провокує формування тривожності та когнітивного виснаження через постійну стимуляцію мозку оброблювати нескінченний потік даних. Це призводить до станів, пов'язаних із залежністю: цифрової адикції, цифрової прокрастинації та соціальної тривожності, що проявляється у втраті контролю над власною увагою. Дослідники розглядають цей стан як «дофаміновий дефіцит у реальному житті», коли звична діяльність офлайн перестає приносити задоволення через хронічне порівняння із яскравою, насиченою стимуляцією цифрового середовища. Саме тому в умовах зростання цифрової гіперстимуляції актуалізується питання впливу цього механізму на психоемоційний стан людини і розробка стратегій психологічної допомоги.

Практичне значення вивчення феномену короткочасного цифрового підкріплення є надзвичайно важливим для розробки ефективних психологічних і педагогічних стратегій цифрової гігієни. Серед таких стратегій виокремлюють методи усвідомленого споживання цифрового контенту (digital mindfulness), практики цифрового детоксу, а також когнітивно-поведінкові техніки для відновлення довільної уваги та редукції тривожності. Когнітивно-поведінкова терапія у поєднанні з психоедукацією щодо механізмів цифрової залежності демонструє ефективність у відновленні здатності до довільної уваги та зниженні рівня тривожності [5].

Таким чином, феномен короткочасного цифрового підкріплення є комплексним психологічним механізмом із нейробіологічним підґрунтям, що суттєво впливає на когнітивний і емоційний стан сучасної людини. Регулярне споживання короткого цифрового контенту формує стійкі адиктивні патерни поведінки, що провокують тривожність, когнітивне виснаження та знижують здатність до глибокої концентрації й аналітичного мислення [3]. У контексті кіберпсихології, нейропсихології та психології здоров'я подальше вивчення цього феномену є досить перспективним, адже його практичне застосування відкриває можливості для розробки науково обґрунтованих програм психологічної підтримки осіб, які стикаються з негативними наслідками цифрової гіперстимуляції в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Список використаних джерел

1. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. № 55(2). С. 28–36.

https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36
2. Данилова Т., Гоян І. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія».* 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117
3. Lembke, A. (2021). Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence. New York: Dutton.
4. Uncapher, M. R., & Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(40), 9889–9896. https://doi.org/10.1073/pnas.1611612115
5. Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. Journal of Affective Disorders, 207, 251–259. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030

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

Є. О. Чумак
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ІНТЕРСУБ'ЄКТНОСТІ У ПЕРЕЖИВАННІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ РОМАНТИЧНИМИ СТОСУНКАМИ

Сучасні романтичні стосунки формуються в умовах постійних соціокультурних змін, що впливають на спосіб взаємодії між партнерами та їх суб'єктивне переживання задоволеності. Прискорення темпу життя, підвищений рівень стресу та зміна уявлень про близькість, актуалізують пошук психологічних чинників, які забезпечують якість і стабільність відносин. У цьому контексті інтерсуб'єктність виступає одним із провідних чинників, що визначають якість відносин.

Інтерсуб'єктність відіграє важливу роль у розвитку особистості, адже сприяє самовираженню та дооформленню особистісних рис. У процесі інтерсуб'єктної взаємодії людина не лише впливає на іншого, але й змінюється сама, розвиваючи здатність до рефлексії, відповідальності та креативності [1]. З огляду на це, інтерсуб'єктність можна визначити як здатність людини взаємно розпізнавати, розуміти та узгоджувати свої емоційні стани з партнером, реалізовувати власні мотиви через взаємодію та розвиватися у процесі спільної діяльності.

Також важливо зазначити, що інтерсуб'єктність – це не статичний стан, а процес. Тобто вона не є заданою характеристикою відносин, а формується у процесі взаємодії між партнерами. Вона виникає через взаємне визнання суб'єктності один одного, здатність до емоційного відгуку, спільного переживання досвіду та узгодження значень. У романтичних стосунках цей процес проявляється у поступовому поглибленні взаєморозуміння, відкритості та здатності враховувати внутрішній світ іншого [3].

Сьогоднішній ритм життя з його гонитвою за успіхом та постійним браком часу, часто обмежує можливості для глибокого емоційного контакту між людьми. Спілкування стає поверхневим, а це з часом починає призводити до відчуття відчуженості у стосунках. У таких умовах навіть формально стабільні відносини можуть супроводжуватися зниженням рівня задоволеності, що зумовлене нестачею взаємного розуміння та емоційної залученості.

Аналізуючи проблему, можна зазначити, що переживання задоволеності у стосунках значною мірою залежить від якості інтерсуб'єктної взаємодії, яка реалізується насамперед через комунікацію між партнерами. Коли вони здатні відкрито ділитися своїми переживаннями, проявляти емпатію, уважно слухати та враховувати позицію одне одного,

формується відчуття близькості, довіри та емоційної безпеки. Водночас така комунікація передбачає вихід за межі власного «Я» та відкритість до іншого, що може вимагати певних зусиль і готовності до змін. Але саме такий формат взаємодії сприяє кращому розумінню внутрішнього світу партнера, зменшує ймовірність конфліктів і дозволяє узгоджувати потреби, цінності та переживання, створюючи спільний смисловий простір. Натомість недостатній рівень відкритості та емпатії у спілкуванні може призводити до непорозумінь, емоційної дистанції та зниження задоволеності відносинами.

Дослідження показують, що інтерсуб'єктність має як індивідуальний, так і взаємний характер впливу: здатність кожного з партнерів до емоційного налаштування та розуміння іншого не лише підвищує задоволеність стосунками обох учасників, а й визначає якість романтичних відносин, підтверджуючи її значущість як ключового механізму формування гармонійних та задовільних взаємин [2].

Отже, інтерсуб'єктність у сучасних романтичних стосунках виступає не лише ключовим чинником формування задоволеності та якості відносин, а й важливим механізмом особистісного розвитку партнерів, адже через взаємне розуміння, емоційний відгук та узгодження переживань вони здатні створювати безпечний та підтримуючий простір для спільного зростання і гармонійного співіснування.

Список використаних джерел

1. Наконечна М. М. Інтерсуб'єктність у психології: до постановки проблеми. *Проблеми сучасної психології*. 2016. С. 157–169. Електронне видання. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157336

2. Brunetto M., Bastianoni C., Lo Piccolo S., Chiarolanza C., Basili E. Intersoggettività di coppia: un predittore della soddisfazione coniugale. Mediterranean Journal of Clinical Psychology. 2016. Supplement. Sapienza Università di Roma. URL: https://hdl.handle.net/11573/932674

3. Cipolletta S., Mascolo M. F., Procter H. *Intersubjectivity, Joint Action and Sociality.* Journal of Constructivist Psychology. 2020. DOI: https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1805066

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

Д. О. Шатунов
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасних умовах зростання академічних вимог, соціальної конкуренції та орієнтації на високі досягнення студентська молодь дедалі частіше стикається з феноменами перфекціонізму та емоційного вигорання. Статистичні дані свідчать про стрімке погіршення психічного здоров'я студентів. Наприклад, за даними «Higher Education Statistics Agency» (HESA), лише за десятиріччя частка студентів британських університетів, які повідомили про наявність психічних розладів, зросла з 1% до понад 5%. Водночас дослідження фіксують, що реальна поширеність стресу, тривожності та зниження благополуччя серед студентів є значно вищою та перевищує 50% [5]. У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення особистісних чинників, які підвищують уразливість студентів до емоційного виснаження, зокрема дезадаптивного перфекціонізму.

Перфекціонізм у сучасній психології розуміється як складне, інтегральне та багатовимірне явище, яке характеризується прагненням людини до бездоганності, встановленням надмірно високих стандартів власної діяльності та схильністю до надкритичного оцінювання особистих результатів. Проблема перфекціонізму як психологічного феномена привернула увагу багатьох науковців. До її вивчення й аналізу

зверталися, зокрема, М. Холлендер, Д. Бернс, Д.Е. Хамачек, П.Д. Слейд, Р.Г. Оуенс, Дж. Стойбер, Т. Фанг, Ф. Ліу, Дж. Келлі, А. Ероскен, П.Л. Хьюет, Г.Л. Флетт, Т.С. Грінспон, П.М. Крайовен, М. Вісент, С. Дж. Іган, Т.Д. Вейд, Р. Шафран, М.А. Бешарат, С. Геранмейєпура, Т.В. Грубі, О.А. Чала, А.О. Кононенко, Є.В. Карпенко й багато інших. Ключовою теоретичною рамкою для аналізу цього феномену є розрізнення адаптивного (здорового прагнення до досконалості) та дезадаптивного (нереалістичні стандарти, хронічна самокритика, страх помилок) перфекціонізму. Саме дезадаптивний тип перфекціонізму виступає чинником психологічного неблагополуччя, пов'язаного з тривожністю, депресивними проявами та виснаженням [4, ст. 464–468].

Емоційне вигорання, традиційно досліджуване у професійному контексті, сьогодні дедалі частіше розглядається у прикладному аспекті до навчальної діяльності. Відповідно до трикомпонентної моделі К. Маслач, вигорання включає: емоційне виснаження, тобто відчуття спустошеності та втоми від навчання; деперсоналізацію (цинізм), або формування байдужого, негативного ставлення до навчального процесу, викладачів та одногрупників; а також редукцію особистісних досягнень, тобто відчуття неефективності та зниження академічної самооцінки [6, ст. 99–113].

У студентському середовищі цей синдром набуває форми «академічного вигорання», яке суттєво погіршує успішність, мотивацію та психологічне благополуччя молодих людей.

Серед зарубіжних робіт варто виділити дослідження, проведене Енікою Тот та Балаж Ягодич у 2025 році, яке виявило, що маладаптивний перфекціонізм та маладаптивна емоційна регуляція позитивно пов'язані з вигоранням серед університетських студентів. Автори наголошують на опосередкованій ролі емоційної регуляції у взаємозв'язку між перфекціонізмом та вигоранням [7, ст. 212-229]. У дослідженні А. Хілл та співавторів у 2024 році, яе вже згадувалось вище, було проведено перший мультивибірковий мета-аналіз взаємозв'язку багатовимірного перфекціонізму та вигорання в університетському середовищі. Його результати свідчать про стійкий позитивний зв'язок дезадаптивного перфекціонізму з усіма компонентами вигорання, тоді як адаптивний перфекціонізм виявляє неоднозначні асоціації [1]. Дослідження Доктора Смріті Р. Сетхі та М. Бішт у 2025 році продемонструвало, що хоча перфекціонізм безпосередньо не виявив значущого предиктивного ефекту, самоспівчуття виступає значущим негативним предиктором академічного вигорання [2]. Важливі результати отримано у доісліджені доктора філософії Шами Асім, у якому виявлено позитивну кореляцію між перфекціонізмом та академічним вигоранням, при цьому соціальна підтримка відіграє роль буферного фактора, послаблюючи цей негативний вплив [1, ст. 103-114]. Уваги також заслуговує новаторське дослідження з використанням «Моделі досконалості та перфекціонізму» (або MEP) продемонструвало, що перфекціонізм у студентів-випускників має парадоксальний характер: попри підвищену самоефективність, він також пов'язаний з більшим рівнем вигорання та намірами відрахування [3, ст. 907-929].

Українські дослідники також активно вивчають цю проблематику. Чаплак та Чуйко у 2024 році провели теоретичний аналіз та емпіричне дослідження специфіки взаємозв'язку перфекціонізму й емоційного вигорання особистості, виявивши, що дезадаптивний перфекціонізм є значущим чинником вигорання [9, ст. 265-270]. З. Кісіль у 2023 році здійснила ґрунтовний аналіз феномену перфекціонізму, наголосивши на його амбівалентності та суспільній природі [8, ст. 23-29]. Дослідниця-магістр З.Р. Шаївська дослідила особистісні чинники емоційного вигорання у студентів в умовах війни, виявивши критичні рівні вигорання (сформовану фазу виснаження у 51,7% респондентів) та підтвердивши гіпотезу про обернений зв'язок між вигоранням та резильєнтністю [10].

На основі проведеного аналізу можна зробити висновки, що дезаптавний перфекціонізм є значущим предиктором емоційного вигорання у студентів, тоді як роль адаптивного перфекціонізму залишається неоднозначною та потребує подальшого вивчення. Взаємозв'язок між цими феноменами опосередковується низкою змінних, зокрема емоційною регуляцією, академічною прокрастинацією, залученістю до навчання та рівнем соціальної підтримки. Культурний та соціальний контекст (включаючи воєнний стан в Україні) суттєво впливає на прояви та поширеність емоційного вигорання серед студентів. Ураховуючи отримані результати, перспективними напрямами психологічної роботи є розробка та впровадження

програм зниження дезадаптивних перфекціоністських установок у студентів; формування навичок емоційної регуляції та самоменеджменту; створення університетських систем соціально-психологічної підтримки, орієнтованих на підвищення резильєнтності студентської молоді. Також, важливим є продовження наукових досліджень за цією тематикою і дослідження взаємозв'язку перфекціонізму з емоційним вигоранням на вибірці українських студентів закладів вищої освіти буде реалізовано нами в рамках бакалаврської дипломної роботи.

Список використаних джерел

1. Asim, S., Kausar, N., & Naz, I. (2025). The Impact of Perfectionism and Academic Burnout among University Students: The Role of Social Support. The Regional Tribune, 4(2), 103-114. DOI:10.63062/trt/SG25.098
2. Dr. Smriti R. Sethi & Mansi Bisht. Impact of Perfectionism and Self- Compassion on Academic Burnout among Higher Education Students. (2025). International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology, 3(5), 321:342.
3. Gaudreau, P., & Benoît, A. (2025). Distinguishing perfectionism and excellencism in graduate students: Contrasting links with performance satisfaction, research self-efficacy, burnout, and dropout intentions. British journal of psychology (London, England : 1953), 116(4), 907–929. DOI: 10.1111/bjop.12798
4. Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3(3), 464–468. URL: https://www.researchgate.net/publication/232522035_The_Multidimensional_Perfectionism_Scale_Reliability_Validity_and_Psychometric_Properties_in_Psychiatric_Samples
5. Hill A, Madigan DJ, Mallinson-Howard SH, et al. A mini-meta-analysis of perfectionism and burnout in university students. PsychArchives. March 8, 2024. DOI:10.23668/psycharchives.14227
6. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99–113. URL: https://doi.org/10.1002/JOB.4030020205
7. Tóth, E. & Jagodics, B. (2025). Examining university student burnout in relation to demands, resources and perfectionism: The mediating role of emotional regulation. Journal of Pedagogical Research, 9(3), 212-229. DOI: 10.33902/JPR.202534349
8. Кісіль З.Р. До питання дослідження перфекціонізму особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2023. Вип. 2. С. 23–29. DOI: 10.32782/2311-8458/2023-2-4
9. Чаплак Я.В., Чуйко Г.В. Специфіка взаємозв’язку перфекціонізму й емоційного вигорання особистості. Габітус. 2024. Вип. 57. С. 265–270.
10. Шаївська Я.В. Особистісні чинники емоційного вигорання у студентів в умовах війни : магістерська робота. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. 80 с.

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

А. В. Шведик
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Проблема психологічної адаптації студентської молоді набуває особливої актуальності в умовах сучасних суспільних потрясінь. В Україні, де воєнний стан і постійна соціальна нестабільність стали реаліями повсякденного життя, здатність студентів адаптуватися до змінюваного середовища визначає не лише їхню академічну успішність, а й загальний

психічний добробут. Воєнний стан у сучасних реаліях України створює значні виклики для молоді, зокрема студентів. Перехід до нових умов навчання, зміна середовища проживання, підвищений рівень тривоги через загрози безпеці та втрату близьких - усе це формує значний психологічний тиск, тривожність, напругу. Забезпечення успішної адаптації студентів стає критично важливим для збереження їх психічного здоров'я, академічної успішності та соціальної активності [1].Соціально-психологічна адаптація розглядається як складний динамічний процес подолання особистістю проблемних ситуацій шляхом актуалізації та використання набутих у попередні періоди розвитку навичок соціалізації. У результаті цього процесу забезпечується ефективна взаємодія індивіда із соціальним середовищем без виникнення внутрішніх і зовнішніх конфліктів, досягається продуктивне виконання провідної діяльності, реалізується потреба у самоствердженні та задовольняються базові потреби особистості [2]. Адаптація розглядається як динамічний процес трансформації соціальної ситуації розвитку студента, що передбачає цілеспрямовану модифікацію індивідуально-психологічних характеристик – ціннісно-смислових настанов, особистісних рис і поведінкових патернів – відповідно до нових вимог навчальної діяльності, змінених соціальних умов і середовища взаємодії. У цьому контексті адаптація постає як інтеграція індивіда в нову соціальну позицію та систему міжособистісних відносин [3].

Психоемоційний стан студентської молоді в умовах кризових трансформацій детермінується сукупністю взаємопов’язаних чинників, серед яких: відчуття безпеки чи загрози, досвід втрати та сепарації, травматичні переживання і хронічний стрес, порушення безперервності освітнього процесу, економічна нестабільність, соціальна ізоляція, інтенсивний медіа-вплив, а також невизначеність життєвих і професійних перспектив [4]. До ключових предикторів розвитку дезадаптаційних проявів відносять наявність мовних і культурних бар’єрів, дефіцит соціальної підтримки, труднощі міжособистісної комунікації, фінансову нестабільність, а також надмірне навчальне навантаження, що в сукупності знижують ефективність соціально-психологічної інтеграції особистості [5].Психологічними викликами в умовах воєнного стану є: тривожність, страх, депресивні стани через невизначеність; посттравматичний стрес як наслідок пережитого досвіду, зокрема втрат або травм; зниження концентрації та мотивації через емоційне перевантаження. Утруднює процес адаптації і соціальна ізоляція: дистанційне навчання, вимушене переміщення до нових громад або за кордон обмежують звичні форми соціальної взаємодії [1].

Адаптаційний потенціал особистості передбачає включення до нового середовища соціуму, що потребує розвитку психологічних механізмів, завдяки яким особистість забезпечує власну адекватну орієнтацію у змінних обставинах і успішно пристосовується до швидкоплинних умов соціального контексту. За відсутності здатності застосовувати адаптаційний потенціал студенти відчувають нестабільність, хвилювання, переживання, що негативно відбивається на якості отримання професійних знань, умінь і навичок [6].Стрес у контексті навчальної діяльності розглядається як неспецифічна фізіологічна та психологічна реакція організму на інтенсивні або екстремальні впливи, що може зумовлювати нервово-психічне перевантаження, хронічну втому та спектр негативних емоційних переживань у здобувачів вищої освіти. За умов тривалого впливу стресогенних чинників ситуативні стресові реакції здатні трансформуватися у відносно стійку особистісну характеристику – тривожність [7]. Водночас застосування адаптивних копінг-стратегій, таких як активне подолання труднощів, планування та звернення по соціальну підтримку, сприяє підвищенню особистісної резильєнтності та знижує ймовірність розвитку психічних порушень у перспективі [8].

Соціально-психологічна адаптованість виступає провідною характеристикою студента як суб’єкта навчальної діяльності, відображаючи рівень його ефективної інтеграції в освітнє середовище. Емпіричні дослідження засвідчують наявність індивідуально-типових копінг-стратегій, що проявляються у процесі адаптації, зокрема на першому році навчання, та визначають специфіку стилів подолання стресу [9]. Зокрема, активне подолання, планування та позитивна когнітивна переоцінка демонструють статистично значущі позитивні кореляції з усіма компонентами особистісної готовності, тоді як такі стратегії, як поведінкове відсторонення та самозвинувачення, характеризуються стійкими негативними

взаємозв’язками та знижують ефективність адаптаційних процесів [8].Серед найбільш типових запитів студентів до психологів виділяються такі проблеми: способи подолання апатії та бездіяльності, страхів та тривожності (страх самотності, страх втрати), прийоми адаптації та збереження спокою на фоні війни, конфліктні ситуації з близьким оточенням через стрес, загострення внутрішніх особистісних суперечностей [10].

Ефективна система підтримки студентської молоді має ґрунтуватися на комплексному підході, що передбачає впровадження програм соціальної інтеграції, розвиток інклюзивного освітнього середовища, а також формування й підтримку навичок саморегуляції [5]. У цьому контексті психологічна адаптація студентів в умовах соціальної нестабільності постає як багатовимірний і динамічний процес, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий рівні функціонування особистості. Особливої складності цей процес набуває в умовах воєнного стану, де адаптація має багаторівневий характер і потребує узгоджених зусиль як на індивідуальному, так і на соціально-інституційному рівнях.Забезпечення системної підтримки студентів є стратегічно значущим чинником суспільної стабільності та важливою передумовою формування покоління, здатного ефективно реагувати на виклики сучасності [1]. Визначальними умовами успішної адаптації виступають розвиток адаптивних копінг-стратегій, розширення та зміцнення соціальних зв’язків, інституціоналізація психологічної підтримки в закладах вищої освіти, а також цілеспрямований розвиток резильєнтності студентської молоді.

Отже, психологічна адаптація студентів у кризових умовах є складним, системним процесом, ефективність якого визначається взаємодією індивідуальних ресурсів особистості та якості соціально-освітнього середовища. Реалізація комплексних програм підтримки, спрямованих на розвиток копінг-компетентностей, соціальної інтеграції та психологічної стійкості, є необхідною умовою не лише успішної адаптації студентів, але й забезпечення довготривалої соціальної та психологічної стабільності суспільства в цілому.

Список використаних джерел

1. Антіна В. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота. Львів : ЛДУВС, 2024. URL: https://www.lvduvs.edu.ua/uk/karta-dokumentiv/category/350-kvalifikatsiini-roboty.html
2. Артемчук А. Види адаптації студентів. Соціальна та психологічна адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО : матеріали семінарського заняття. 2020. URL: https://naurok.com.ua/vidi-adaptaci-studentiv-203011.html
3. Взаємозв'язок рівня тривожності та адаптаційного потенціалу студентів. Студентська база знань Університету імені Бориса Грінченка. URL: https://studbase.kubg.edu.ua/article/7060
4. Воронова О., Барчій М. Психологічна адаптація студентів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Мукачівський державний університет. Inforum : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві». 2023. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/32/134/947
5. Іленко Н. М., Бойченко О. М., Іленко-Лобач Н. В. Соціально-психологічна адаптація здобувачів освіти в умовах змішаної форми навчання. Медична освіта. 2023. № 2. URL: https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/med_osvita/article/download/14012/12947/46412
6. Лазуренко О. О. Напрями психологічної підтримки українських студентів в умовах воєнного часу. Національний медичний університет імені О. О. Богомольця. Київ, 2023. URL: http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/13149/1/3210.pdf
7. Тєрьошина І. Ф., Васильєва О. В. Навчальна дезадаптація іноземних студентів: психоемоційні порушення, соціальні фактори та підходи до корекції (огляд літератури). Медицина сьогодні і завтра. 2025. № 94(3).
8. Чикуркова А., Добровольська Е. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в умовах війни. Матеріали засідання наукового гуртка «Менеджер». Подільський державний університет. 2024. URL: https://www.pdatu.edu.ua/news-06/sotsialno-psikhologichna-adaptatsiya-studentiv-pershokursnikiv-do-umov-navchannya.html
9. Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні

науки». 2019. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/11
10. Шинкаренко Ю. Дослідження впливу копінг-стратегій майбутніх психологів на їх особистісну готовність до професійної діяльності. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetukrok/article/view/1249

Науковий керівник: О. Л. Слободянюк, PhD в галузі психології, доц.

П. С. Швець
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

У сучасних умовах суспільної нестабільності, зокрема впливу соціально-економічних змін та воєнних подій, проблема збереження психічного здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Молодь як соціально-демографічна група є найбільш чутливою до впливу стресогенних факторів, що пов'язано з активним процесом особистісного становлення, формуванням ідентичності та системи міжособистісних взаємин. У цьому контексті важливим є дослідження стресостійкості, як здатності ефективно протистояти негативним впливам середовища. Одним із ключових психологічних чинників, що визначає особливості реагування на стрес, є тип емоційної прив'язаності, який формується в ранньому дитинстві та впливає на подальший емоційний розвиток особистості [1].

Метою роботи є здійснити теоретичний аналіз особливостей прояву стресостійкості у молоді з різними типами емоційної прив'язаності. Відповідно до поставленої мети, увага зосереджується на визначенні ролі прив'язаності у формуванні адаптаційних механізмів та стратегій подолання стресу.

Емоційна прив'язаність розглядається як стійкий емоційний зв'язок між людиною та значущими іншими, що забезпечує відчуття безпеки та стабільності. Згідно з теорією прив'язаності, виділяють чотири основні типи: надійний, тривожний, уникаючий та дезорганізований. Кожен із них характеризується специфічними особливостями емоційного реагування, рівнем довіри до інших та способами побудови міжособистісних відносин [2].

Стресостійкість у психології визначається як інтегративна властивість особистості, що включає здатність зберігати емоційну рівновагу, контролювати власні реакції та ефективно адаптуватися до змінних умов середовища. Вона формується під впливом внутрішніх ресурсів особистості, таких як рівень саморегуляції, емоційний інтелект, когнітивні установки, а також зовнішніх факторів, зокрема соціальної підтримки та життєвого досвіду.

Аналіз наукових досліджень свідчить про існування тісного взаємозв'язку між типом емоційної прив'язаності та рівнем стресостійкості. Зокрема, особи з надійним типом прив'язаності демонструють високий рівень психологічної адаптації. Вони характеризуються здатністю відкрито виражати емоції, ефективно використовувати соціальну підтримку та застосовувати конструктивні копінг-стратегії, такі як вирішення проблем і пошук допомоги. Це забезпечує їм більш ефективне подолання стресових ситуацій [1].

Особи з тривожним типом прив'язаності мають підвищену чутливість до стресових факторів, схильні до надмірного переживання, тривожності та емоційної нестабільності. Вони часто використовують неадаптивні стратегії подолання стресу, зокрема румінацію та залежність від зовнішньої оцінки, що негативно впливає на їхню стресостійкість [2].

Для молоді з уникаючим типом прив'язаності характерним є прагнення до емоційної дистанції та самостійності. Вони схильні ігнорувати або пригнічувати власні емоції, що може створювати ілюзію стресостійкості. Однак у довгостроковій перспективі це призводить до накопичення внутрішнього напруження та зниження адаптаційних можливостей [3].

Дезорганізований тип прив'язаності пов'язаний із найнижчим рівнем стресостійкості.

Такі особи демонструють суперечливі поведінкові реакції, труднощі в регуляції емоцій та високий рівень дезадаптації. Їхня поведінка в стресових ситуаціях часто є непередбачуваною та неефективною.

Важливим аспектом є також вплив соціального середовища на формування стресостійкості. Наявність підтримуючих міжособистісних зв'язків, безпечного емоційного простору та позитивного досвіду взаємодії сприяє розвитку більш адаптивних форм реагування на стрес незалежно від початкового типу прив'язаності.

Таким чином, тип емоційної прив'язаності виступає значущим фактором, що визначає індивідуальні особливості стресостійкості молоді. Врахування цих особливостей є важливим у процесі психологічного консультування, психокорекції та розробки програм підтримки психічного здоров'я молоді.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують наявність взаємозв'язку між типами емоційної прив'язаності та рівнем стресостійкості. Найбільш сприятливим для ефективного подолання стресу є надійний тип прив'язаності, тоді як ненадійні типи можуть виступати чинниками ризику розвитку дезадаптивних станів.

Висновки. В результаті проведеного теоретичного аналізу особливостей проявустресостійкості у молоді з різними типами емоційної прив'язаності було визначено наступні висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів з вивчення емоційної прив'язаності та стресостійкості особистості.

2. З'ясовано, що тип емоційної прив'язаності є важливим психологічним чинником, який впливає на особливості емоційного реагування та рівень стресостійкості молоді.

3. Визначено, що молодь із надійним типом прив'язаності характеризується більш високим рівнем стресостійкості та здатністю до ефективного подолання стресових ситуацій, тоді як тривожний та уникаючий типи пов'язані зі зниженим рівнем стресостійкості та використанням менш адаптивних копінг-стратегій.

Список використаних джерел

1. Боулбі Дж. Прив'язаність. Київ : Основи, 2003. 320 с.
2. Ейнсворт М. Патерни прив'язаності. Нью-Йорк : Basic Books, 1978. 391 с.
3. Хобфолл С. Теорія збереження ресурсів у психології стресу. Нью-Йорк : Hemisphere, 1989. 512 с.

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

Л. В. Шестак
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

КОНФЛІКТИ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ

Актуальність дослідження конфліктів у студентському середовищі зумовлена зростанням інтенсивності міжособистісної взаємодії в умовах сучасного освітнього простору, а також підвищеним рівнем психоемоційного навантаження на здобувачів вищої освіти. Сучасний університет є середовищем, у якому молоді люди не лише здобувають фахові знання, а й активно будують систему міжособистісних стосунків, що неминуче супроводжується напруженістю та суперечностями. Студентський вік є важливим етапом особистісного розвитку, який характеризується активним формуванням світогляду, ціннісних орієнтацій, професійної ідентичності та навичок соціальної взаємодії. Цей період позначений особливою динамічністю внутрішніх змін: молода людина переосмислює власні цінності, шукає місце у соціальній ієрархії, прагне до автономії та водночас залишається залежною від

групового схвалення. У цей період підвищується чутливість до соціальних впливів, що, за даними Л. Е. Орбан-Лембрик [2] та Р. В. Павелківа [3], сприяє виникненню суперечностей та конфліктних ситуацій у міжособистісному спілкуванні.

Конфлікти у студентському середовищі, за визначенням Т. М. Титаренко [4] та у контексті соціально-психологічного підходу Л. Е. Орбан-Лембрик [2], доцільно розглядати як складне багатовимірне соціально-психологічне явище, що виникає внаслідок зіткнення інтересів, цінностей, установок та поведінкових стратегій учасників освітнього процесу. Природа таких конфліктів є неоднорідною: вони можуть мати міжособистісний, міжгруповий або рольовий характер залежно від суб'єктів взаємодії та обставин, що їх породжують. Вони можуть проявлятися як у відкритій формі (вербальні суперечки, протистояння), так і в латентній (ігнорування, напруженість, пасивна агресія). Латентні форми конфліктів є особливо складними для діагностики та вирішення, оскільки зовнішньо не проявляються, однак поступово руйнують психологічну атмосферу колективу та порушують продуктивну взаємодію між його членами. Основними чинниками виникнення конфліктів виступають низький рівень розвитку комунікативної компетентності, недостатня сформованість навичок емоційної саморегуляції, домінування деструктивних моделей поведінки, а також вплив стресогенних факторів навчального процесу, зокрема перевантаження, конкуренція та невизначеність майбутнього.

У сучасній психологічній науці, як зазначає Л. Е. Орбан-Лембрик [2], конфлікт розглядається не лише як негативне явище, але й як потенційний ресурс розвитку особистості. Такий підхід ґрунтується на розумінні конфлікту як закономірного елементу соціальної взаємодії, що відображає природну різноманітність людських потреб, інтересів та поглядів. За умови конструктивного вирішення конфліктні ситуації можуть сприяти розвитку рефлексивності, формуванню навичок ефективної комунікації, підвищенню рівня емоційного інтелекту та соціальної компетентності, що корелює з концепцією емоційного інтелекту Д. Гоулмана [5]. Набуваючи досвіду конструктивного подолання суперечностей, студент розвиває здатність краще розуміти власні емоції та реакції, усвідомлювати потреби інших учасників взаємодії та обирати адекватні стратегії поведінки у складних ситуаціях. Таким чином, важливим є не стільки уникнення конфліктів, скільки формування здатності до їх конструктивного розв'язання.

Психолого-педагогічні підходи до профілактики конфліктів у студентському середовищі передбачають системний вплив як на особистість студента, так і на організацію освітнього середовища. Такий вплив не може бути зведений до окремих заходів чи епізодичних втручань – він потребує цілеспрямованої, послідовної та науково обґрунтованої роботи, інтегрованої в освітній процес. До основних напрямів профілактичної роботи, обґрунтованих у працях Л. М. Карамушки [1] та Л. Е. Орбан-Лембрик [2], належать розвиток комунікативної компетентності, формування навичок конструктивної взаємодії, розвиток емоційної саморегуляції та критичного мислення.

начну ефективність демонструють тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок ненасильницького спілкування, емпатії, активного слухання та управління конфліктною поведінкою, що відповідає підходам до аналізу стилів поведінки в конфлікті К. Томаса та Р. Кілманна [6].

Важливою умовою профілактики конфліктів, як підкреслює Л. М. Карамушка [1], є створення сприятливого соціально-психологічного клімату в студентських колективах, який базується на принципах взаємоповаги, довіри, відкритості та підтримки. Такий клімат не виникає стихійно — він є результатом цілеспрямованих зусиль усіх учасників освітнього процесу, спрямованих на формування культури діалогу, толерантності та відповідального ставлення до спільної діяльності. У цьому контексті особлива роль належить викладачу як суб'єкту освітнього процесу, який виступає не лише транслятором знань, але й фасилітатором міжособистісної взаємодії, модератором групових процесів та медіатором у конфліктних ситуаціях.

Отже, профілактика конфліктів у студентському середовищі повинна здійснюватися на засадах комплексного психолого-педагогічного підходу, що передбачає розвиток особистісних ресурсів студентів, формування їх соціально-комунікативної компетентності та

оптимізацію освітнього середовища. Такий підхід передбачає тісну взаємодію між усіма учасниками освітнього процесу – студентами, викладачами, психологічними службами закладу – та спрямований на формування цілісної системи психологічної підтримки та супроводу. Реалізація таких підходів сприяє не лише зниженню рівня конфліктності, але й формуванню психологічно зрілої, соціально адаптованої та професійно компетентної особистості. Зрештою, здатність конструктивно долати конфлікти є не лише умовою успішного навчання, а й важливою складовою готовності майбутнього фахівця до повноцінної професійної та соціальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами освіти. Київ : Міленіум, 2003. URL: https://ru.scribd.com/document/955806773/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%B2-%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%96 (дата звернення: 05.04.2026)

2. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2010. URL: https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/14a82805-7b31-4866-8059-fc640a894488/content (дата звернення 05.04.2026)

3. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2015. URL: http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/16015 (дата звернення: 06.04.2026)

4. Титаренко Т. М. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів у молодіжному середовищі. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 45–52.

URL: https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/issue/download/95/pdf (дата звернення: 04.04.2026)

5. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995. URL: https://donainfo.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/09/emotional-intelligence-daniel-goleman.pdf (дата звернення: 07.04.2026)

6. Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument. 1974. URL: https://www.psychometrics.com/wp-content/uploads/2024/01/Thomas-Kilmann-Conflict-Mode-Technical-Brief.pdf (дата звернення: 05.04.2026)

Науковий керівник: С. В. Дубінський, канд. екон. наук, доц.

М. С. Шипкіна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

РОЛЬ ПСИХОЛОГА В ПОДОЛАННІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ПРЕДСТАВНИКІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Актуальність теми. Соціономічні професії (педагоги, психологи, соціальні працівники, лікарі, менеджери з персоналу тощо) характеризуються високим рівнем емоційного навантаження, постійним спілкуванням з людьми та відповідальністю за їхній психологічний стан. У таких умовах прокрастинація – свідоме відкладання важливих професійних завдань попри усвідомлення негативних наслідків – набуває особливого поширення. Вона часто поєднується з підвищеною тривожністю, що призводить до професійного вигорання, зниження якості роботи та емоційного виснаження [1].

Представники соціономічних професій постійно стикаються з професійним стресом, високими вимогами до емпатії та самоконтролю, що створює ґрунт для формування порочного кола: тривожність посилює страх невдачі або негативної оцінки, а прокрастинація, у свою чергу, підвищує почуття провини та тривогу. Актуальність теми зумовлена тим, що

неефективне подолання цих явищ знижує продуктивність праці, погіршує психологічний клімат у колективах і негативно впливає на якість надання соціальних, освітніх та медичних послуг. Роль психолога в цьому процесі є ключовою, оскільки саме він може забезпечити своєчасну діагностику, психокорекцію та профілактику, сприяючи збереженню професійного здоров'я фахівців соціономічної сфери [2].

Прокрастинація у професійній діяльності фахівців соціономічних професій проявляється переважно у відкладанні складних емоційно навантажених завдань: підготовки звітів, індивідуальної роботи з клієнтами, планування заходів чи прийняття відповідальних рішень. Вона супроводжується емоційним дискомфортом – почуттям провини, зниженням самооцінки та зростанням тривожності. На відміну від раціонального відтермінування, професійна прокрастинація є дезадаптивною стратегією, яка тимчасово знижує напругу, але в довгостроковій перспективі посилює емоційне виснаження [3].

Тривожність виступає одним із головних предикторів прокрастинації у соціономічних професіях. Емпіричні дані свідчать про значущий взаємозв'язок між рівнем особистісної та ситуативної тривожності й схильністю до відкладання справ. Фахівці з високою тривожністю частіше демонструють перфекціонізм, страх невдачі та мотивацію уникнення, що призводить до уникнення завдань, пов'язаних з оцінкою їхньої компетентності. У свою чергу, хронічна прокрастинація посилює тривожність, формуючи замкнене коло, яке негативно впливає на професійну ефективність і психоемоційний стан [4].

Психолог відіграє центральну роль у подоланні цих явищ. Його робота включає кілька ключових напрямків:

- діагностику – виявлення рівня прокрастинації, тривожності та пов'язаних особистісних чинників (перфекціонізм, саморегуляція, локус контролю);
- психокорекцію – застосування когнітивно-поведінкових технік (КПТ), методів роботи з емоціями, технік тайм-менеджменту та формування адаптивних копінг-стратегій;
- профілактику – проведення тренінгів, супервізий та програм психологічної підтримки для колективів соціономічних установ.

Особливо ефективними є групові форми роботи (семінари, балінтовські групи), що дозволяють фахівцям обмінюватися досвідом і знижувати відчуття ізоляції. Психолог також сприяє розвитку навичок саморегуляції та емоційного інтелекту, що допомагає фахівцям соціономічних професій краще справлятися з професійним стресом і запобігати вигоранню [5].

Прокрастинація та тривожність серед представників соціономічних професій утворюють стійкий взаємопідсилювальний зв'язок, що негативно впливає на професійну ефективність, психічне здоров'я та якість надання послуг. Основними механізмами є страх невдачі, перфекціонізм, недостатня саморегуляція та високий рівень емоційного навантаження.

Роль психолога в подоланні цих проблем є визначальною: від своєчасної діагностики до реалізації комплексних програм психокорекції та профілактики. Ефективне психологічне супроводження сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, підвищенню професійної стійкості та збереженню психологічного благополуччя фахівців. Подальші дослідження доцільно спрямовувати на розробку та апробацію спеціалізованих програм психологічної допомоги саме для соціономічних професій у сучасних умовах.

Список використаних джерел

1. Наход С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Педагогічна психологія*. 2021. № 1. С. 89–98.

2. Архипова С. Прокрастинація у професійній діяльності фахівців соціальної сфери. *Молодий вчений*. 2026. № 2. С. 45–52.

3. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія Психологія*. 2022. Вип. 14. С. 34–42.

4. Кулик Л. В. Прокрастинація як психологічна проблема у професійній діяльності педагогів. *Наукові записки*. 2025. № 3. С. 112–120.

5. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми виникнення та корекція методом когнітивно-поведінкової терапії. Матеріали конференції. Київ, 2018. С. 48–70.

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

П. С. Шкляр
здобувач PhD рівня вищої освіти, 2-й рік навчання,
спеціальність 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»,
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

ЯК НЕ НАШКОДИТИ ПІД ЧАС ОБГОВОРЕННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ?

У сучасних умовах зростає кількість осіб, які мають досвід переживання травматичних подій, зокрема пов'язаних із війною. У зв'язку з цим актуалізується проблема професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з травматичним досвідом клієнтів. Особливого значення набуває питання безпечного обговорення травматичних подій, оскільки некоректна взаємодія може призвести до повторної травматизації.

Обговорення травматичного досвіду є складним і чутливим процесом, що потребує дотримання певних професійних принципів. Однією з ключових помилок є передчасне занурення клієнта у травматичні спогади без достатнього рівня психологічної готовності. Це може викликати посилення тривожності, емоційної напруги та дезорганізацію психічного стану.

Іншим ризиком є нав'язування клієнту інтерпретацій або оцінок його переживань, що може призводити до зниження довіри та формування опору у взаємодії. Також небезпеку становить ігнорування індивідуальних особливостей клієнта, зокрема рівня його ресурсності, здатності до саморегуляції та попереднього досвіду подолання стресу.

Важливим аспектом є дотримання принципу психологічної безпеки, який передбачає створення умов, у яких клієнт самостійно визначає готовність до обговорення травматичних подій. Психолог має забезпечити підтримувальну атмосферу, уникати тиску та контролювати інтенсивність емоційного включення у процес взаємодії.

З метою запобігання негативним наслідкам доцільним є використання поступового підходу до роботи з травматичним досвідом, що передбачає спочатку стабілізацію емоційного стану клієнта, розвиток навичок саморегуляції та лише після цього – обережне та контрольоване звернення до травматичних спогадів із урахуванням готовності клієнта.

У сучасній науковій літературі проблема безпечної роботи з травматичним досвідом розглядається в межах травма-інформованого підходу, який акцентує увагу на необхідності запобігання повторній травматизації клієнта. Згідно з цим підходом, ключовими є принципи безпеки, довіри, підтримки та надання клієнту контролю над процесом взаємодії [2].

Дослідники підкреслюють, що травматичний досвід впливає не лише на емоційну сферу, а й на здатність до саморегуляції, що може проявлятися у підвищеній чутливості до стресових стимулів та труднощах у контролі емоційних реакцій [1]. У зв'язку з цим передчасне або надмірно інтенсивне обговорення травматичних подій може призводити до повторної активації травматичних переживань.

У межах травма-інформованого підходу також наголошується на необхідності поступового залучення клієнта до роботи з травматичним досвідом, з урахуванням його ресурсного стану та готовності до опрацювання складних переживань. Одним із ключових завдань психолога є створення безпечного середовища, у якому клієнт зберігає відчуття контролю та може самостійно регулювати глибину обговорення [2].

Таким чином, наукові підходи до роботи з травмою підкреслюють, що ефективність психологічної допомоги визначається не лише змістом інтервенцій, а й способом їх реалізації, зокрема дотриманням принципів безпеки, поступовості та індивідуалізації взаємодії.

З метою узагальнення підходів до безпечної роботи з травматичним досвідом доцільно

представити основні ризики та відповідні принципи їх попередження (див. табл. 1). Представлені у таблиці підходи узагальнюють положення травма-інформованого підходу, а також сучасні наукові уявлення про особливості роботи з травматичним досвідом, зокрема щодо необхідності забезпечення психологічної безпеки, поступовості та врахування ресурсного стану клієнта.

Таблиця 1

Ризики обговорення травматичного досвіду та способи їх попередження

Ризик	Прояв	Як уникнути
Передчасне занурення у травматичний досвід	Клієнт демонструє неготовність говорити про подію, уникає теми, з'являється різке зростання тривожності або напруги	Забезпечувати поступове входження в травматичну тему; спочатку працювати зі стабілізацією емоційного стану; формувати відчуття безпеки та контролю у клієнта
Нав'язування інтерпретацій	Використання категоричних фраз ("вам потрібно це пережити", "це через…"), ігнорування суб'єктивного досвіду клієнта	Дотримуватися безоцінювальної та недирективної позиції; використовувати відкриті запитання; підтримувати право клієнта на власне розуміння пережитого
Емоційне перевантаження	Інтенсивні емоційні реакції (сльози, паніка, дезорганізація поведінки, "зависання")	Регулювати інтенсивність обговорення; використовувати техніки заземлення, дихальні вправи, переключення уваги; контролювати темп роботи
Ігнорування ресурсного стану клієнта	Клієнт виглядає виснаженим, не має внутрішніх або зовнішніх ресурсів для опрацювання травми	Попередньо оцінювати ресурсність клієнта; актуалізувати внутрішні та зовнішні ресурси; відтерміновувати глибоку роботу з травмою за потреби
Порушення психологічної безпеки	Тиск, поспіх, надмірна деталізація травматичних подій, ігнорування реакцій клієнта	Створювати підтримувальну атмосферу; дотримуватися принципу добровільності; дозволяти клієнту контролювати глибину обговорення

Як видно з таблиці, ефективність роботи з травматичним досвідом визначається не лише змістом обговорення, а й способом організації психологічної взаємодії.

Отже, відповідь на питання «як не нашкодити» у роботі з травматичним досвідом полягає у дотриманні принципів психологічної безпеки, поступовості, поваги до індивідуальних меж клієнта та професійної відповідальності психолога. Водночас ефективність такої взаємодії визначається не лише використанням відповідних методів, а й здатністю фахівця регулювати інтенсивність процесу, враховувати ресурсний стан клієнта та усвідомлено будувати психологічний контакт. Саме поєднання професійних знань і етичної чутливості забезпечує безпечність і результативність роботи з травматичним досвідом.

Список використаних джерел

1. Sweeney A., Filson B., Kennedy A., Collinson L., Gillard S. A paradigm shift: relationships in trauma-informed mental health services. *BJPsych Advances*. 2018. Vol. 24. Pp. 319–333. DOI: 10.1192/bja.2018.29

2. Trauma-informed care. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Trauma-informed_care?utm_source=chatgpt.com

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

А. І. Шматок
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
Спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Війна у сучасних реаліях, нажаль, є невід'ємною частиною нашого життя. Це стосується не лише України, а також близько 120 збройних конфліктів продовжувало впливати на регіони по всьому світу [9].

Війна — це фактор, який вміщує подразники, що екстремально впливають на рівень стресу у нашому житті. Він створює середовище, наповнене тривалою нестабільністю, у якому порушуються базові потреби та умови для нормального розвитку дитини, зокрема найбільш виділяються потреба у безпеці (у тому числі передбачуваності середовища) та доступ до соціальної підтримки.

Відповідно до даних UNICEF, діти під час війни розглядаються як найбільш вразлива категорія населення. Вони зазнають непропорційного впливу насильства, втрат та неконтрольованого переміщення, що згідно з інформацією, наданою American Psychiatric Association, може призвести до розвитку різних психічних розладів, таких як депресія та ПТСР (у дітей ймовірність розвитку цього розладу вища, ніж у дорослих [2; 4; 9-10]).

Результати досліджень [8; 13] свідчать про те, що війна впливає на психологічний розвиток дітей. В емпіричному дослідженні стану дітей-біженців було виявлено, як травматичний досвід та стрес спричиняють важкі психічні захворювання та затримку розвитку, зокрема когнітивних функцій, емоційної регуляції та контролю поведінки. Потенційно, шкідливий для психічного стану біженців досвід може виникати до переміщення (під час воєнних дій), під час переміщення (вплив небезпеки, відсутність стабільного житла та можливість експлуатації) та після (незахищений правовий статус, відсутність підтримуючої спільноти, а також втрата або зміни сімейної структури). Водночас частина дітей демонструє здатність збереження нормального розвитку, що свідчить про вирішальне значення захисних факторів для життєстійкості дітей та потребу у подальшому вивченні цього питання [11].

Розглянемо, як війна впливає на когнітивний, емоційний та соціальний розвиток дітей.

Вплив на когнітивний розвиток відбувається через порушення сприйняття (нейтральні стимули можуть інтерпретуватися як загроза), проблеми з концентрацією та стійкістю уваги (швидка реакція на подразники, але складнощі з довготривалою увагою, наприклад, на навчальних завданнях), хронічний стрес негативно впливає на пам'ять (викликає складнощі у запам'ятовуванні), знижується рівень абстрактного мислення (воно стає більш конкретним та ситуативним з метою спрямування на виживання), можуть виникати труднощі у формулюванні думок (збіднення словникового запасу або затримка мовленнєвого розвитку), уява може набувати тривожного змісту, засвоєння нових знань стає проблемою через емоційне навантаження, знижується здатність до саморегуляції (можуть проявитися імпульсивність та труднощі в організації діяльності) [5-7; 11].

Найвідчутніше проявляються зміни з боку емоційного розвитку і загального стану дітей. Особливо це простежується серед дітей, що були змушені покинути дім, через активні бойові дії в таких містах, як Буча, Маріуполь, Херсон. У них ми можемо спостерігати складнощі з вираженням почуттів щодо ситуацій повсякденного життя, що не стосуються питань, характерних саме війні. Через це виникають відчутні труднощі у встановленні контактів з оточенням, що супроводжується відчуттям ізольованості, відчуженості та самотності, зокрема через неможливість поділитися переживаннями. Тоді вихід такого роду емоційних переживань спостерігається через творче проявлення (наприклад, в іграх або малюнках) [2].

З соціального боку простежуються порушення вже існуючих зв'язків через втрату звичного соціального середовища, зміну соціальних ролей та ускладненням інтеграції у нове середовище. Також можливі розлука з батьками або емоційна недоступність дорослих (зазвичай через їх стурбованість прямими потребами для виживання і менше приділення уваги власним дітям), що в свою чергу провокує труднощі у формуванні прив'язаності. Окрім

того, травматичний досвід може загалом призводити до втрати довіри до світу: людей і середовища. Згідно з дослідженнями, через вплив психотравмуючих факторів під час війни може виникнути девіантна поведінка, що проявляється у вигляді агресії або асоціальної поведінки [1; 3; 12].

Вплив війни на психіку зумовлений дією хронічного стресу, який також на самопочутті українців відзначається незнанням та постійним очікуванням. Стрес активує фізіологічні механізми реагування, що зі свого боку підвищують рівень кортизолу. Така тривала активація стресової системи негативно впливає на розвиток мозку, особливо помітно це серед дітей.

У цьому контексті важливим є поняття резильєнтності, що визначає здатність адаптуватися до складних умов. Її рівень у дитини напряму залежить від присутності підтримуючого і уважного дорослого поруч, стабільності у середовищі та індивідуальних психологічних ресурсів, до яких належать емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, самооцінка, рівень тривожності та здатність до встановлення соціальних контактів[14].

Список використаних джерел

1. Алчанова О. Травматичний досвід: чому його не варто ні боятися, ні романтизувати. MH4U. URL: https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/travmatychnyj-dosvid-chomu-jogo-ne-varto-ni-boyatysya-ni-romantyzuvaty/ (дата звернення: 01.04.2026).
2. Коцур Р., Ковба М. Дослідження впливу війни на психологічне здоров'я дітей: сучасний стан та шляхи подолання негативних наслідків. Present and future: priority areas of research in scientific and educational activities. Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference, м. Prague, 17–19 feb. 2025. С. 195–198. URL: http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/14755/1/Тези%20Прасолової%20С.П.,%20Кушніренко%20Ж.%202025.pdf#page=196
3. Русанов В. Коли норми руйнуються: девіантна поведінка населення під час війни в Україні. Психосоматична медицина та загальна практика. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/528 (дата звернення: 01.04.2026).
4. Сохор Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров’я дітей і підлітків. НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія. URL: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2024/8(153)/pages-16-19/vpliv-viyni-ta-vimushenogo-pereselennya-na-psihichne-zdorov-ya-ditey-i-pidlitkiv#gsc.tab=0 (дата звернення: 01.04.2026).
5. «Хронічний стрес може ускладнити процес запам’ятовування»: що робити, аби цього не сталося. ФАКТИ. 2022. URL: https://fakty.ua/402174-hronicheskij-stress-mozhet-uslozhnit-process-zapominaniya-chto-delat-chtoby-etogo-ne-proizoshlo (дата звернення: 01.04.2026).
6. Attention Bias to Threat in Maltreated Children: Implications for Vulnerability to Stress-Related Psychopathology / D. S. Pine et al. American Journal of Psychiatry. 2005. Vol. 162, no. 2. P. 291–296. DOI: https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.2.291
7. Bar-Haim Y. Threat related attentional bias in anxious and non anxious individuals: A meta-analytic study. Psychological Bulletin Copyright 2007 by the American Psychological Association, Vol. 133, No. 1, 1–24. 2006. URL: https://www.researchgate.net/publication/28650297_Threat_related_attentional_bias_in_anxious_and_non_anxious_individuals_A_meta-analytic_study (date of access: 01.04.2026).
8. Bürgin D. Impact of war and forced displacement on children’s mental health–multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. European Child & Adolescent Psychiatry. 2022. DOI: https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z
9. Children in War Zones: How Conflict Affects Kids. UNICEF. URL: https://www.unicefusa.org/ what-unicef-does/emergency-response/conflict (date of access: 01.04.2026).
10. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition. American Psychiatric Publishing, Inc, 2013. DOI: https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.893619
11. Hazer, L., Gredebäck, G. The effects of war, displacement, and trauma on child development. Humanit Soc Sci Commun 10, 909 (2023). DOI: https://doi.org/10.1057/s41599-023-02438-8
12. Impact of War on Children - War Childhood Museum. War Childhood Museum. URL: https://warchildhood.org/impact-of-war-on-children/?gad_source=1&gad_campaignid=

21393888199&gbraid=0AAAAA9hgKYAwoZ4rBtx_CrZwWnMJd3TTE&gclid=CjwKCAjwhLPOBhBiEiwA8_wJHHNB0HbAgpmciQUWSqabr9nJQWy3dRgjEwGj4zKUOTjiFEeJcXXK-RoC5gQQAvD_BwE (date of access: 01.04.2026).

13. Khosravi, M. Mental health needs in war-affected refugee children: barriers, gaps, and strategies for effective care. Child Adolesc Psychiatry Ment Health 18, 146 (2024). DOI: https://doi.org/10.1186/s13034-024-00840-x

14. Schoon I. Risk and Resilience. Adaptations in Changing Times.Cambridge University Press/ Chapter 1. Schoon, Ingrid 2006. URL: https://www.researchgate.net/publication/285935579_Risk_and_Resilience_Adaptations_in_Changing_Times (date of access: 01.04.2026).

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

Е. Д. Шульман
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 4-й рік навчання,
спеціальність 053 «Психологія»
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ОСІБ З РІЗНИМИ ЖИТТЄВИМИ СТРАТЕГІЯМИ

У сучасних умовах суспільної нестабільності, хронічного стресу та необхідності постійного особистісного вибору проблема життєстійкості особистості набуває особливої актуальності. Життєстійкість розглядається як важливий психологічний ресурс, що забезпечує здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно реагувати на труднощі та долати складні життєві обставини. У цьому контексті життєстійкість трактується як інтегративна характеристика особистості, що поєднує установки залученості, контролю та прийняття виклику [2]. У зв’язку з цим науковий інтерес становить вивчення того, як життєстійкість виявляється на різних вікових етапах і яким чином вона пов’язана з життєвими стратегіями особистості.

Життєва стратегія визначається як відносно стійкий спосіб організації людиною власного життя, що охоплює систему цілей, цінностей, способів прийняття рішень і подолання труднощів [1]. Саме життєва стратегія значною мірою зумовлює характер реагування особистості на стресогенні події. Активна життєва стратегія, як правило, передбачає відповідальність, ініціативність, готовність до змін, прагнення знаходити шляхи розв’язання проблем. Пасивна стратегія, навпаки, може проявлятися в уникненні труднощів, відкладанні рішень, зовнішньому локусі контролю та зниженій готовності до подолання життєвих викликів. У цьому контексті життєстійкість можна розглядати як психологічну основу продуктивної життєвої стратегії.

Віковий аспект цієї проблеми є не менш важливим, оскільки на різних етапах онтогенезу життєстійкість має свої особливості формування та прояву. У молодому віці вона ще перебуває на етапі активного становлення. Саме в цей період особистість вирішує завдання самовизначення, професійного вибору, побудови життєвих перспектив, що супроводжується підвищеною емоційною напруженістю та невизначеністю [1]. Тому навіть незначні труднощі можуть переживатися як надзвичайно значущі. Разом із тим саме подолання таких труднощів сприяє накопиченню досвіду, розвитку саморефлексії та формуванню стійкіших способів реагування на стрес.

У дорослому віці життєстійкість набуває більшої визначеності та стабільності, оскільки особистість уже спирається на попередній досвід подолання складних ситуацій, краще усвідомлює власні ресурси й обмеження, а також здатна більш реалістично оцінювати життєві обставини. За умов активної життєвої стратегії доросла людина частіше демонструє готовність до відповідального вибору, пошуку конструктивних рішень та адаптації до змін, що узгоджується з положеннями теорії життєстійкості [2].

У старшому віці життєстійкість виявляється через здатність до переосмислення

життєвого досвіду, прийняття вікових змін і збереження внутрішньої цілісності. Важливу роль тут відіграють життєва мудрість, сформовані смислові орієнтації та здатність інтегрувати попередній досвід у цілісну життєву картину [1]. Водночас характер життєвої стратегії залишається важливим чинником: особи з активною позицією й надалі зберігають вищий рівень психологічної стійкості, ніж ті, хто схильний до уникнення або безпорадності.

Таким чином, вікові особливості життєстійкості визначаються не лише накопиченням життєвого досвіду, а й характером сформованої життєвої стратегії. Активні життєві стратегії виступають чинником розвитку життєстійкості на всіх вікових етапах, тоді як пасивні стратегії можуть обмежувати здатність особистості ефективно долати труднощі незалежно від віку.

Отже, життєстійкість і життєві стратегії перебувають у тісному взаємозв'язку. Характер цілей, способів реагування на труднощі, рівень відповідальності за власне життя та здатність до смислотворення визначають, наскільки успішно особистість долає стресові ситуації в різні вікові періоди. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення типів життєвих стратегій та їхнього зв'язку з показниками життєстійкості в осіб різного віку.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т. М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

2. Maddi S.R. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. 2002.

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

І. П. Яворська
здобувач PhD рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»,
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро

ПСИХОЛОГ І ВЕТЕРАН: СКЛАДНІ МОМЕНТИ ВЗАЄМОДІЇ

У сучасних умовах значно зростає потреба у психологічній підтримці ветеранів, які мають досвід участі у бойових діях та пережили травматичні події. Взаємодія психолога з такою категорією клієнтів має свою специфіку та супроводжується низкою складних моментів, що впливають на ефективність психологічної допомоги.

До основних труднощів взаємодії належать:

– *недовіра до психолога*, що може бути зумовлена попереднім досвідом, стигматизацією звернення по психологічну допомогу або відмінністю життєвого досвіду цивільного фахівця та комбатанта. Як зазначається у дослідженнях, ветерани часто демонструють підвищену настороженість і труднощі у формуванні довірливих відносин;

– *ускладнене встановлення контакту*, особливо на початкових етапах взаємодії, що пов'язано з емоційною закритістю, недовірою або уникненням обговорення травматичного досвіду;

– *висока емоційна напруга*, обумовлена пережитими травматичними подіями, яка може проявлятися у формі тривожності, дратівливості або емоційної нестабільності;

– *ризик повторної травматизації*, який виникає під час обговорення бойового досвіду без дотримання принципів безпечної психологічної взаємодії, що підкреслюється у межах травма-інформованого підходу [5];

– *прояви агресії, замкненості або емоційного відчуження*, які можуть виступати як захисні механізми психіки у відповідь на травматичний досвід [3];

– *труднощі вербалізації переживань*, зокрема через фрагментарність травматичних спогадів або уникання їх усвідомлення, що ускладнює психотерапевтичну роботу [4];

– *перенесення (трансфер) і контрперенесення*, що можуть посилювати емоційну інтенсивність взаємодії та впливати на професійну позицію психолога [2];

– *високе емоційне навантаження на психолога*, яке пов'язане з регулярним контактом із

травматичним досвідом клієнтів і підвищує ризик вторинної травматизації та професійного вигорання [1].

Ефективна взаємодія у цьому контексті потребує від психолога сформованості ряду професійних умінь і внутрішніх ресурсів, зокрема: здатності витримувати сильні емоційні реакції клієнта; навичок встановлення безпечного психологічного контакту; вміння працювати з травматичним досвідом без його загострення; розвитку емпатії з одночасним збереженням професійних меж; усвідомлення власних емоційних реакцій і їх регуляції. Окремого значення набуває здатність психолога до рефлексії власного стану у процесі взаємодії, що дозволяє підтримувати професійну ефективність і знижувати ризик емоційного виснаження.

Урахування зазначених труднощів передбачає застосування принципів травма-інформованого підходу, зокрема забезпечення психологічної безпеки, поступовості у роботі з травматичним досвідом, підтримки контролю клієнта над процесом взаємодії та формування довірливого терапевтичного альянсу.

Отже, складні моменти взаємодії психолога з ветеранами зумовлені як особливостями пережитого досвіду клієнтів, так і високими вимогами до емоційної включеності спеціаліста. Важливо підкреслити, що ефективність психологічної допомоги значною мірою визначається не лише використаними методами і техніками, а й якістю міжособистісної взаємодії, яка виступає самостійним терапевтичним чинником. Це вимагає розвитку професійної стійкості, гнучкості та усвідомленості у процесі надання психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Figley C. R. (Ed.). Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York: Brunner/Mazel, 1995. 268 p.

2. Gelso C.J., Hayes J.A. Countertransference and the Therapist's Inner Experience: Perils and Possibilities. Washington, DC: American Psychological Association, 2012. DOI: 10.4324/9780203936979

3. Herman J.L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 1992. 290 p.

4. Van der Kolk B.A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.

5. Wilson C., Pence D. M., Conradi L. Trauma-Informed Care. In: Encyclopedia of Social Work. New York: Oxford University Press, 2013. DOI: 10.1093/acrefore/9780199975839.013.1063

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

О. В. Янковська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання, спеціальність С4 «Психологія»
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ТА СМИСЛОВІ ОРІЄНТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Проблема професійної мотивації традиційно розглядається у психології крізь призму співвідношення внутрішніх і зовнішніх мотивів. Проте повномасштабна війна спричинила докорінну ревізію цих компонентів. Сьогодні вибір професії психолога в Україні – це не просто стратегія кар'єрного старту, а глибока відповідь на екзистенційні виклики.

Актуальність теми зумовлена безпрецедентним попитом на психологічні послуги, що перетворює психологію з допоміжної дисципліни на фундаментальну опору національної стійкості. Водночас постає проблема: чи є мотивація абітурієнтів та магістрантів достатньо стійкою, щоб витримати зіткнення з колективною травмою, і чи не є цей вибір спробою вирішити власні психологічні проблеми за рахунок фахового навчання? А предметом дослідження виступає виокремлення мотиваційних чинників вибору професії психолога в

умовах воєнного часу.

Оскільки в умовах повномасштабної війни психологічна стійкість населення стає стратегічним ресурсом держави, не менш важливим за матеріально-технічне забезпечення, тому професія психолога трансформується з сервісної служби на інструмент національної безпеки. Важливість дослідження мотивації майбутніх фахівців зумовлена необхідністю зрозуміти, наскільки вони готові стати частиною захисного психологічного механізму країни, що здатен протидіяти наслідкам колективної травматизації та інформаційно-психологічним операціям ворога.

Крім того, проблема дослідження посилюється тим, що українське суспільство переживає тривалий травматичний стрес, який за масштабами не має аналогів у сучасній Європі. Професійний вибір студентів сьогодні відбувається на тлі масового ПТСР, депресивних станів та розладів адаптації серед населення. Дослідження мотивації дозволяє з'ясувати, чи усвідомлюють майбутні психологи складність роботи з комплексною травмою, та як їхня особиста мотивація корелює із надважким завданням психологічної реабілітації ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та постраждалих від окупації.

Варто також додати, що війна зруйнувала старі соціальні константи, спричинивши кризу сенсів. Вибір професії психолога в такий час часто є спробою подолати власний екзистенційний вакуум. Тому актуально дослідити, чи не є вибір фаху формою «втечі в допомогу» для подолання власного почуття провини вцілілого (survivor guilt). Розуміння того, як самотрансценденція (спрямованість на інших) допомагає студентам зберігати власну психічну цілісність, є критично важливим для розробки програм професійної підготовки.

Сьогодні майже кожен абітурієнт чи магістрант має особистий досвід втрати, переміщення або обстрілів. Це створює унікальну ситуацію, де «поранений цілитель» (терапевт із власним травматичним досвідом) стає домінуючим типом фахівця. Актуальність теми полягає у вивченні межі між ресурсною емпатією (коли власний досвід допомагає розуміти клієнта) та ризиком ретравматизації (коли робота з клієнтом руйнує самого психолога).

Зазначимо також, що відновлення України після війни неможливе без відновлення людського потенціалу. Економічне відродження напряму залежить від психологічного стану громадян. Психологи будуть тими, хто забезпечуватиме соціальні зв'язки у громадах, допомагатиме людям повертатися до активного життя та праці. Дослідження мотиваційних чинників дозволяє спрогнозувати стійкість майбутніх кадрів: чи залишаться вони в професії після перемоги, коли попит на реабілітацію лише зростатиме.

Згідно з підходами С. Максименка, процес професійного становлення особистості розглядається як її самоздійснення у діяльності. В умовах соціальної кризи особистість прагне до відновлення психічної цілісності через пошук нових смислів та активну фахову позицію [1]. У цьому контексті найбільш актуальною постає логотерапевтична концепція В. Франкла про «волю до сенсу». Відповідно до цього підходу, провідним чинником збереження психологічної стійкості виступає орієнтація на смисл, винесений у майбутнє [4].

Для сучасного магістранта-психолога цим смислом стає прагнення до діяльності, спрямованої на професійну допомогу нації. Таким чином, вибір фаху є проявом «трагічного оптимізму» – здатності зберігати орієнтацію на цінності навіть в умовах екстремальної невизначеності. Професійна підготовка в університеті починає виконувати функцію «якоря», який утримує особистість у майбутньому часі, де її знання будуть необхідні для повоєнної відбудови.

Трансформація мотивації підтверджується сучасними даними. Зокрема, у дослідженні М. Сороки (2024) встановлено, що в умовах війни провідного значення набувають такі чинники:

1. Соціальна значущість професії – усвідомлення можливості надавати допомогу іншим підвищує привабливість фаху.

2. Самотрансценденція – спрямованість на вихід за межі власних переживань заради служіння іншим [3, с. 108].

3. Трансформація особистого досвіду – використання власного досвіду подолання труднощів як ресурсу професійного розвитку (феномен «пораненого цілителя»).

Водночас, як зазначає О. Кокун, психологічна допомога сьогодні виступає стратегічним чинником підтримки національної безпеки та стійкості суспільства [2]. Це підсилює усвідомлення майбутніми фахівцями своєї ролі як безпосередніх учасників покращення психологічного здоров'я нації.

Попри високий ціннісний рівень, вибір професії психолога під час війни містить низку критичних проблем:

1. Мотив самотерапії: велика частина магістрантів йде в професію, несвідомо намагаючись «вилікувати себе». Це створює ризик ретравматизації під час практичної роботи та ускладнює формування об'єктивної терапевтичної позиції.

2. Ілюзія швидкої всемогутності: під впливом воєнного стресу виникає запит на «магічні» техніки швидкої допомоги. Мотивація до тривалого, фундаментального навчання може вступати в конфлікт із бажанням допомагати «тут і зараз», що веде до професійної поверхневості.

3. Вікарна травматизація (вторинний стрес): майбутні фахівці часто не усвідомлюють ціну професії в умовах війни — ризик отримати травму свідка, що вимагає надзвичайно високого рівня емоційного інтелекту та резильєнтності.

Спираючись на аналіз теоретичних підходів, можна виокремити основні мотиви (мотиваційні чинники) вибору професії психолога у воєнний час:

- ціннісно-смислові: пошук екзистенційного сенсу, акт солідарності, прагнення допомоги постраждалим;
- соціальні: суспільний запит на фахівців, висока значущість професії в процесі повоєнного відновлення;
- емоційні: високий рівень емпатії, переживання власного стресового досвіду;
- особистісні: самореалізація через професійну ідентичність у кризових умовах.

Більш змістовна характеристика даних чинників наведена нами в табл. 1.

Таблиця 1.

Мотиваційні чинники вибору професії психолога в умовах воєнного стану

Група чинників	Назва чинника	Зміст та психологічне наповнення	Прояв у психологічній професійній діяльності
Ціннісно-смислові	Екзистенційний пошук	Намагання віднайти сенс життя через подолання почуття безпорадності перед обличчям катастрофи.	Сприйняття професії як способу збереження людської гідності та цінності життя.
	Акт солідарності	Усвідомлення професійного вибору як форми цивільного спротиву та патріотичного служіння.	Готовність до волонтерства, робота з військовими та внутрішньо переміщеними особами.
Соціальні	Суспільний запит	Радикальна зміна ставлення соціуму до ментального здоров'я як до базової потреби.	Висока затребуваність фахівця, відчуття важливості своєї ролі в структурі держави.
	Місія відновлення	Бачення психолога як «архітектора» ментального каркасу нації після перемоги.	Орієнтація на довгострокові проєкти реабілітації та ресоціалізації потерпілих.
Емоційні	Радикальна емпатія	Здатність до глибокого співпереживання, що трансформується у дієву допомогу.	Використання емоційного резонансу як інструменту побудови довірливого контакту.
	Досвід «пораненого цілителя»	Бажання опрацювати власну травму (втрата дому, стрес) через допомогу іншим.	Високий рівень автентичності, але водночас ризик швидкого емоційного вигорання.
Особистісні	Гартування ідентичності	Перевірка власних психологічних ресурсів та стійкості у кризових ситуаціях.	Швидке професійне дозрівання, формування «внутрішнього стрижня» фахівця.
	Контроль та компетентність	Отримання професійних інструментів як способу опанування непередбачуваної реальності.	Прагнення до безперервного навчання (кризова психологія, травматерапія).

В умовах хронічного стресу мотивація до навчання виходить за межі індивідуальних цілей і може інтерпретуватися як акт солідарності з суспільством, що переживає колективну травму.

Отже, вибір професії психолога в умовах воєнного стану є складним багатофакторним процесом. Аналіз свідчить про зростання ролі внутрішньої, смислової мотивації, пов'язаної із соціальною відповідальністю. Така трансформація дозволяє розглядати професійне становлення майбутніх психологів не лише як індивідуальний розвиток, а як форму їхньої активної включеності у підтримку психологічного благополуччя суспільства.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення динаміки мотивації: чи збережеться цей «трагічний оптимізм» у довгостроковій перспективі, і як трансформуються ці мотиви після переходу від війни до миру.

Список використаних джерел

1. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручник. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2020. 548 с.

2. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Чепелєва Н.В., Кокун О.М. Про діяльність Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України щодо психологічної підтримки населення України під час воєнного стану. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5(1), С. 1-12. https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5108

3. Сорока М.Б. Психологічні аспекти зміни пріоритетів у виборі професії серед студентів в умовах війни. *Психологічний часопис*. 2024. Т. 10, №5, С. 105-114. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2024/12.pdf

4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 160 с.

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

Р. В. Ярошевич
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1-й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
ЧНУ імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Самоєфективність є одним із ключових психологічних конструктів, що визначає здатність особистості ставити цілі, долати перешкоди та досягати бажаних результатів у різних сферах життєдіяльності. Історично це поняття розглядається як глибока внутрішня віра людини у власні сили та здатність успішно організувати й виконати дії, необхідні для досягнення певного результату в конкретній ситуації, незалежно від зовнішніх обставин [3]. Формування цієї якості є критично важливим саме на етапі дорослішання, коли закладаються фундаментальні основи світогляду, міцної життєвої позиції та майбутнього професійного шляху особистості.

Юнацький вік виступає надзвичайно сензитивним та динамічним періодом для активного розвитку особистісного потенціалу. Це час глобальних психологічних та фізіологічних змін (який зазвичай охоплює період від 15 до 21 року), які охоплюють інтелектуальну, емоційно-вольову та соціальну сфери розвитку людини [4]. Саме в цей специфічний період відбувається складний перехід від повністю підконтрольного шкільного до відносно самостійного дорослого життя, інтенсивно формується соціальна та професійна ідентичність, а також здійснюється первинний, але вкрай важливий професійний вибір [6]. Високий рівень віри у власні можливості допомагає молодим людям значно м'якше та швидше адаптуватися до нових, часто стресових соціальних умов, набагато ефективніше справлятися зі щоденним напруженням та свідомо уникати деструктивних моделей поведінки в соціумі [5]. Зниження ж цього показника, навпаки, часто супроводжується підвищеною фоновою тривожністю, тотальною невпевненістю в собі, гострими соціальними страхами та

паралізуючим острахом перед невідомим майбутнім [6].

З безпосереднім переходом до студентського життя, яке хронологічно збігається з періодом пізньої юності, об'єктивні вимоги до побутової самостійності та внутрішньої відповідальності стрімко зростають. У цьому новому академічному контексті особливої ваги набуває саме навчальна та професійна складові розвитку молодої людини [1]. Студенти щодня стикаються з абсолютно новими академічними викликами, гострою необхідністю жорсткої самоорганізації та навичок довгострокового планування власного часу й ресурсів. Успішність подолання цих щоденних викликів прямо пропорційна рівню внутрішніх переконань щодо власної академічної та життєвої компетентності [2]. Ті юнаки та дівчата, які глибоко вірять у свої здібності, переважно схильні розглядати складні навчальні чи життєві завдання як максимально корисні виклики, які необхідно подолати для власного самовдосконалення, а не як фатальні загрози, яких слід за будь-яку ціну уникати [1]. Вони цілеспрямовано ставлять перед собою амбітні та довгострокові цілі, виявляють значно більшу наполегливість у разі виникнення непередбачуваних невдач і набагато швидше відновлюють втрачену внутрішню невпевненість після ситуативних поразок [2].

Важливо чітко розмежовувати споріднені, але не тотожні поняття: загальне позитивне ставлення до себе та специфічну віру у власні сили щодо конкретної діяльності. Якщо перше є скоріше базовою загальною афективною оцінкою власної соціальної цінності та значущості, то друге стосується винятково когнітивної оцінки власної здатності виконати чітко окреслене завдання у вузько заданих умовах [3]. Наприклад, молода людина може мати стабільно високий рівень поваги до себе загалом, але водночас цілком адекватно та критично усвідомлювати свою низьку здатність до вирішення складних технічних чи математичних завдань [2]. Таке глибоке концептуальне розмежування дозволяє фахівцям більш точно діагностувати справжні причини проблем у навчанні, оскільки цілеспрямований психологічний чи педагогічний вплив має спрямовуватися не на штучне і безпідставне підвищення загальної самооцінки, а на забезпечення реального практичного досвіду оволодіння конкретними необхідними навичками [4]. Саме такий сфокусований акцент на здобутті та відпрацюванні реальних компетенцій дозволяє з часом сформувати міцний та стійкий внутрішній локус контролю у юнаків [6].

Процес формування навичок самоефективності в юнацькому віці має складну багатокомпонентну структуру і відбувається під постійним впливом кількох ключових взаємопов'язаних факторів [3, 4]. Першим і основним джерелом віри в себе є безпосередній досвід власних досягнень. Кожен успішно та самостійно реалізований проєкт, успішно складений складний іспит чи гідно подолана особиста життєва криза стійко закріплює у свідомості переконання у власній спроможності контролювати своє життя. Відповідно, систематичні та неконтрольовані невдачі на етапі ранньої юності можуть суттєво і надовго підірвати цю тендітну віру [5]. Другим важливим чинником виступає опосередкований досвід. Уважне спостереження за реальними життєвими успіхами близьких однолітків, які мають цілком схожі стартові здібності та знаходяться в аналогічних соціальних умовах, потужно стимулює розвиток твердого переконання, що подібних високих результатів можна досягти виключно завдяки власним послідовним зусиллям [4]. Третім фактором є соціальне переконання, яке відіграє роль зовнішнього каталізатора. Конструктивний та підтримуючий зворотний зв'язок, щира емоційна підтримка та своєчасне заохочення з боку значущого дорослого чи авторитетного оточення допомагають особам юнацького віку ефективно долати тимчасові, але неминучі сумніви у власних силах під час гострих кризових моментів навчання чи адаптації [1]. Нарешті, вагому роль відіграє поточний фізіологічний та емоційний стан особистості. Високий рівень пролонгованого академічного стресу, хронічна фізична втома або глибоке емоційне виснаження можуть вкрай хибно інтерпретуватися молодою людиною як об'єктивні та незворотні ознаки власної повної некомпетентності, тоді як позитивний і стабільний емоційний фон максимально сприяє адекватній та тверезій оцінці наявних внутрішніх ресурсів [6].

На етапі ранньої (15–17 років) та особливо пізньої юності (18–21 рік) відбувається закономірна зміна провідного типу діяльності молодої людини [5]. У цей перехідний час особистість уже не просто репродуктивно засвоює готові знання, а й вчиться самостійно та

критично оцінювати свій наявний інтелектуальний та практичний інструментарій з точки зору його реальної придатності для обраної в майбутньому професії [2]. Відсутність твердого переконання у власній професійній та академічній спроможності дуже часто стає головною причиною прокрастинації, глибокої апатії, стрімкого і незрозумілого для оточуючих зниження мотивації до навчання, а в підсумку - тотального розчарування в обраному фаху ще до початку реальної трудової діяльності [1]. Дослідження провідних учених свідчать про наявність конкретних індикаторів цього конструкту. Наприклад, у працях А. Бандури та Б. Циммермана виокремлено такі ключові навички самоефективності, як здатність до цілепокладання, самомоніторинг процесу навчання, рефлексивна самооцінка результатів та навички тайм-менеджменту.

Отже, цілеспрямоване та екологічне формування самоефективності в юнацькому віці має винятково складний, багатогранний та комплексний характер, що безумовно потребує створення максимально сприятливого психологічного та освітнього середовища. Таке розвивальне середовище повинно безперервно та системно забезпечувати молоді різноманітні можливості для отримання позитивного досвіду подолання реальних, а не штучних труднощів. Воно має заохочувати до конструктивної взаємодії зі значущими дорослими та авторитетними однолітками, а також передбачати цілеспрямоване навчання базовим життєвим навичкам емоційної саморегуляції та стресостійкості. Усвідомлення та прийняття власних можливостей, максимально адекватна оцінка своїх сильних і слабких сторін, а також здатність гнучко мобілізувати наявні ресурси є важливою передумовою для успішної навчальної діяльності та загального психологічного благополуччя особистості.

Список використаних джерел

1. Вовк О. М. Самоефективність: сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. № 3. С. 123-129.
2. Гальцева Т. О. Особливості становлення навчальної самоефективності в підлітковому та юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія*. 2017. Вип. 1. Т. 2. С. 145-149.
3. Голубкова Л. О. Поняття самоефективності та історія його дослідження. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2007. Вип. 5. С. 41-46.
4. Лук'яненко В. В. Дослідження психологічних особливостей становлення самоефективності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2009. № 10. С. 77-81.
5. Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2017. Вип. 17. С. 348-355.
6. Шпортун О. М., Савчук З. С. Психологічні особливості самоефективності осіб юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2020. № 11. С. 88-99.

Науковий керівник: О. А. Криштейн, викладач

В. В. Ясишена
доктор економічних наук, професор,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 «Психологія»
Вінницький начально-науковий інститут економіки
Західноукраїнського національного університету, м. Вінниця

АРТ-ТЕРАПІЯ: МІФИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Арт-терапія (далі — АТ) як напрям психотерапії сформувалася у середині XX століття. Історичний розвиток арт-терапії та її витоки відображені у роботі Bildnerei der Geisteskranken Ганса Принцхорна, німецького історика мистецтва та дослідника в галузі психіатрії [1]. Цей термін запропонував британський художник, письменник, арт-терапевт, педагог та телеведучий — Адріан Гілл у 1942 році. Концепції арт-терапії розвивалися на основі робіт таких зарубіжних авторів, як Маргарет Наумбург, яка заклала основи арт-терапії в США, а

також Едварда Адамсона і Едит Крамер, які розробляли підходи до арт-терапії в Європі.

Арт-терапія розглядається як сучасний психотерапевтичний підхід, у межах якого творчі та мистецькі практики застосовуються для подолання психологічних труднощів, розвитку емоційного інтелекту та досягнення внутрішньої рівноваги особистості. Методологічною основою арт-терапії є використання мистецтва як засобу вираження емоційних переживань, опрацювання травматичного досвіду й активізація процесів особистісного розвитку.

Метью Пеловскі та інші зазначають, що арт-терапія - це унікальний та ефективний психотерапевтичний підхід. Він поєднує мистецтво та психологічні теорії, надаючи людям ефективний спосіб досліджувати свій внутрішній світ, виражати емоції та досягати духовного зростання [2].

Але, на жаль, на сьогодні ми маємо неоднозначне ставлення до арт-терапії з боку різних учасників психотерапевтичного процесу, тому є потреба у висвітленні питань, що знижують авторитет цього напряму психологічної науки. До основних міфів про арт-терапію віднесено: арт-терапія – це несерйозно; щоб займатися арт-терапією, треба мати відповідні здібності, художню освіту; будь-хто може проводити арт-терапію; арт-терапія – це тільки малювати; арт-терапія підходить лише дітям.

1. Арт-терапія – це не серйозно. Є думка, що АТ — це тільки про позитивні емоції та релакс, або ще розуміння арт-терапії, як «просто малювання для задоволення». Але у процесі АТ можуть підніматися складні, болісні переживання, з якими працюють у безпечному терапевтичному просторі. Насправді АТ застосовується у клінічній, кризовій, реабілітаційній та освітній практиці і має доказову базу.

За період розвитку арт-терапії було створено глобальні професійні організації в цій сфері, а саме: Американська асоціація арт-терапії (AATA), Вісконсінська асоціація арт-терапії (WATA), Британська асоціація арт-терапевтів (BAAT), Канадська асоціація арт-терапевтів (CATA), Австралійсько-новозеландська асоціація арт-терапевтів (ANZATA) та інші організації. Це також підтверджує наукове обґрунтування у використанні методик АТ.

2. Щоб займатися арт-терапією треба мати відповідні здібності, художню освіту. Насправді, художні навички не мають значення і це стосується як терапевта, так і клієнта. З боку клієнта важливим є сам процес самовираження, а не естетична цінність роботи. З боку арт-терапевта важливим є здатність застосовувати потрібні методики АТ, що будуть ефективними в конкретному випадку і дадуть змогу клієнту самостійно сформувати відповідь на свій запит. Звісно, що любов до мистецтва є великою перевагою в роботі з АТ методиками, як з боку терапевта, так і з боку клієнта.

3. Будь-хто може проводити арт-терапію. Міфи про арт-терапію сприяють використанню її нефахівцями без належної підготовки, що може призводити до низької якості допомоги й в подальшому негативно вплинути на цей метод. Проведення арт-терапії потребує спеціальної психологічної освіти та підготовки, а не лише наявності творчих здібностей. Слід фокусуватися на тому, що арт-терапевтичні методики є науково обґрунтованим психотерапевтичним методиками із чіткими цілями, структурою та професійною інтерпретацією результатів. Для оволодіння ними необхідно витратити час і опанувати спеціальні знання. На нашу думку, загалом, реалізація своїх творчих задумів особистістю, без присутності арт-терапевта, носить позитивний характер і може піти її на користь. Але клієнт і спеціаліст початківець мають розуміти чітку різницю між самостійним зайняттям творчістю і застосуванням арт-терапевтичних інструментів в психологічній практиці.

4. Арт-терапія – це тільки малювати. На сьогоднішній день арт-терапія охоплює різні види творчої діяльності, зокрема: ізо-терапія (малювання, живопис, графіка); ліплення (пластилін, тісто), робота з глиною; колажування; тканева терапія; музикальна терапія; тілесна (у т.ч. танцювально-рухова) терапія; драма-терапія; кіно-терапія; казко-терапія і бібліотерапія; ландшафтна арт-терапія; пісочна терапія; мандалотерапія; використання метафоричних зображень; арт-терапевтичні водні практики тощо.

5. Арт-терапія підходить лише дітям. Насправді арт-терапевтичні **м**етоди ефективні у використанні для дітей, підлітків і дорослих, зокрема в роботі з травмами, тривогою, професійним вигоранням. В сучасних реаліях ці методи використовуються для військових і членів їх родин, для людей, які постраждали від війни (переселенців, людей з ПТСР, фізично

травмованих тощо), людей похилого віку. Іноді людині складно словами описати свій внутрішній стан, і вона лише відчуває загальне неблагополуччя. У таких випадках арт-терапевтичні методи дозволяють за допомогою творчості та супровідних запитань делікатно вибудувати діалог і встановити глибший контакт із людиною. Тому арт-терапія може використовуватися для клієнтів, яким важко вербально будувати діалог.

Варто підкреслити, що арт-терапія передбачає створення спеціально організованих умов і терапевтичного середовища, спрямованого на зцілення. Важливою складовою цього процесу є присутність терапевта поряд із пацієнтом під час творчої діяльності, а також застосування психологом відповідних методів, які сприяють вираженню емоцій і думок у художній формі та усвідомленню взаємозв'язку між творчим результатом і внутрішнім світом особистості.

Зазначимо, що існують й інші міфи про арт-терапію. Загалом, в сукупності всі міфи підривають авторитет арт-терапії як науково обґрунтованого методу психотерапевтичної допомоги. Створюючи враження ненауковості, що знижує готовність психологів, психотерапевтів і представників суміжних галузей визнавати арт-терапію повноцінним професійним інструментом. Скептичне ставлення, зумовлене міфологізацією, зменшує інтерес до наукових досліджень, інституційної підтримки та перешкоджає інтеграції арт-терапії в офіційні програми психологічної допомоги.

Виходячи з вищезазначеного необхідно проводити активну роботу із знайомства клієнтів і фахівців-початківців з методами арт-терапії, бо такі непорозуміння (міфи) формують атмосферу недовіри до нового, перспективного напрямку, що має великий потенціал для розвитку. Міфологізація арт-терапії ускладнює її сприйняття як науково обґрунтованого методу, що зумовлює необхідність звернення до аналізу сучасних досліджень та перспектив її розвитку.

Науковці Юйсин Се та Сяньхуа Сунь провели дослідження, в якому дослідили витоки формування арт-терапії у світі і публікаційну активність у цій сфері за період з 2005 р. по 2024 р. Науковцями відмічене стрімке зростання та активний розвиток публікацій особливо в період 2020–2024 рр. «Починаючи з 2020 року, темпи публікацій істотно зросли. Якщо у 2020 році було оприлюднено 155 наукових статей, то у 2024 році їх кількість сягнула 222, що в середньому становить близько 190 публікацій на рік за цей період. Така динаміка свідчить про входження галузі у фазу інтенсивного розвитку, зумовленого розширенням дослідницьких напрямів, технологічними інноваціями, а також посиленням фінансової й інституційної підтримки, що сприяє оперативному отриманню та поширенню наукових результатів. Щодо питомої ваги, то на Європу та США припало 63 % основної літератури» [3].

Аналіз динаміки публікацій з арт-терапії за 2005–2024 рр. засвідчує стрімке зростання інтересу до неї та інтенсивний розвиток упродовж останніх років. Суттєве збільшення кількості наукових досліджень, розширення тематичних напрямів, упровадження інноваційних технологій та посилення інституційної підтримки свідчать про високий науковий інтерес до арт-терапії. Домінування публікацій із Європи та США підтверджує її визнання на міжнародному рівні, що дозволяє розглядати арт-терапію як один із перспективних і динамічних напрямів сучасної психологічної науки.

Слід зазначити, що на сьогоднішній день технології, що побудовані на основі ШІ можуть допомагати в проведенні аналізу творчих робіт пацієнтів, шляхом виокремлення наявної в роботах психологічної інформації для допомоги психологу в розробці порядку проведення терапії. Нині практика використання ШІ ведеться в медицині, коли ШІ читає рентгенівські знімки, або плівки МРТ та показує точність в інтерпретації результатів, що сприяє підвищенню діагностики і ефективності лікування.

Погоджуємося з Юйсин Се та Сяньхуа Сунь у тому, що у майбутньому для розвитку арт-терапії слід приділити увагу наступним напрямам: невідповідність між практикою та теорією; міжкультурна інтеграція; використання віртуальної реальності та розвиток у сфері АТ [3]. На нашу думку, особливої уваги потребує розвиток напрямів, що пов'язані з використанням ШІ в інтерпретації результатів одержаних в процесі використання арт-терапевтичних методик, також арт-терапія як напрям психотерапевтичної практики потребує емпіричного підтвердження ефективності, що передбачає застосування міждисциплінарних наукових

досліджень із використанням технічних та медичних засобів об’єктивного вимірювання результатів.

Список використаних джерел:

1. Prinzhorn, H. (1923). *Bildnerei der Geisteskranken*, vol. 58. Berlin: J. Springer, 291.
2. Pelowski, M., Markey, P. S., Lauring, J. O., and Leder, H. (2016). Visualizing the impact of art: an update and comparison of current psychological models of art experience. *Front. Hum. Neurosci.* 10:160. doi: 10.3389/fnhum.2016.00160
3. Xie, Y., & Sun, X. (2025). *An overview of the integration and development trends between arts and psychotherapy. Frontiers in Psychology, 16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1617700

Наукове видання

XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

Тези доповідей
21 квітня 2026 р.
(українською, англійською мовами)

Електронне видання

ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля».
49000, м. Дніпро, вул. Січеславська Набережна, 18.
e-mail: nobel.science@duan.edu.ua