

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
АСОЦІАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ ПРИВАТНОЇ ФОРМИ ВЛАСНОСТІ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
РАДА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ ПРИВАТНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

10 квітня 2025 р.



Київ 2025

**УДК 159.9"364"(082)
В43**

Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 10 квітня 2025 р. / Ред.: О.І. Тимошенко та ін. Київ: Видавництво Європейського університету, 2025. 349 с.

Збірник містить матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану», яка відбулася 10 квітня 2025 року.

Матеріали в збірнику подано в авторській редакції (збережено стилістику, орфографію та мову). Автори опублікованих матеріалів несуть відповідальність за точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела тощо.

Організаційний комітет конференції:

Голова оргкомітету – Тимошенко О.І., д.філос.н., професор, Голова Асоціації навчальних закладів України приватної форми власності, ректор ПВНЗ «Європейський університет».

Заступники голови оргкомітету:

Тимошенко М.О., д.п.н., професор, перший проректор ПВНЗ «Європейський університет»;

Тимошенко А.О., д.е.н., проректор з фінансово-економічних питань ПВНЗ «Європейський університет»;

Гудзь Ю.Ф., д.е.н., доцент, проректор з наукової роботи ПВНЗ «Європейський університет»;

Ягодзінський С.М., д.філос.н., професор, проректор з навчально-методичної роботи ПВНЗ «Європейський університет».

Члени оргкомітету:

Атаманська С.С., голова ради молодих вчених ПВНЗ «Європейський університет», к.іст.н., доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін ПВНЗ «Європейський університет»;

Белавіна Т.І., к.психол.н., доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»;

Блінов О.А., д.психол.н., проф., професор кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»;

Борейчук І.О., к.психол.н., доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»;

Дроботько І.Д., доктор філософії (PhD), завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»;

Коробанова О.Л., к.психол.н., доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»;

Кошіль О.П., к.пед.н., декан факультету психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»;

Павлюк О.Д., доктор філософії (PhD), доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»;

Тимошенко О.А., к.юр.н., доц., професор кафедри права ПВНЗ «Європейський університет»;

Цимбал С.В., д.психол.н., доц., завідувач кафедри іноземної філології та перекладу ПВНЗ «Європейський університет».

Редакційна колегія:

Дроботько І.Д., доктор філософії (PhD), завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»;

Блінов О.А., д.психол.н., проф., професор кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»;

Борейчук І.О., к.психол.н., доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет».

Відповідальний секретар:

Коробанова О.Л., к.психол.н., доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет».

ЗМІСТ

Секція 1. Структура та засади регулювання системи психічного здоров'я в Україні

Захаров Е.Г., Чернуха Н.М. Теоретичні підходи до соціальної реабілітації осіб із порушенням рухової функції в умовах воєнного стану.....	13
Криштопа І.В., Блінов О.А. Особливості спілкування у військових колективах.....	15
Лисицька О. Повернення ветеранів до економічної участі.....	17
Лузан Д.О., Кошіль О.П. Взаємозв'язок особистісної та соціальної ідентичності в структурі Я-концепції майбутніх психологів.....	19
Мазур К.А., Блінов О.А. Емоційна нестабільність та її вплив на психічний стан військовослужбовців.....	21
Мартінова О.С., Дроботько І.Д. Психологічні механізми подолання стресу під час суспільних потрясінь.....	23
Попова М.О., Блінов О.А. Причини емоційного вигорання серед практичних психологів, що надають безкоштовну допомогу.....	26
Борейчук І.О., Соколенко А.І. Підтримка ветеранів війни та членів їхніх сімей в системі психічного здоров'я України	28
Тимошенко О.А. Правове регулювання діяльності фахівців у сфері психічного здоров'я в контексті Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні».....	30
Черняхів М.М., Максимов М.В. Структура та засади формування резильєнтності під час війни в Україні.....	34
Юрченко Д.В., Сергєєнкова О.П. Детермінанти формування цифрового гуманізму в психологічному просторі особистості.....	35

Секція 2. Економічне і правове підґрунтя вирішення психологічних проблем населення України

Бусарев Д.В., Белавіна Т.І. Самооцінка та її вплив на професійний і фінансовий розвиток особистості.....	38
Гончарук В.В., Максимов М.В. Психологічні аспекти взаємодії країн у міжнародних відносинах та шляхи їх подолання.....	40
Корінецький П.А., Белавіна Т.І. Оцінка мотивації персоналу в організаційних структурах: методи та методики	42
Кузнецова Т.В., Белавіна Т.І. Використання поліграфологічних досліджень в судовій психологічній експертизі в кримінальних провадженнях, пов'язаних з військовою агресією	46
Макарець В.О., Максимов М.В. Психологічні блоки побудови кар'єри та механізми їх подолання	48

Секція 3. Зміст потреб українських громадян в галузі психологічної підтримки ментального здоров'я

Аброськіна О.В., Белавіна Т.І. Психологічні умови задоволеності життям у середньому віці під час війни	51
Авакян К.А., Блінов О.А. Використання метафоричних асоціативних карт (мак) у роботі зі стресом: види колод та практика застосування.....	53
Безухова Я.В., Блінов О.А. Вплив емоції страху на психічний стан людини	55
Гвоздева Ю.Ю., Кошіль О.П. Психологічні особливості трансформації соціальної ідентичності особистості в еміграції	57
Грабовська О.Б., Кошіль О.П. Психологічні проблеми освіти дорослих в умовах воєнного стану	60
Грузіна Є.В., Онищенко Ю.М. Травматичний досвід дитинства та його вплив на життя дорослої людини	62
Дзюмедзей І.І., Онищенко Ю.М. Травматичний досвід дитинства та його вплив на життя дорослої людини	64
Довга Ю.С., Борецький І.О. Тривожні стани внаслідок війни в Україні: виклики для психічного здоров'я населення	66
Евєрт О.В., Кошіль О.П. Психологічні чинники розвитку стресостійкості особистості в реаліях воєнного часу	68
Єфімова О.С., Максимов М.В. Взаємозв'язок між психічним здоров'ям і сексуальністю	70
Іванович Т.О., Блінов О.А. Роль арт-терапії у покращенні комунікації між мамою та дитиною	72
Іванюк Д.О., Блінов О.А. Особливості негативних психічних станів у жінок з низькою самооцінкою	74
Іордакі В.С., Кошіль О.П. Інформаційна війна та її психологічні наслідки: маніпуляції як загроза ментальному здоров'ю	76
Ягодзінський С.М., Прокопович М.А. Емоційне вигорання психолога: вплив соціальних мереж	78
Пугач Г.Д., Коробанова О.Л. Тривога як чинник формування копінг-стратегій особистості у кризових умовах	80
Романенко В.С., Онищенко Ю.М. Сучасні техніки транзакційного аналізу у роботі з розладами харчової поведінки	82
Романюк Л.А., Максимов М.В. Актуальність потреб українських громадян в галузі сексологічної едукції та підтримки як невід'ємної частини ментального здоров'я	84
Ростовська Т., Белавіна Т.І. До питання вивчення агресії як деструктивного прояву у сімейних взаєминах	86
Кошіль О.П., Рутковська К.О. Жіноче лідерство як феномен сучасності.....	89
Телюк А.О., Максимов М.В. Фактори успішної адаптації особистості в новому культурному середовищі	91

Федоренко А.Д., Ягодзінський С.М. Психологічний аналіз кризи самоідентичності: дилема між невротичною прив'язаністю до стабільності та творчою самореалізацією	94
Харченко В., Цюра О. Технології ІІІ у застосуванні психологічних методів для ефективного рекрутингу	96
Шевардіна О.Г., Белавіна Т.І. Когнітивно-поведінкова терапія як інструмент психологічної підтримки батьками школярів у ситуації розлучення.....	99
Шевчук В.В. Особистісні та міжособистісні характеристики батьків дітей з комплексними порушеннями розвитку.....	102

Секція 4. Соціально-психологічні складові психічного здоров'я дітей та молоді

Алексєєва Ю.Ю., Блінов О.А. Психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану	105
Атаманська С.С. Психологічні наслідки війни для учнів та вчителів Бучанського району: освітній вимір	107
Бендіш А.В., Дроботько І.Д. Методи психокорекції тривожних розладів у підлітків у шкільному середовищі	111
Богрецова Д.Ю., Максимов М.В. Використання проєктивних методик у дослідженні сексуальних девіацій	112
Буга О.Ю., Бореичук І.О. Вплив воєнних подій на рівень тривожності у підлітків	114
Веріго Н.М., Дроботько І.Д. Вплив воєнних подій на рівень тривожності у підлітків	118
Герасимчук О.М., Белавіна Т.І. Роль конструктивної агресії в самореалізації особистості	120
Добряк А.Ю., Белавіна Т.І. Проблема комп'ютерної залежності серед підлітків та її вплив на рівень соціальної активності	123
Долінська А.Г., Дроботько І.Д. Соціально-психологічний клімат академічної групи як чинник навчальної мотивації та психологічної стійкості студентів у період війни	125
Дроботун О.В., Белавіна Т.І. Особливості саморегуляції як чинника психічного здоров'я у юнацькому віці	128
Дячук О.Б., Цимбал С.В. Психологічні чинники, що сприяють посттравматичному зростанню	130
Капранова О.Ф., Блінов О.А. Емоційний стан учнів старших класів в умовах війни	132
Качмарський Д.Р., Виклюк М.І. Поведінкова економіка: соціально-психологічні складові психічного здоров'я студентської молоді....	134
Коробанова О.Л. Психологічна стійкість старшокласників в часи війни.....	136
Косіков А.І., Максимов М.В. Соціально спрямовані ціннісні орієнтації як складова ментального здоров'я підлітка.....	138

Кравченко О.М., Абрамян Н.Д. Потенціал використання сучасних технологій у навчанні студентів-психологів	140
Куликова І.М., Блінов О.А. Психоемоційні стани підлітків у кризових ситуаціях	142
Борейчук І.О., Курик В.О. Роль соціальних мереж у житті сучасної молоді.....	144
Ломакін Г.І. Соціально-психологічні особливості перебігу тривожності в учнів старших класів у часи воєнного стану в Україні.....	146
Ягодзінський С.М., Лончар К. Психологічні програми та методи підтримки молоді в кризових умовах	148
Мартинюк В.В., Дроботько І.Д. Роль батьківського виховання у формуванні тривожності підлітків.....	150
Микуляк Т.І., Белавіна Т.І. Соціально-психологічні складові психічного здоров'я дітей та молоді.....	152
Мінакова А.В., Цимбал С.В. Психологічні особливості самооцінки в підлітковому віці	155
Момотюк А.П., Дроботько І.Д. Вплив сімейного виховання на рівень емоційного інтелекту дитини	157
Немировська Т.С., Онищенко Ю.М. Психічне здоров'я дітей та молоді крізь призму психоаналітичного розуміння травми	158
Підлубна О.С., Кошіль О.П. Особливості навчально-пізнавальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.....	160
Павлюк О.Д. Відповідальність як чинник розвитку професійної ідентичності у студентів-психологів	162
Полякова В.І. До проблеми психологічних чинників соціальної дезадаптації старших підлітків в умовах війни.....	164
Прийменко Л.В., Максимов М.В. Психологічні чинники підвищеної тривожності у підлітковому віці	166
Чекстере О.Ю., Пророк Н.В. Особливості сімейного середовища, що впливають на життєстійкість молодших школярів в умовах війни.....	168
Пуделко Н.Л., Белавіна Т.І. Психологічні чинники дисфорії в юнацькому віці.....	170
Радзівіл Я.В., Дроботько І.Д. Розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку	172
Борейчук І.О., Романенко Ю.В. Особливості нейрокорекції дітей молодшого шкільного віку в умовах війни в Україні	174
Слоква Я.В., Кошіль О.П. Психологічні аспекти булінгу в шкільному середовищі	176
Стоянова М.С., Белавіна Т.І. Агресія підлітків через воєнні дії в Україні: аналіз причин і наслідків	179
Тесля Ю.О., Борейчук І.О. Соціально-психологічні аспекти стресу студентської молоді в умовах сучасних викликів	181
Хромченкова Н.М. Фактори впливу на мотивацію навчання здобувачів освіти під час освітнього процесу	183

Черната В.А, Ягодзінський С.М. Психологічна стійкість здобувачів освіти в умовах війни	187

Секція 5. Комунікативна взаємодія як чинник подолання складних життєвих ситуацій

Арістова Є.В., Цимбал С.В. Комунікативна взаємодія та її роль у формуванні адекватної самооцінки та психічного здоров'я особистості.....	189
Витчак С.А., Коробанова О.Л. Шляхи збереження психологічного благополуччя молодих батьків	191
Ягодзінський С.М., Гаврилова Є.В. Дослідження особливостей адаптації вимушених емігрантів до нового соціокультурного середовища.....	193
Гальченко В.М. До питання розвитку професійної культури майбутнього фахівця в умовах війни.....	195
Горошочок О.Д., Кошіль О.П. Дослідження соціально-психологічних особливостей спілкування діючих військових із цивільним населенням	198
Гурова В.С., Максимов М.В. Психологічна підтримка сімей з дітьми, які мають особливі освітні потреби, в умовах воєнного стану	200
Борейчук І.О., Данилова А.В. Ефективність онлайн-консультування як форма психологічної підтримки населення в умовах війни та суспільних криз в Україні	203
Десятникова М.М., Максимов М.В.. Вплив невербальних засобів комунікації в різних культурах на сприйняття повідомлень	205
Єріна В.В. Соціальна комунікація як ресурс для формування життєстійкості	207
Жур А.С., Белавіна Т.І. Емоційний інтелект особистості та її психосоціальне благополуччя.....	209
Загорняк В.В., Белавіна Т.І. Соціально-психологічні особливості різних видів натовпу	212
Комісаров В.В., Блінов О.А. Вплив стресу на когнітивні процеси учасників переговорів	214
Корнієнко О.М., Борейчук І.О. Супервізія як метод професійної підтримки фахівців	216
Міщенко Н.І., Кошіль О.П. Бренд психолога як інструмент комунікативної взаємодії	218
Нещадімов Б.Ю., Кошіль О.П. Характеристика умов та шляхи регулювання соціально-психологічного клімату в академічній групі	220
Серебряна О.К., Коробанова О.Л. Використання арттерапії у кризовому консультуванні переселенців та біженців	223

Секція 6. Психологічна підтримка населення в зв'язку з горюванням родинних втрат

Байдарова О.О., Клименко О.Б. Для чого дружинам загиблих військовослужбовців потрібні групи підтримки?	226
Кривак А.В., Блінов О.А. Психосоціальні інтервенції для зміцнення стійкості родин військовослужбовців	228
Тарнавська О.В. Теоретичні та практичні аспекти горювання у підлітковому віці	230
Федчишина С.Г., Онищенко Ю.М. Значення гештальт-терапії у психологічній підтримці населення в умовах горювання та втрати	232

Секція 7. Психологічні знання у вирішенні сімейних проблем військовослужбовців

Абасалієва О.М. Психологічна специфіка дистанційних сімейних стосунків військових	234
Асланян Т.С. Базові знання щодо вегетативної нервової системи і відчуття безпеки згідно полівагальної теорії С. Порджеса	236
Даньків М.В., Белавіна Т.І. Гендерні особливості конфліктної поведінки в романтичних стосунках: теоретичний огляд	238
Завойська Л.Г., Дроботько І.Д. Психолого-педагогічні стратегії стимулювання навчальної активності студентів під час кризи	239
Коновалова Г.С., Дроботько І.Д. Психологічні особливості взаємодії в сім'ях з різними стилями виховання	242
Копилов С.О. Громадсько-патріотична самоідентифікація як чинник психологічного здоров'я української молоді.....	243
Кураєва А.А., Кучеренко Є.В. Психоедукація в запобіганні конфліктів в сім'ях військовослужбовців	246
Немченко Е.Д., Блінов О.А. Соціально-психологічні проблеми адаптації військовослужбовців з ампутованими кінцівками.....	248
Подгорна О.В., Онищенко Ю.М. Методи відновлення емоційної близькості в парах після тривалого розлучення через військові події.....	250
Шешукова О.Ю., Блінов О.А. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх сімей.....	252
Яблочнікова О.І., Дроботько І.Д. Психологічні стратегії подолання тривожності у робинах військовослужбовців	254

Секція 8. Психологічні ресурси в подоланні негативних психічних станів населення в результаті бойових дій

Андросович К.А. Арт-терапевтичний підхід як ресурс для подолання негативних психічних станів здобувачів освіти в умовах воєнного часу.....	256
Бадаліс Р.В., Максимов М.В. Експерієнтальне уникання та відчуття безпеки	258

Бебешко К.М., Белавіна Т.І. Особливості надання психотерапевтичної допомоги цивільному населенню з синдромом вцілілого.....	261
Бельмасов С.В., Блінов О.А. Індивідуальні стилі подолання стресових станів студентами психологами.....	263
Бережний І.О., Белавіна Т.І. Особливості формування української національної ідентичності в кризовий період	265
Блінов О.А. Вплив війни на психічне здоров'я цивільних осіб та військовослужбовців	268
Бобров Є.В., Белавіна Т.І. Особливості розвитку емпатії майбутніх психологів	270
Бойко М.В., Блінов О.А. Зв'язок емоцій та тіла в терапії тривожних станів населення	272
Бойчук Ю.О., Борець І.О. Mindfulness як психологічний ресурс у подоланні стресу серед жінок у контексті воєнних викликів	274
Борисенко В.Є., Пасічник І.Д. Роль психологічної витривалості у військових умовах	277
Випряжкіна С.Б., Онищенко Ю.М. Арттерапія як метод відновлення психічного здоров'я під час війни	279
Власюк Д.А., Максимов М.В. Зміна переживань жінками емоційних станів під час війни	281
Водяна О.Б., Цимбал С.В. Ресурси когнітивно-поведінкової терапії у роботі зі стресом в умовах воєнного стану	283
Воронова О.Ю., Барчій М.С. Стресостійкість студентів в умовах воєнного стану.....	285
Борець І.О., Гецько І.Ю. Розвиток психологічної резильєнтності у вимушених емігрантів	288
Головатова К.Є., Белавіна Т.І. Психологічні умови розвитку емоційної саморегуляції жінок середнього віку в умовах хронічного стресу	290
Гуменюк Г.В. Засоби відновлення психологічних ресурсів фахівців в умовах військового протистояння	292
Добриця О.І., Блінов О.А. Психологічні особливості військової діяльності в умовах подолання складних життєвих ситуацій	294
Доган Л.Л., Максимов М.В. Комунікативна взаємодія як чинник подолання складних життєвих ситуацій	296
Завгородня О. Підтримка ментального здоров'я та розвиток стійкості школярів в кризових умовах	298
Каратаєва І.Л., Белавіна Т.І. Механізми впливу політичної пропаганди на різні верстви населення	301
Борець І.О., Кіліна О.О. Соціальні мережі як інструмент надання психологічної допомоги в умовах воєнного стану	304
Борець І.О., Кобець І.О. Когнітивно-поведінкова терапія як ресурс в подолання негативних психічних станів жінок в результаті бойових дій.....	306
Корнєв О.Л., Блінов О.А. Вплив екстремальних ситуацій на психіку людини	308

Король Т.Ю., Максимов М.В. Вплив соціальної нестабільності на психічний стан особистості	310
Кузьмінська Т.М., Дроботько І.Д. Психологічна резильєнтність українців в умовах війни	313
Ларіонова Т.В., Ягодзінський С.М. Розвиток пружності у військовослужбовців в результаті впливу бойового стресу	315
Леонович М.Г., Максимов М.В. Психологічна рефлексія у дорослих в умовах війни: механізми, особливості та наслідки	317
Назарько І.М., Блінов О.А. Основні ознаки та причини вигорання в роботі практичних психологів	319
Остапюк Н.Р., Онищенко Ю.М. Сучасні підходи психологічної підтримки та відновлення українців у прифронтовій зоні	321
Орлов Є.В., Кошіль О.П. Невербальна компетентність як складова особистісного зростання	323
Панкова Г.Ш., Абрамян Н.Д. Психологічні ресурси подолання травматичних подій: ефективні стратегії адаптації	326
Петрущак І.І., Цимбал С.В. Проблеми генералізованого тривожного розладу дорослих в умовах війни: можливості когнітивно-поведінкової терапії.....	328
Печолат О.В., Заброцький М.М. Автентичний особистий бренд як інструмент психологічної стабілізації: роль рефлексії та самооцінки в умовах викликів сьогодення	330
Поміркована В.Л., Максимов М.В. Автентичний особистий бренд як інструмент психологічної стабілізації: роль рефлексії та самооцінки в умовах викликів сьогодення	332
Примаченко К.М., Кошіль О.П. Застосування технік когнітивно-поведінкової терапії у роботі з психоемоційними станами в умовах України	334
Деревняк Т.В., Титула Д.В. «Мозаїка душі» як інструмент самозцілення в умовах психотравмуючих подій	336
Фенчак А.О., Степаненко Л.В. Теоретичний аналіз проблематики стресостійкості переселенців під час воєнного стану.....	338
Фоміних І.В., Блінов О.А. Емоційна стійкість як психологічний феномен.....	340
Фролов Р.В., Блінов О.А. Війна в Україні як тригер екзистенційної кризи у онкохворих: шляхи психологічної допомоги	342
Чернова В.К. Психологічні ресурси для подолання наслідків війни.....	344
Шемусік І.А., Блінов О.А. Стресостійкість студентів в умовах воєнного часу	346

СЕКЦІЯ 1

«Структура та засади регулювання системи психічного здоров'я в Україні»

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Захаров Е.Г.

магістр 2 курсу, спеціальність «Соціальна реабілітація»

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Науковий керівник: Чернуха Н.М.

доктор педагогічних наук, професор

професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Повномасштабна війна в Україні зумовила зростання кількості осіб із порушенням рухової функції, які потребують комплексної соціальної реабілітації. У сучасних умовах соціальна реабілітація виступає ключовим чинником повернення таких осіб до активного життя в громаді. Актуальність теми зумовлена необхідністю теоретичного осмислення ефективних моделей соціальної підтримки в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз основних підходів до соціальної реабілітації осіб із порушенням рухової функції в умовах воєнного стану.

У вітчизняній та зарубіжній практиці соціальної реабілітації осіб із порушенням рухової функції виокремлено низку моделей, які визначають підходи до побудови підтримки, орієнтованої на особу. Найбільш поширеними та обґрунтованими є: біопсихосоціальна модель, модель функціонального відновлення та модель соціальної інклюзії.

Біопсихосоціальна модель реабілітації розглядає інвалідність як результат взаємодії фізичних порушень, особистісних характеристик та соціального середовища. У праці Остролуцької Л. І. (2020) проаналізовано еволюцію цієї моделі як такої, що поступово замінює вузько медичний погляд на людину з інвалідністю. Дослідниця акцентує увагу на важливості переходу до міждисциплінарного, цілісного підходу, в якому враховуються не лише фізичні параметри, а й соціальні умови та психологічні потреби особи.

Модель функціонального відновлення базується на принципі підтримки та розвитку збережених функцій організму, формуванні нових навичок, необхідних для адаптації до умов зміненої рухової активності. У працях Моркляник О. та Паляниці Х. (2023) модель розглядається як основа для створення багатофункційних реабілітаційних центрів для військовослужбовців з

інвалідністю, з урахуванням не лише медичних, а й соціальних та психологічних потреб.

Модель соціальної інклюзії, орієнтована на створення безбар'єрного середовища та зміну ставлення громади до осіб з інвалідністю. У статті Бісмак О. В. (2015) підкреслюється важливість створення інклюзивних підходів у діяльності реабілітаційних закладів, особливо щодо учасників бойових дій та цивільного населення з інвалідністю.

Застосування цих моделей дозволяє вибудовувати індивідуальні маршрути соціальної реабілітації, які поєднують формування внутрішніх ресурсів особистості та зміну соціального контексту. Відповідно, особливої уваги потребує визначення ролі соціального працівника в межах кожної з моделей, з урахуванням як індивідуальних потреб особистості, так і ресурсів громади. Роль варіюється залежно від моделі, яка лежить в основі підтримки: у межах біопсихосоціальної моделі соціальний працівник виступає як координатор міжсекторальної взаємодії, забезпечуючи доступ до ресурсів, послуг і правової підтримки; у моделі функціонального відновлення він зосереджується на адаптації клієнта до нових умов життя, сприяє відновленню соціальних навичок і побутової автономності; у рамках моделі соціальної інклюзії соціальний працівник виконує функції адвокації, просвіти громади та усунення соціальних бар'єрів, сприяючи формуванню інклюзивного середовища.

Проте, в умовах воєнного стану кожна з моделей має як потенційні переваги, так і певні обмеження, а саме: біопсихосоціальна модель дозволяє забезпечити комплексний підхід до потреб особи, однак її реалізація потребує розвиненої системи координації та достатнього кадрового ресурсу; модель функціонального відновлення є практично орієнтованою та ефективною навіть у ресурсно обмежених умовах, однак іноді не враховує ширший соціальний контекст; модель соціальної інклюзії акцентує на зміні середовища та подоланні суспільних бар'єрів, що є критично важливим у тривалому вимірі, проте її реалізація потребує часу та сталого розвитку місцевих громад. Це вказує на необхідність гнучкого підходу до вибору або поєднання моделей у залежності від ситуаційного контексту.

Враховуючи складність викликів, пов'язаних із реабілітацією осіб із порушенням рухової функції у воєнний період, постає потреба в чіткому міждисциплінарному підході, що охоплює медичну, психологічну, соціальну та адміністративну взаємодію. Такий підхід дозволяє не лише адаптувати особу до нових життєвих умов, а й забезпечити її повноцінну участь у житті громади.

Таким чином, у сучасних умовах війни соціальна реабілітація осіб із порушенням рухової функції набуває особливої актуальності як складова національної системи підтримки. Теоретичний аналіз свідчить про необхідність комплексного підходу до розв'язання проблем соціальної адаптації та інтеграції. Кожна з моделей має свої переваги та обмеження, тому ефективна підтримка потребує їхнього поєднання залежно від конкретних умов і потреб особи. Саме тому в умовах воєнного стану реалізація міждисциплінарного підходу стає критично необхідною для забезпечення повноцінного соціального включення людей з інвалідністю в життя громади.

Список використаних джерел

1. Бісмак О. В. (2015). Особливості організації діяльності реабілітаційних закладів в Україні. *Освітологічний дискурс*, 4(12). <https://www.od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/download/301/274>
2. Моркляник О., & Паляниця, Х. (2023). Модель функціональної організації багатофункційного реабілітаційного центру для військовослужбовців. *Науковий вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Архітектура*, 5(2), 130–140. <https://doi.org/10.23939/sa2023.02.130>
3. Остролуцька Л. І. (2020). Концепції реабілітації в контексті системних, інституційних та історичних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (2(333) Ч.2), 260–273. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-2\(333\)-2-260-273](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-2(333)-2-260-273)

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ КОЛЕКТИВАХ

Криштопа І.В.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Військова діяльність є складною та багатогранною. Вона має змістовну регламентацію норм і правил, які повинні дотримуватися військовослужбовці. В процесі діяльності військовослужбовці постійно взаємодіють один з одним, відбувається контроль за часом виконання завдань та отриманими результатами, акцентується увага на досягненні успіху в діяльності та ін. [1; 4].

Військова служба вимагає наявності високого рівня працездатності у кожного військовослужбовця та відповідних індивідуально-психологічних якостей особистості. В основі діяльності військових підрозділів знаходиться спілкування між військовослужбовцями, які виступають носіями теоретичних і практичних знань, умінь і навичок.

Виконання поставлених завдань потребує організації колективної діяльності. Це обумовлено широким використанням в армії техніки та зброї, яка вимагає залучення для її використання та обслуговування значної кількості військового персоналу. Кожен танк, бойова машина піхоти чи артилерійська система складається з екіпажів та розрахунків. Військовий підрозділ має відповідну чисельність військовослужбовців, які об'єднані загальною метою діяльності. Кожен з них має завдання і разом всі їх зусилля спрямовані на досягнення результату. Організація праці здійснюється за допомогою спілкування між військовослужбовцями і є тією платформою на основі якої виконується сумісна діяльність [2].

Спілкування – складний, багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, породжений потребою в спільній діяльності, він складається з обміну інформацією, вироблення єдиної стратегії, сприйняття і розуміння партнера по спілкуванню. Здійснювана знаковими засобами взаємодія суб'єктів, зумовлена потребами спільної діяльності і спрямована на значливу зміну в стані, поведінці та особистісно-смыслових утвореннях партнера. Спілкування – одна з основних психологічних категорій. Людина стає особистістю в результаті взаємодії та спілкування з іншими людьми [3].

Процес спілкування у військовому середовищі має певні особливості і його особливості полягають в наступному. Спілкування є повсякденним, змістовним, багатовекторним і предметним. Це обумовлено значним часом перебування військовослужбовців в процесі сумісної діяльності та переважно колективною працею. У зв'язку з виконанням навчально-бойових і бойових завдань пов'язаних з стресовими умовами військової діяльності у військовослужбовців регулярно відбувається деформація процесу спілкування. Деформація процесу спілкування відбувається на трьох рівнях: комунікативному, інтерактивному та перцептивному.

На комунікативному рівні деформація спілкування може проявлятися в небажанні слухати співрозмовників, наведених ними аргументів або навпаки в експресивності мови, відсутності контролю за гучністю мови та сенсу слів, які використовуються в процесі розмови, застосуванні ненормативної лексики в спілкуванні. Не розуміння отриманої інформації від інших військовослужбовців може бути пов'язане з її викривленням у зв'язку з знаходженням у стані зміненої свідомості. Вона викликається надмірним психічним напруженням у виконанні службових завдань, володінням інформацією негативної спрямованості, яка є травматичною для військовослужбовця, отриманих травм, поранень, контузій, набутих стресових розладів та ін.

Інтерактивний рівень спілкування вимагає організації сумісної роботи, яка повинна бути спрямована на чітко визначений кінцевий результат. При деформації спілкування між військовослужбовцями спостерігається відсутність зацікавленості у спільної праці, єдності в думках та діях. Кожен військовослужбовець може намагатися виконувати свою ділянку роботи з притаманним тільки йому темпоритмом та часом нехтуючи необхідністю узгоджених дій з іншими військовими.

Перцептивний рівень спілкування розкриває взаєморозуміння між військовослужбовцями. Воно формується через сприйняття іншої людини на основі існуючих установок, отриманої інформації щодо чеснот та здобутків перед іншими людьми, їх оцінок поведінки цього військовослужбовця. Стресові умови діяльності спонукають здійснювати оцінку потенціалу військовослужбовців крізь призму успішності виконання службових завдань. Додатковим фактором може виступати не вирішені раніше конфлікти між військовослужбовцями, не сприйняття їх світогляду, ціннісних орієнтацій, що може спонукати до упередженого до них відношення.

Висновок. Спілкування між військовослужбовцями має інтегративний зміст. Воно характеризується багатогранністю проявів. Основними

структурними елементами спілкування є комунікація, інтеракція та перцепція. Спілкування між військовослужбовцями регулярно відбувається у повсякденних, стресових умовах навчально-бойової та бойової діяльності. Це може спонукати її деформації і потребує навчання культурі спілкування.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації : навчальний посібник. Чернівці : Книги – ХХІ, 2010. 528 с.
3. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків : Прапор, 2009. С. 511.
4. Ягупов В. В. Військова психологія : методологія, теорія та практика : підручник. К. : Psyhobook, 2023. 517 с.

ПОВЕРНЕННЯ ВЕТЕРАНІВ ДО ЕКОНОМІЧНОЇ УЧАСТІ

*Лисицька О.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
КНУ імені Тараса Шевченка*

Термін «ветеран війни» в законодавстві України визначено в Законі України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» [1].

У статті «Адаптація ветеранів і ветеранів до потреб національного ринку праці» Наталя Науменко наводить, що лише 11,1% компаній в Україні створили та застосовують адаптаційні програми для ветеранів. Більшість компаній «відкладає» це питання на майбутнє. Тобто питання стратегічного підходу ще не вирішене [3]. Тетяна Захаріна вказує на низьку задоволеність ветеранів, формулює першочергові виклики, які необхідно вирішити для підвищення потенціалу реінтеграції ветеранів [2].

Такі автори, як Емілі Мцглінчі [4] та Еріц Шпікол [5] (2023), досліджують досвід ветеранів у рамках програм соціальної підтримки та адаптації, зокрема питання соціальної інтеграції та її впливу на динаміку сім'ї. Повернення ветеранів до економічної участі є критичним викликом для України в умовах триваючої війни. За даними Міністерства у справах ветеранів, у серпні 2024 року в Україні налічується понад 1,5 млн ветеранів, а за прогнозами ця цифра з родинками може досягти 5–6 млн. Незважаючи на зростання кількості ветеранів, поточні політики базуються на застарілих підходах, що обмежуються наданням пільг через численні бюрократичні перепони. Багато ветеранів не знають про свої права, а система підтримки, що витрачає лише 2% ВВП, суттєво поступається міжнародним стандартам, як у США чи Ізраїлі.

Згідно з аналізом Українського ветеранського фонду «Перекваліфікація та працевлаштування ветеранів. Виклики та можливості», близько 30% ветеранів не можуть знайти роботу, незважаючи на зростання попиту на ринку праці.

Парадоксально, що платформа work.ua фіксує 82% збільшення вакансій для ветеранів у 2024 році, проте ефективність їх заповнення залишається низькою. Як випливає з дослідження Фонду, лише 13% ветеранів не стикалися з перешкодами при працевлаштуванні, а лише третина мобілізованих бажає повернутися на колишні робочі місця. Більшість респондентів висловлюють побоювання щодо відсутності інклюзивних умов, особливо для осіб з інвалідністю, а 60% компаній взагалі не мають досвіду співпраці з ветеранами.

Уніфікація правового поля та інституційна реформа. У сучасних умовах українська ветеранська політика стикається з проблемою роздробленості статусів – поняття «ветеран», «учасник бойових дій» та «доброволець» часто трактуються по-різному, що призводить до нерівного доступу до пільг та послуг. Ця фрагментація створює не лише адміністративні труднощі, а й спричиняє соціальну дискримінацію, адже кожна категорія ветеранів отримує різний рівень підтримки, що не відповідає їх реальним потребам.

Реформа системи пільг. Нинішня система пільг для ветеранів в Україні характеризується низькою ефективністю – лише 15% ветеранів отримують житлові компенсації, а медичні пільги часто недоступні через брак фінансування.

Пропонується перейти до моделі монетизації пільг. Замість безкоштовного проїзду, ветеранам слід надавати грошові виплати, наприклад, 500 грн на місяць, що дозволить їм самостійно обирати оптимальний транспорт. Крім того, введення «військових ваучерів» для медичних послуг дозволить ветеранам обирати клініки за власним бажанням, що підвищить доступність та якість медичної допомоги. Додатково рекомендується створити Цільовий фонд підтримки ветеранів із щорічним бюджетом у 5 млрд грн, де 30% коштів буде виділено на житлові програми (орендні субсидії або іпотека під 1%), 25% – на реабілітаційні заходи (протезування, терапія ПТСР), а 20% – на освіту та бізнес-гранти.

Економічна інтеграція: працевлаштування та підприємництво. Незважаючи на значну чисельність ветеранів, близько 30% з них не можуть знайти стабільну роботу через відсутність сучасних навичок або дискримінаційні практики. Для вирішення цієї проблеми пропонується створити Національну програму перекваліфікації, яка передбачатиме партнерство з провідними ІТ-компаніями, такими як EPAM та SoftServe. Крім того, організація стажувань в європейських компаніях через програми типу Erasmus+ відкриє нові можливості для професійного зростання та інтеграції у світову економіку.

Психологічна реабілітація та соціальна адаптація. У зв'язку з високим рівнем симптомів ПТСР серед ветеранів (71%), але з дуже низькою часткою тих, хто звертається за допомогою (лише 22%), існує нагальна потреба в удосконаленні системи психологічної реабілітації та соціальної адаптації.

Висновки. Імплементация зазначених рекомендацій може стати ключовим кроком для модернізації української системи підтримки ветеранів та інтеграції їх у цивільне життя. Поєднання уніфікації правового поля, реформування пільгової системи, розвитку програм перекваліфікації і підтримки

підприємництва, а також впровадження цифрових рішень і міжнародного співробітництва створить умови для всебічного підвищення економічної активності ветеранів.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>
2. Захаріна Т. Реінтеграційний потенціал ветеранів як чинник успішної їх реінтеграції в соціум. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30739/1/ZAKHARINA.pdf>
3. Наumenко Н. Адаптація ветеранів та ветеранок відповідно потреб національного ринку праці. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24486/1/94-101.pdf>
4. Emily McGlinchey, Eric Spikol, Martin Robinson, Jana Ross, Cherie Armour «Journal of Military, Veteran and Family Health», 9(2), 14-29. URL: <https://jmvfh.utpjournals.press/doi/full/10.3138/jmvfh-2023-0066>
5. Guilia Prelz Oltramonti. War veterans in postwar situations: Chechnya, Serbia, Turkey, Peru and Côte d'Ivoire Journal of Military and Veteran Health. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21647259.2014.937075>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В СТРУКТУРІ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Лузан Д.О.

*здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»*

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Кошіль О. П.

кандидат педагогічних наук,

декан факультету психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Нинішня наукова парадигма вивчення особистісної та соціальної ідентичності набуває особливої актуальності в контексті формування професійної Я-концепції майбутніх психологів, адже саме внутрішня інтеграція цих компонентів сприяє гармонійному розвитку професійної самосвідомості та адаптивності до соціальних викликів. Дослідження зазначеної у роботі тематики є досить актуальним з огляду на зростаючі потреби суспільства у кваліфікованих фахівцях, здатних ефективно здійснювати психологічну підтримку та консультивання, а також розуміти власні внутрішні процеси в контексті соціальної динаміки.

Метою дослідження є визначення та систематизація ключових механізмів формування, взаємодії та інтеграції особистісної та соціальної ідентичності як основи для формування динамічної Я-концепції майбутніх психологів в умовах сучасних соціальних трансформацій. Новизна дослідження полягає у інтеграції аналізу внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) чинників формування Я-концепції майбутніх психологів із врахуванням

нормативно-правових аспектів, що дозволяє виявити унікальні механізми їх взаємодії в умовах сучасних соціальних трансформацій.

Особистісна ідентичність традиційно розглядається як внутрішня система установок, цінностей і мотивацій, що визначає індивідуальність особистості [3]. Соціальна ідентичність, у свою чергу, є результатом взаємодії індивіда з соціальним середовищем і формуванням групової приналежності, що впливає на поведінку, самосприйняття та міжособистісні взаємини [5]. В українських наукових дослідженнях наголошується на тому, що сучасні соціальні трансформації створюють додаткові вимоги до формування компетентної Я-концепції, яка повинна інтегрувати як внутрішньоособистісні характеристики, так і соціальні аспекти самовизначення [1, 2]. Зокрема, соціальна ідентичність у сучасних умовах є своєрідним каталізатором для творчого та професійного самовираження, що грає далеко не останню роль для майбутніх психологів, які мають працювати в кризових умовах високої соціальної напруженості.

Аналіз сучасних досліджень дозволяє зробити висновок, що взаємозв'язок особистісної та соціальної ідентичності є визначальним чинником у формуванні стабільної та адаптивної Я-концепції майбутніх психологів. Систематизація наукових підходів дозволяє виділити три основні аспекти, як-то: 1) Інтегративність компонентів: внутрішньоособистісні установки (цінності, переконання, мотиваційні орієнтири) та зовнішні соціальні впливи (групова приналежність, культурні норми) створюють взаємодію, що сприяє більш комплексному розумінню власної ідентичності; Динамічність процесу: формування Я-концепції не є статичним процесом, а постійно перебуває в русі, що дозволяє адаптуватися до змін у соціальному середовищі та враховувати сучасні вимоги професійної діяльності. 2) Професійна спрямованість: особливості формування Я-концепції майбутніх психологів визначаються специфікою професійної освіти та потребою у високому рівні самоусвідомлення, що забезпечує ефективну роботу з клієнтами та вносить вклад у розвиток суспільства [1-5]. 3) Проведений аналіз взаємозв'язку особистісної та соціальної ідентичності в структурі Я-концепції майбутніх психологів свідчить про те, що інтегративний підхід до розуміння цих процесів є ключовим в контексті формування стабільної та адаптивної професійної самосвідомості, адже: по-перше, інтеграція внутрішньоособистісних компонентів (цінностей, переконань та мотивацій) із зовнішніми соціальними впливами, що включають культурні норми та групову приналежність, дозволяє створити цілісну модель Я-концепції, здатну адекватно реагувати на виклики сучасного суспільства; по-друге, динамічність цього процесу підкреслює, що Я-концепція не є статичною, а перебуває у постійному русі, що сприяє її адаптивності та можливості врахування змін у соціальному середовищі.

Крім того, професійна спрямованість формування Я-концепції майбутніх психологів стає передумовою для високої ефективності їхньої подальшої діяльності, оскільки саме високий рівень самоусвідомлення забезпечує здатність працювати з клієнтами та впроваджувати інноваційні підходи у психологічну практику. Враховуючи вищевикладене, інтегративність,

динамічність та професійна спрямованість у формуванні Я-концепції є базисними чинниками, що забезпечують не лише адаптацію майбутніх психологів до змін у соціальному середовищі, а й можливість підвищення їхньої професійної компетентності.

Список використаних джерел

1. Бабенко О. С. Формування особистісної та соціальної ідентичності в умовах сучасних соціальних трансформацій. Київ: Наукова думка, 2021. 320 с.
2. Дмитрук І. О. Сучасні підходи до дослідження ідентичності особистості: концептуальні та методологічні аспекти. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2021. 280 с.
3. Коваленко Т. Г. Соціальна ідентичність: між традиціями та інноваціями. Одеса: Одеський національний університет, 2022. 300 с.
4. ERIKSON E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968. 419 p..
5. OYSERMAN D.; ELMORE K.; SMITH G. Self, self-concept, and identity // Annual Review of Psychology. 2012. Vol. 63, pp. 397–419. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100344>

ЕМОЦІЙНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Мазур К.А.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології та
соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Умови військових конфліктів, особливості стрімких подій сьогодення на фронтах російсько-української війни відкривають перед Українською Державою та суспільством в цілому вкрай важливе питання емоційної нестабільності військових, що є серйозною проблемою та потребує всебічного дослідження. Війна, що триває з 2014 року супроводжується великим психологічним навантаженням на військових, яке проявляється через страх, стрес, постійну тривогу як за себе та близьких людей, а також через втрати та пережиті травми. Зростаючий рівень емоційної нестабільності серед військовослужбовців призводить до погіршення психічного здоров'я. Враховуючи проблему емоційної нестабільності, постає питання необхідності дослідження методів психорегуляції та психологічної підтримки військовослужбовців.

За таких обставин посилюється актуальність питання визначити вплив психорегуляційних технологій на негативні емоційні стани

військовослужбовців, оскільки в умовах бойових дій емоційна нестабільність військових може проявлятися в інтенсивних перепадах настрою, агресії, а також інших формах. Згідно з дослідженням, важливим аспектом психічного стану військовослужбовців є також постійний стрес і психічне перевантаження, що сприяє розвитку тривожних розладів [3, с. 232]. Для уникнення серйозних психологічних проблем, важливо вчасно виявити прояви емоційної нестабільності. Як стверджує Блінов О.А., важливим є правильне розрізнення стресу від емоційної нестабільності, оскільки обидва стани мають різні механізми та вимоги до корекції [1].

Емоційна нестабільність проявляється у вигляді частих перепадів настрою, підвищеної дратівливості, імпульсивності, а також втрати контролю над емоціями. Ефективна психологічна підтримка військовослужбовців повинна базуватися на розумінні динаміки їхніх психічних станів під час проходження служби. Важливими є заходи зниження рівня тривожності, підвищення стресостійкості та впровадження методів саморегуляції, які дозволяють військовим адаптуватися до складних умов та підтримувати бойову ефективність [2, с. 196-201].

Щоб зменшувати ризик емоційної нестабільності необхідно постійно проводити психологічні тренінги. Військовослужбовцю важливо знати методи саморегуляції, задля того щоб контролювати власні емоції, щоб не нанести шкоду собі та оточуючим. Розвиток навичок резилієнсу необхідний, щоби військовослужбовець міг адаптуватися до стресу та труднощів, зберігаючи психологічну рівновагу. Згідно з дослідженнями, проведеними в академії НАСВ імені гетьмана Петра Сагайдачного, курсанти, які проходили спеціальні тренінги з адаптації до стресових ситуацій, демонстрували значно менше випадків емоційної нестабільності у порівнянні з тими, хто не проходив такі тренінги.

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити такі висновки: емоційна нестабільність військовослужбовців є серйозною проблемою, що виникає внаслідок фізичного та психічного перевантаження, хронічного стресу, втрати побратимів, відповідальності за життя підлеглих та ізоляції від близьких. Ці фактори сприяють розвитку тривожних розладів, депресивних станів та агресивних реакцій, що можуть негативно впливати як на окремих військових, так і на загальну боєздатність підрозділів. Для ефективної профілактики емоційної нестабільності необхідно впроваджувати психологічні тренінги, методи самодопомоги, регулярну комунікацію та підтримку, залучення фахівців, які можуть вчасно виявити та коригувати психоемоційні стани.

Важливим аспектом є своєчасне розпізнавання проявів емоційної нестабільності та застосування комплексного підходу до її подолання. Психологічна підтримка військовослужбовців повинна бути системною, включаючи методи когнітивно-поведінкової терапії, тренінги стресостійкості та розвиток навичок саморегуляції. Особливу увагу слід приділяти груповій підтримці та створенню безпечного середовища для обговорення психологічних труднощів, що сприятиме зниженню рівня емоційної напруги та підвищенню бойової ефективності. Тільки комплексний підхід до подолання емоційної

нестабільності дозволить підвищити стійкість до стресу військовослужбовців та сприяти ефективному виконанню службових обов'язків, що, у свою чергу матиме позитивний вплив як на індивідуальний психологічний стан військових, так і на загальну боєздатність підрозділів.

Список використаних джерел

1. Блінов О.А. Бойова психічна травма : монографія. К. : Талком, 2019. 700 с.
2. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. К. : НУОУ, 2013. Вип. 4 (35). С. 196–201.
3. Чабан О.С., Хаустова О.О., Омелянович В.Ю. Психічні розлади воєнного часу. Монографія. К.: Видавничий дім Медкнига, 2023. 232 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІД ЧАС СУСПІЛЬНИХ ПОТЯСІНЬ

*Мартінова О.С.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Дроботько І. Д.
доктор філософії, завідувач кафедри
практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Актуальність теми детермінована глобальними соціополітичними трансформаціями, економічними флуктуаціями та екологічними катаклізмами, що характеризують сучасний етап суспільного розвитку та інтенсифікують психологічне навантаження на індивідуальну та колективну психіку. Фундаментальні зміни в глобальному світоустрої, загострення геополітичної напруженості, кліматичні зміни, пандемічні загрози, міграційні процеси та соціоекономічні дисбаланси створюють безпрецедентний рівень психосоціального стресу, що потребує ґрунтового дослідження механізмів психологічної адаптації до умов невизначеності та загрози. Сучасна наука прагне зрозуміти глибинні закономірності психологічного реагування людей на масштабні суспільні зміни, події колективної травматизації та кризові соціальні явища, що становить значний теоретичний інтерес на перетині різних галузей психологічного знання – від психології стресу до соціальної психології катастроф.

Аналіз наслідків соціальних потрясінь різної етіології свідчить про мультимодальну дисфункціональність психологічних процесів масштабних груп населення, яка проявляється у значному зростанні показників афективних та тривожних розладів, девіантної поведінки, соціальної дезінтеграції та порушень адаптаційних механізмів. Науковий дискурс щодо проблематики

психологічної адаптації до колективних стресорів вимагає інтеграції різних теоретичних парадигм для цілісного розуміння феномену психологічної резилієнтності в умовах суспільних трансформацій. Концептуалізація психологічних механізмів подолання стресових реакцій у контексті суспільних потрясінь становить фундаментальну теоретико-методологічну проблему сучасної психологічної науки, вирішення якої відкриває перспективи для розробки ефективних стратегій підтримки психологічного благополуччя в умовах соціальної турбулентності.

Теоретико-методологічне обґрунтування та концептуалізація мультимодальної моделі психологічних механізмів стрес-долаючої поведінки в умовах суспільних потрясінь через аналіз та інтеграцію існуючих теоретичних підходів і емпіричних досліджень у галузі психології стресу, кризової психології та соціальної психології колективної травми.

Психодинамічний підхід розглядає механізми подолання стресу крізь призму несвідомих психологічних захистів, динаміки внутрішньопсихічних конфліктів та вікових закономірностей психосоціального розвитку особистості. Акцентується увага на ролі ранніх об'єктних стосунків у формуванні паттернів реагування на стрес та значенні символічної переробки травматичного досвіду для психологічної адаптації. Неопсихоаналітична концепція травми наголошує на значущості процесів ментальної репрезентації та символізації травматичного досвіду для його психологічної інтеграції та подолання психопатологічних симптомів. На основі інтеграції різних теоретичних підходів розроблено мультимодальну концептуальну модель психологічних механізмів подолання стресу під час суспільних потрясінь. Модель постулює багаторівневу організацію адаптивних механізмів, що включає нейробіологічний, психологічний, міжособистісний, соціальний та культурний рівні. На кожному рівні функціонує специфічний набір механізмів, що забезпечують адаптацію до стресових впливів різної модальності та інтенсивності. Нейробіологічний рівень включає механізми психофізіологічної регуляції, спрямовані на відновлення гомеостазу та оптимізацію функціональних станів організму в умовах стресу. Психологічний рівень охоплює механізми когнітивної переробки інформації, емоційної регуляції, психологічного захисту та копінг-стратегій. Міжособистісний рівень включає механізми соціальної підтримки, прив'язаності та міжособистісної регуляції емоцій. Соціальний рівень охоплює механізми групової ідентифікації, соціальної згуртованості та колективної дії. Культурний рівень включає механізми символічної репрезентації травматичного досвіду, формування колективних наративів та культурних практик подолання [1].

Модель постулює три режими функціонування психологічних механізмів подолання стресу: реактивний, відновлювальний та трансформаційний. Реактивний режим спрямований на безпосередню протидію стресовим впливам та збереження психологічної цілісності. Відновлювальний режим забезпечує відновлення оптимального рівня функціонування після травматичних подій. Трансформаційний режим спрямований на інтеграцію травматичного досвіду та особистісне зростання. Психофізіологічні механізми регуляції активації

включають процеси модуляції вегетативної нервової системи, регуляції гормональних реакцій та відновлення нейроендокринного балансу, механізми забезпечують базовий рівень адаптації організму до стресових впливів та створюють фізіологічну основу для вищих рівнів психологічної адаптації. Хронічне перебування в умовах суспільних потрясінь може призводити до алоstaticкого перевантаження та виснаження регуляторних систем організму, що проявляється у психосоматичних симптомах та зниженні загальної стресостійкості. Захисно-копінгові механізми включають широкий спектр стратегій психологічного захисту та свідомих копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу. Механізми психологічного захисту (раціоналізація, проєкція, сублімація, гумор, антиципація) функціонують переважно на несвідомому рівні та забезпечують психологічний гомеостаз у ситуаціях, що перевищують адаптаційні можливості свідомих копінг-стратегій. Копінг-стратегії включають проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі стратегії, вибір яких залежить від оцінки контрольованості ситуації та наявних ресурсів [2].

Механізми психологічної резиліентності забезпечують здатність психіки відновлюватися після впливу психотравмуючих факторів та зберігати оптимальний рівень функціонування попри несприятливі обставини. Резиліентність формується на основі комплексу особистісних характеристик (оптимізм, самоефективність, внутрішній локус контролю, життєстійкість) та соціальних ресурсів (соціальна підтримка, приналежність до групи, доступ до інституційних ресурсів). У контексті суспільних потрясінь резиліентність проявляється у здатності зберігати психологічне благополуччя, функціональність та позитивний погляд на майбутнє попри об'єктивні труднощі та психологічні виклики. Екзистенційно-сміслові механізми спрямовані на пошук та конструювання сенсу в умовах екзистенційної загрози та руйнування звичної картини світу, механізми включають процеси переоцінки життєвих цінностей, формування нових життєвих орієнтирів, інтеграції травматичного досвіду в особистісний наратив та трансформації ідентичності. Суспільні потрясіння часто призводять до кризи сенсу та екзистенційного вакууму, подолання яких вимагає активації механізмів смислотворення та духовно-екзистенційної рефлексії [3].

Теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічних механізмів подолання стресу під час суспільних потрясінь експлікував необхідність інтегративного мультимодального підходу до концептуалізації адаптаційних процесів. Розроблена теоретична модель функціонування багаторівневої системи психологічних механізмів подолання стресу, що охоплює нейробіологічний, психологічний, міжособистісний, соціальний та культурний рівні, дозволяє цілісно представити феноменологію психологічної адаптації до умов суспільних трансформацій.

Список використаних джерел

1 Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

2 Полілуєва І., Кулаковський Т., Пенів В., Вдовіченко О. Копінг-поведінка та механізми подолання стресу. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 7(35).

URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7\(35\)-1083-1090](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7(35)-1083-1090)

3 Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022(4). 113-117 с.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>

ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ, ЩО НАДАЮТЬ БЕЗКОШТОВНУ ДОПОМОГУ

Попова М.О.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Актуальною проблемою серед практичних психологів, особливо тих фахівців, які надають безкоштовну допомогу – є емоційне вигорання (ЕВ). Це явище супроводжується: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням ефективності та якості праці. Психологи-волонтери працюють у стресових умовах без стабільної підтримки, що підвищує ризики порушення психоемоційного стану та професійної деформації.

Серед практичних психологів, які працюють безкоштовно, поширеними причинами емоційного вигорання є наступні:

1. Травматичний досвід клієнтів. Психологи-волонтери працюють із людьми, які пережили війну, насильство, втрати. Щоденне занурення в чужий біль провокує емоційне виснаження. «Втома від співпереживання» знижує емпатію та робочу ефективність [1].

2. Обмеження тривалості надання підтримки. Немоżliвість допомогти кожному викликає почуття провини й безпорадності. Відсутність чітких результатів роботи посилює моральну втому. Напруга зростає, коли психолог змушений обирати між потребами клієнта та обмеженнями організації, що знижує професійну задоволеність та мотивацію [1].

3. Нестача «погляду зі сторони» та підтримки фахівців. Волонтерство, у більшості випадків, не передбачає: супервізій, фінансової допомоги, професійного навчання. Брак ефективних методик та застарілі інструменти знижують якість допомоги, що призводить до розчарування у власній роботі, формування синдрому «самозванця» та «профанації» [2].

4. Соціальна ізоляваність. Через високе навантаження волонтери віддаляються від близьких, позбавляючи себе ресурсу довірливих взаємин та

спілкування. Водночас, брак визнання ефективності й важливості їхньої роботи демотивує, змушуючи психологів емоційно дистанціюватися від надання допомоги та підтримки [1].

5. **Порушення балансу.** Волонтери часто працюють у вільний час, що призводить до хронічного перевантаження. Без чіткого поділу між роботою і відпочинком емоційне виснаження посилюється. Професійні проблеми переносяться у приватне життя, що погіршує взаємини з близькими та може спричинити соціальне відчуження [3].

6. **Когнітивне навантаження.** Відсутність чітких інструкцій, прийняття рішень у стресових умовах та невизначеність запитів клієнтів, – створюють суттєве ментальне навантаження. Брак часу на рефлексію власного стану погіршує концентрацію, пам'ять, знижує гнучкість мислення. Це підвищує сумніви у власних діях та загострює відчуття напруги [3].

7. **Відсутність відновлення.** Відсутність заходів з профілактики вигорання робить емоційне виснаження неминучим. Навіть короткочасна відсутність підтримки посилює симптоми та загострює проблему. Волонтерські спільноти рідко приділяють увагу професійному самозбереженню, що лише погіршує загальний стан спеціалістів [2].

8. **Особистісні чинники.** Перфекціонізм, низька стресостійкість, нехтування відпочинком – є головними особистісними причинами вигорання. Втома сприймається як слабкість, а відпочинок – як «неприпустима розкіш». Відсутність усвідомлення власних потреб призводить до втрати особистих ресурсів і прискорює емоційне виснаження [3].

Висновки. Емоційне вигорання є складним багатофакторним явищем, що загрожує: професійній ефективності, особистому благополуччю та тривалості кар'єри практичного психолога, особливо в умовах надання безкоштовної допомоги. Виявлення ключових причин вигорання, дозволяє сформувати системні підходи до профілактики та ранньої інтервенції. До найбільш ефективних методів профілактики належать: організація регулярних супервізій, тренінгів із саморегуляції, психоедукація, баланс робочого та особистого часу, а також розвиток навичок емоційної компетентності. Подальші дослідження мають бути зосереджені на розробці програм, адаптованих саме для фахівців, що працюють у волонтерських та гуманітарних контекстах, а також на системному впровадженні культури психологічної гігієни в досвід діяльності некомерційних організацій.

Список використаних джерел

1. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. № 15(2). P. 103–111.
2. Kutsenko I., Vasylieva O. Features of emotional burnout and its role in the structure of maladaptation of volunteers engaged in support of the military in the zone of joint forces operation. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University*. 2020. № 1. P. 70–74.
3. Koutsimani P., Montgomery A., Georganta K. The relationship between burnout, depression, and anxiety: A system. review and meta-analysis. *Frontiers in Psych*. 2019. № 10. P. 284.

ПІДТРИМКА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ В СИСТЕМІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Борейчук І. О.

кандидат психологічних наук

доцент кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Соколенко А. І.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Важливість психологічної допомоги для ветеранів є надзвичайно актуальною з огляду на їхній унікальний досвід, пов'язаний із бойовими діями, травматичними подіями та стресовими ситуаціями, які можуть значно вплинути на їхнє психічне здоров'я. Надання своєчасної та кваліфікованої психологічної допомоги сприяє покращенню якості життя ветеранів, допомагає запобігти самогубствам та зменшує ризик розвитку хронічних психічних розладів. В умовах війни та конфліктів така допомога є ключовим елементом стратегії відновлення та реінтеграції військовослужбовців у цивільне життя.

Надання психологічної допомоги здійснюється **на трьох організаційних рівнях**: перший рівень, що включає соціально-психологічну підтримку та надання соціальних послуг, зокрема соціального супроводу, соціальної адаптації, консультування; другий рівень, що включає психологічну допомогу; третій рівень, що включає комплексну медико-психологічну допомогу.

Рівень, на якому отримувачу послуг повинні бути надані послуги із психологічної допомоги, **визначається за результатами психологічної діагностики** з урахуванням життєвих обставин отримувача послуг та стану його здоров'я, психічного стану тощо. Психологічна просвіта, психологічна діагностика, групова робота, психологічне консультування здійснюються на всіх рівнях, змінюється лише їх наповнення, а психотерапія проводиться на другому і третьому рівні. Психологічна діагностика обов'язково проводиться на початку та наприкінці надання психологічної допомоги, а також за потреби у процесі її надання відповідно до стану отримувача послуг.

Психологічна діагностика проводиться із застосуванням психометричних методів, **які є валідними**. Перелік валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги, затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118. На кожному рівні отримувачі послуг можуть потребувати екстреної (кризової) психологічної допомоги (комплекс заходів, що здійснюються у разі гострої стресової реакції чи гострого переживання кризи) з метою стабілізації психічного стану, відновлення попереднього рівня функціонування, запобігання розладам адаптації.

Починаючи з 2022 року поступово запроваджуються нові механізми надання психологічної допомоги для ветеранів війни, а саме: **електронний реєстр** постачальників послуг із психічного здоров'я, **самозвернення ветеранів** без додаткових направлень, **дистанційне надання послуг** (онлайн-консультації, мобільні психологічні команди (бригади), **кризова допомога 24/7** через гарячу лінію підтримки Українського ветеранського фонду, **мультидисциплінарний підхід**: залучення психіатрів, психологів, соціальних працівників, психотерапевтів, медичних сестер, ветеранів війни (принцип peer-to-peer).

Протягом останніх трьох років Міністерству у справах ветеранів України не вдалося розбудувати дієву систему і широке покриття послугами з психічного здоров'я для ветеранів. Станом на початок 2025 року до Реєстру постачальників послуг із психічного здоров'я України було включено 37 суб'єктів надання послуг, де працюють 84 фахівці із психічного здоров'я. Ця кількість надавачів не може покрити наявний зростаючий запит на психологічну допомогу у ветеранів війни та членів їх сімей. Додаткові ризики вбачаються у відсутності / невикористанні цифрових інструментів (діагностичної платформи, Реєстру постачальників послуг тощо), низькій вартості погодинної оплати психологів, відсутності спеціально розроблених навчальних програм для фахівців, які працюють з бойовою травмою, не налагодженою міжвідомчою координацією тощо.

Психологічна допомога є критично важливим елементом реінтеграції ветеранів у цивільне життя. Забезпечення ефективної трирівневої системи психічного здоров'я для ветеранів війни та їхніх сімей є критично важливим завданням, яке потребує комплексного підходу, зокрема розширення географії послуг, інтеграції електронних інструментів, належного фінансування та спеціалізованого навчання фахівців. Масштабування успішних практик, спільно з впровадженням нових пакетів послуг і зміцненням міжвідомчої координації, має суттєво покращити доступність та якість психосоціальної підтримки, необхідної для відновлення та реінтеграції захисників України.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їхніх сімей» від 20.12.1991 № 2011-XII. Відомості Верховної Ради України. 1992. № 15. С. 190.
2. Постанова Кабінету Міністрів України від 18.03.2024 № 307 «Деякі питання ментальної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації ветеранів війни, членів їх сімей та деяких інших категорій осіб» // Офіційний вісник України. 2024. № 23. С. 15–18.
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 29.11.2022 № 1338 «Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб» // Урядовий кур'єр. 2022. № 45. С. 10–12.
4. Наказ Міністерства у справах ветеранів України від 14.12.2023 № 330 «Про затвердження Порядку формування, ведення та доступу до Реєстру суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей», зареєстрований у Міністерстві

ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ЗАКОНУ УКРАЇНИ «ПРО СИСТЕМУ ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ»

Тимошенко О.А.
кандидат юридичних наук,
доцент, професор кафедри права
ПВНЗ «Європейський університет»

15 січня 2025 року був прийнятий Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» (далі – Закон) [1]. Цей Закон дає визначення, зокрема, хто такий надавач послуг у сфері психічного здоров'я, фахівець у сфері психічного здоров'я, а також визначає правові аспекти діяльності такого фахівця.

Отож відповідно до пункту 3 частини першої ст. 1 Закону *надавач послуг у сфері психічного здоров'я – фахівець у сфері психічного здоров'я, зареєстрований у встановленому порядку як фізична особа-підприємець, або юридична особа незалежно від форми власності та організаційно-правової форми, з якою перебувають у трудових або договірних відносинах фахівці у сфері психічного здоров'я. До надавачів послуг також належать фахівці у сфері психічного здоров'я, які проходять військову (спеціальну) службу на посадах у структурних підрозділах психологічної служби складових сектору безпеки та оборони України.* Пункт 9 частина перша ст. 1 Закону дає визначення *фахівців у сфері психічного здоров'я – фізичні особи, які надають допомогу у сфері психічного здоров'я, мають відповідну освіту, володіють необхідними для цього професійними знаннями та навичками, а також відповідають встановленим законодавством вимогам щодо атестації та/або сертифікації* [1]. Перелік професій фахівців у сфері психічного здоров'я затверджуватиме Кабінет Міністрів України.

Закон визначає суб'єктів охорони психічного здоров'я, які забезпечують організацію надання допомоги у сфері психічного здоров'я або сприяють їй та надавачів таких послуг при цьому не розділяючи таких суб'єктів. Так, зокрема, в ч. третій ст. 10 Закону перераховані суб'єкти, що забезпечують організацію надання допомоги у сфері психічного здоров'я або сприяють їй, до яких віднесені:

- 1) Кабінет Міністрів України;
- 2) центральні органи виконавчої влади, що в межах забезпечення формування і реалізації державної політики у відповідних сферах здійснюють повноваження у сфері охорони психічного здоров'я;
- 3) психологічні та медичні служби складових сектору безпеки та оборони України;

- 4) Національна комісія з питань психічного здоров'я;
- 5) місцеві державні адміністрації та органи місцевого самоврядування;
- 6) саморегулівні організації у сфері психічного здоров'я;
- 7) громадські об'єднання надавачів послуг у сфері психічного здоров'я, фахівців у сфері психічного здоров'я;
- 8) суб'єкти, що здійснюють кадрове та наукове забезпечення системи охорони психічного здоров'я;
- 9) роботодавці;
- 10) громадські об'єднання людей, які потребують допомоги у сфері психічного здоров'я, включаючи об'єднання осіб з інвалідністю;
- 11) фахівці у сфері психічного здоров'я, зареєстровані у встановленому порядку як суб'єкт господарювання;
- 12) юридичні особи, які надають послуги у сфері психічного здоров'я [1].

Очевидно, що законодавцю потрібно було розділити суб'єктів на тих, які забезпечують організацію надання допомоги у сфері психічного здоров'я або сприяють їй, а також на тих, які надають послуги у сфері психічного здоров'я, до яких віднести фахівців у сфері психічного здоров'я та юридичних осіб, які надають послуги у сфері психічного здоров'я. Особливістю нового закону є запровадження сертифікації фахівців у сфері психічного здоров'я, яка здійснюється Національною комісією з питань психічного здоров'я (далі – Національна комісія). Також Національна комісія створює та веде Реєстр надавачів таких послуг.

Утворюється Національна комісія Кабінетом Міністрів України. Відповідно до абз. другого частини третьої ст. 20 Закону членом Національної комісії, який здійснює свої повноваження на постійній основі, може бути: - громадянин України, який має вищу освіту фахівця у сфері психічного здоров'я; - не притягався до кримінальної відповідальності чи відповідальності за корупційні правопорушення або правопорушення, пов'язані з корупцією; - має загальний стаж роботи не менше семи років; – вільно володіє державною мовою [1].

До складу Національної комісії входять члени від: – центральних органів виконавчої влади (у сферах охорони здоров'я, соціального захисту населення, освіти і науки, національної безпеки, публічної безпеки, соціального захисту ветеранів війни), по два представника від шести таких органів, один із яких здійснює повноваження на постійній основі, а другий делегується за рішенням керівника відповідного органу та бере участь у роботі Національної комісії на громадських засадах, суміщаючи ці обов'язки з основною роботою у відповідному органі; - саморегулівних організації у сфері психічного здоров'я; - громадських об'єднань надавачів послуг у сфері психічного здоров'я; - фахівців у сфері психічного здоров'я [1].

Оскільки Національна комісія формується на засадах рівного представництва членів Національної комісії, як це передбачено частиною третьою ст. 20 Закону, приходимо до висновку, що від саморегулівних організацій, громадських об'єднань та фахівців передбачено по 4 представника, які обираються за результатами відкритого конкурсу організованого незалежної

конкурсною комісією, яка складається з представників державних органів, міжнародних організацій та незалежних експертів. Порядок проведення такого конкурсу затверджується Кабінетом Міністрів України. Строк повноважень членів Національної комісії становить чотири роки. Одна й та сама особа не може бути членом Національної комісії більше двох строків підряд.

Законом, а саме ст. 21, передбачено створення саморегулювних організацій у сфері психічного здоров'я, які є неприбутковими добровільними об'єднаннями фізичних та юридичних осіб, метою яких є захист законних інтересів своїх членів та підвищення їхнього професійного рівня. Статус саморегулювної організації у сфері психічного здоров'я можливо набути за наступних умов:

- вони провадять діяльність у цій сфері не менше п'яти років;
- мають не менше 80 відсотків фахівців у сфері психічного здоров'я у загальному складі об'єднання;
- наявності міжнародної акредитації освітніх стандартів, етичного кодексу та процедури регуляції етичної поведінки своїх членів [1].

Присвоєння статусу саморегулювної організації у сфері психічного здоров'я здійснюється Національною комісією.

Згідно зі ст. 35 Закону кадрове та наукове забезпечення системи охорони психічного здоров'я забезпечують:

- наукові установи, що беруть участь у реалізації державної політики щодо охорони психічного здоров'я;
- заклади освіти незалежно від підпорядкування та форми власності, які ліцензовані щодо надання освітніх послуг з підготовки фахівців у сфері психічного здоров'я;
- інші суб'єкти освітньої діяльності, які забезпечують безперервний професійний розвиток фахівців у сфері психічного здоров'я [1].

Фахівці у сфері психічного здоров'я зобов'язані перебувати у безперервному професійному розвитку шляхом постійного навчання та вдосконалення своїх професійних компетентностей. Порядок безперервного професійного розвитку та сертифікація фахівців у сфері психічного здоров'я затверджуватиметься Кабінетом Міністрів України.

До фахівців у сфері психічного здоров'я Закон відносить: - фахівців у сфері психічного здоров'я, які є медичними працівниками, у т.ч. психотерапевтів, які є медичними працівниками; - фахівців (у т.ч. психотерапевтів) з вищою немедичною освітою з психологічної допомоги та духовної опіки у сфері охорони здоров'я, які є працівниками закладів охорони здоров'я; - психотерапевтів (які не є медичними працівниками чи працівниками закладів охорони здоров'я); - фахівців у сфері психічного здоров'я за певними професійними напрямками роботи (освіта, соціальна сфера, безпека та оборона, інші сфери, визначені у порядку сертифікації).

Фахівці у сфері психічного здоров'я, які є медичними працівниками, а також фахівці з вищою немедичною освітою з психологічної допомоги та духовної опіки у сфері охорони здоров'я, які є працівниками закладів охорони здоров'я повинні будуть проходити атестацію у порядку, який буде визначений

центральним органом виконавчої влади у сфері охорони здоров'я. Психотерапевти, з числа таких осіб, проходять і атестацію, і сертифікацію, яка підтверджує опанування ними певного науково обґрунтованого психотерапевтичного методу. Фахівці у сфері психічного здоров'я за певними професійними напрямками роботи повинні будуть проходити сертифікацію, щоб підтвердити свою компетентність. Така сертифікація здійснюватиметься Національною комісією. За результатами сертифікації їм видаватиметься відповідний сертифікат та вноситиметься інформація про них до Реєстру надавачів послуг у сфері охорони психічного здоров'я.

Обов'язковою вимогою для сертифікації фахівців у сфері психічного здоров'я за професійними напрямками роботи є наявність вищої освіти не нижче першого (бакалаврського) рівня у цій сфері, а також теоретичного навчання пропедевтики психічних розладів [1]. Психотерапевтам при проходженні сертифікації необхідно буде підтверджувати опанування певного науково обґрунтованого психотерапевтичного методу (методу психотерапії) згідно із стандартами та програмами міжнародних організацій і спільнот або програмами, акредитованими такими організаціями. Така сертифікація здійснюватиметься саморегулювальними організаціями відповідно до правил, встановлених їхніми статутними та іншими внутрішніми документами. Обов'язковою вимогою для сертифікації психотерапевтів є наявність вищої освіти не нижче другого (магістерського) рівня у цій сфері [1].

Фахівець у сфері психічного здоров'я не має права практикувати в психотерапевтичному методі (методі психотерапії) без наявності дійсної сертифікації в цьому методі.

Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» був опублікований 7 лютого 2025 року, набув чинності 8 лютого 2025 року та вводиться в дію 7 лютого 2026 року. Це важливо пам'ятати, оскільки Прикінцеві та перехідні положення Закону передбачають, що протягом шести років з дня опублікування цього Закону сертифікація фахівців у сфері психічного здоров'я та психотерапевтів є добровільною. Через шість років з дня опублікування цього Закону така сертифікація є обов'язковою. Однак, через три роки з дня опублікування цього Закону послуги у сфері психічного здоров'я, які фінансуються за рахунок коштів державного або місцевих бюджетів, можуть надаватися лише сертифікованими фахівцями у сфері психічного здоров'я.

Проаналізувавши норми Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» можемо дійти висновку, що: - цей Закон створює єдину правову базу для діяльності фахівців у сфері психічного здоров'я, який визначає їхній статус, вимоги до освіти, професійних компетентностей та сертифікації; - запровадження сертифікації як добровільної процедури протягом перших шести років з моменту опублікування Закону (до 7 лютого 2031 року) дозволяє фахівцям підготуватися до нових вимог; - цей Закон закладає основу для розвитку системи психічного здоров'я в Україні, однак його успішна реалізація залежить від розробки цілісних підзаконних нормативно-правових актів, фінансового забезпечення та професійної підготовки фахівців у сфері психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025, № 4223-IX. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>

СТРУКТУРА ТА ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Черняхович М. М.
*здобувач магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»*
Максимов М. В.
*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Нинішня ситуація в Україні, викликана військовими діями поставила нам нову проблему, в якій критичним місцем є формування резильєнтності, здатність як індивіда, так і спільнот протистояти стресовим факторам, відновитись від шоку та адаптуватися до нової реальності. Відповідність цієї теми виникає не лише з прямих наслідків війни, а й від необхідності розробки довгострокових стратегій для підтримки психологічного, соціального та економічного відновлення.

Проблематикою резильєнтності займалися як вітчизняні дослідники, серед яких варто відзначити роботи І. Мельника [3], О. Савченко [4] та В. Ковальова [2], так і зарубіжні науковці, що досліджують механізми адаптації в кризових ситуаціях. Аналізуючи їхні підходи, можна виділити як загальні, так і специфічні чинники, притаманні формуванню резильєнтності в умовах війни.

Аналіз літературних джерел показує, що процес формування резильєнтності є багатовимірним і охоплює багато залучених компонентів. По-перше, психологічний аспект - це розвиток внутрішніх ресурсів особистості, зокрема впевненість у собі, самооцінку та здатність до емоційного регулювання. Результати досліджень свідчать, що стійкість людей безпосередньо пов'язана з їх здатністю адаптуватися до несподіваних змін, ефективно вирішувати проблеми та підтримувати оптимізм навіть у найскладніших умовах [3]. Соціальні елементи резильєнтності відображають роль сімейних, державних та професійних мереж підтримки. У літературі підкреслюється важливість міжособистісних стосунків, загальних зусиль суспільства та важливості солідарності як фактора, що сприяє колективному подоланню результатів війни [2, 4]. Ключові фактори включають довіру, комунікацію, координацію заходів між представниками агентства та місцевими ініціативами.

Також варто зазначити економічний вимір процесу, що проявляється у створенні умов для стабілізації фінансової ситуації, відновленні інфраструктури

та підтримці бізнесу. Економічна резильєнтність формується завдяки впровадженню інноваційних підходів, оптимізації ресурсів і мобілізації державних та міжнародних ресурсів [1].

Висновки. На основі аналізу літературних джерел можна зробити наступні узагальнення. По-перше, утворення резильєнтності в умовах української війни - це багатовимірний процес, який вимагає синергетичного психологічного, соціального та економічного підходу. По-друге, ефективна адаптація до кризових умов можлива лише в тому випадку, якщо внутрішні ресурси мобілізуються як особи, так і суспільство. По-третє, нам потрібно створити систему підтримки, в якій стійкий розвиток забезпечує як емоційну стабільність, так і економічну безпеку для наших громадян. Авторський аналіз свідчить про те, що інтеграція цих компонентів є важливою умовою для встановлення ефективної моделі стійкості, яка виступає проти сучасних викликів та заохочує подальше відновлення в країні.

Список використаних джерел

1. «Резильєнтність в умовах кризи: огляд публіцистичних матеріалів», Український інформаційний портал.
2. Ковальова В. «Соціальні механізми адаптації під час воєнних конфліктів», Журнал громадянського суспільства.
3. Мельник І. Психологічні аспекти формування резильєнтності: теорія та практика. Науковий вісник психологічних досліджень, 2021.
4. Савченко О. «Соціальна адаптація в умовах військових конфліктів: моделі та стратегії», Журнал соціальних досліджень, 2020.

ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЦИФРОВОГО ГУМАНІЗМУ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ПРОСТОРІ ОСОБИСТОСТІ

Юрченко Д.В.

аспірант кафедри практичної психології

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Науковий керівник: Сергєєнкова О.П.

доктор психологічних наук, професор

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровою трансформацією, що впливає на психологічний простір особистості – її внутрішній світ, самосприйняття та способи взаємодії з іншими. Цифровий гуманізм, як концепція, що інтегрує технологічний прогрес із гуманістичними цінностями особистості, вже сьогодні є необхідним інструментом збереження людяності в умовах цифровізації. У цьому контексті важливо визначити детермінанти, які формують цифровий гуманізм у психологічному просторі особистості, адже саме вони визначають, як людина адаптується до нових форм комунікації та самовираження, зберігаючи свою ідентичність.

Першою ключовою детермінантою є цифрова грамотність особистості, що охоплює не лише технічні навички, а й здатність критично осмислювати інформацію в цифровому середовищі. А. Тормахова [1] зазначає, що цифрові технології стають основою для формування нових антропологічних моделей, таких як Digital Anthropology, які впливають на самовираження та комунікацію особистості. Без достатнього рівня цифрової грамотності, людина ризикує стати пасивним споживачем контенту, що може призвести до втрати автономії в її психологічному просторі.

Другою детермінантою виступає етичний вимір цифрової взаємодії особистості зі світом. Цифровий гуманізм особистості формується там, де технології використовуються з урахуванням моральних принципів, сприяючи емпатії та співпраці між людьми. Н. Бочарова [3] підкреслює, що етичні засади цифрової трансформації, які просуваються в Європейському Союзі, можуть слугувати орієнтиром для України, запобігаючи дегуманізації відносин у віртуальному просторі. Це особливо актуально для психологічного благополуччя особистості, адже етика допомагає уникнути конфліктів і відчуження. Це підтверджує і М. Coeckelbergh [5], який акцентує на етичному підході до цифрових систем.

Третьою детермінантою є вплив соціальних мереж, які одночасно виступають і можливістю, і викликом для психологічного простору особистості. З одного боку, соціальні платформи дозволяють людині презентувати себе, з іншого – створюють соціальний тиск, що ускладнює самосприйняття. Як зазначає А. Тормахова [1], інтенсивна цифрова взаємодія вимагає від особистості балансу між віртуальним і реальним життям, щоб зберегти стабільну самооцінку та ідентичність.

Четвертою детермінантою є доступ до інформаційних ресурсів і технологій, таких як штучний інтелект, які формують перспективи цифрового гуманізму. В. Нікітенко, В. Воронкова, О. Тупахіна, О. Сорокіна [2] вказують, що ці інструменти можуть підтримувати саморозвиток і психологічну адаптацію особистості до глобальних викликів, але потребують свідомого використання для збереження людської суб'єктності. Освіта, як наголошує С. Fuchs [4], відіграє вирішальну роль у підготовці особистості до таких змін.

Отже, детермінанти формування цифрового гуманізму в психологічному просторі особистості – це цифрова грамотність, етичні принципи, вплив соціальних мереж та доступ до технологій. Вони визначають, як людина адаптується до цифрового світу, зберігаючи свою суб'єктність й психологічне благополуччя. У контексті України ці фактори набувають особливої ваги через потребу гармонізувати технологічний прогрес із гуманістичними цінностями в умовах євроінтеграції та соціальних трансформацій.

Список використаних джерел

1. Тормахова А. Цифрові технології як основа формування Digital Anthropology. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку (напрям: культурологія)*. 2023. Т. 47. С. 45–49.

2. Нікітенко В., Воронкова В., Тупахіна О., Сорокіна О. Європейські практики цифрового гуманізму у контексті глобальних викликів. *Humanities Studies*. 2024. Т. 95, № 18. С. 52–64.
3. Bocharova N.V. The humanistic content of the digital transformation of the European Union: a landmark for Ukraine on the way to European integration. Legal support of European integration: general legal and sectoral aspect. Riga: Baltija Publishing, 2024. С. 69–82.
4. Fuchs C. Digital humanism: a philosophy for 21st century digital society. Bingley: Emerald Publishing Limited, 2022. 308 с.
5. Coeckelbergh M. What is digital humanism? A conceptual analysis and an argument for a more critical and political digital (post)humanism. *Journal of Responsible Technology*. 2024. Vol. 17. P. 100073.

СЕКЦІЯ 2

«Економічне і правове підґрунтя вирішення психологічних проблем населення України»

САМООЦІНКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНИЙ І ФІНАНСОВИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Бусарєв Д. В.
здобувач магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної психології та
соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

У сучасних умовах постіндустріальної економіки та розвитку інформаційного суспільства, де домінують знання та інтелектуальні ресурси, традиційні матеріальні фактори більше не є єдиним визначальним критерієм успіху. Конкурентоспроможність особистості все більше залежить від її психологічних якостей, зокрема від здатності до саморегуляції, мотивації, готовності до розвитку та адаптації в умовах постійних змін.

Самооцінка є важливою психологічною характеристикою, яка визначає, як особистість оцінює свої здібності, досягнення та місце в соціумі. Вона є основою для формування самосвідомості, що, у свою чергу, безпосередньо впливає на мотивацію, професійну діяльність та фінансове благополуччя людини. Система самооцінки формується через взаємодію індивідуальних переконань, соціальних факторів та переживань, які виникають у процесі життєвого досвіду, навчання та соціальної взаємодії.

Самооцінка має важливе значення для професійного розвитку особистості. Висока самооцінка дозволяє людині бути впевненішою в своїх силах, що сприяє підвищенню продуктивності, гнучкості в роботі та здатності до саморозвитку. Згідно з дослідженням Т. Л. Власової (2018), самооцінка впливає на вибір кар'єри, професійні досягнення, а також на здатність адаптуватися до змін на робочому місці [2]. Крім того, люди з високою самооцінкою мають більший потенціал для досягнення лідерських позицій, оскільки вони впевнені у своїх силах і здатні приймати важливі рішення (Л. М. Бурмістенко, 2016) [1].

З іншого боку, низька самооцінка може призводити до внутрішньої невпевненості, страху перед невдачею та уникання труднощів, що обмежує

професійне зростання. О. Яковлева (2017) зазначає, що особистості з низькою самооцінкою часто не використовують свій потенціал, що може стати причиною відмови від кар'єрних можливостей [5].

Самооцінка також має безпосередній вплив на фінансовий розвиток особистості. Згідно з дослідженням Н. В. Кудрявцевої (2021), люди з високою самооцінкою зазвичай проявляють більшу фінансову відповідальність і здатність до прийняття ризиків, що сприяє їхній фінансовій стабільності та процвітання. Вони ставлять перед собою амбіційні фінансові цілі та впевнено йдуть до їх досягнення, що веде до позитивних результатів у довгостроковій перспективі [3].

На противагу цьому, низька самооцінка часто супроводжується фінансовими труднощами. Люди з низькою самооцінкою можуть уникати фінансового планування, не мають достатньої впевненості для прийняття фінансових рішень і можуть бути схильними до безвідповідального ставлення до грошей. Дослідження Д. Б. Фонта (2019) підтверджує, що люди з низькою самооцінкою мають низький рівень фінансової грамотності, що зменшує їхні шанси на успішне фінансове майбутнє [4].

Самооцінка є складною психологічною конструкцією, що включає в себе когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти. Едвард С. Діффі вказує на те, що самооцінка визначається не лише зовнішніми факторами, такими як соціальний статус або професійні досягнення, але й внутрішніми, що стосуються сприйняття особистих якостей, можливостей і цінності людини в очах оточуючих [3].

Згідно з теорією мотивації досягнень Джона У. Аткинсона, самооцінка має тісний зв'язок з мотивацією досягнень. Люди з високою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою амбіційні цілі та мають високу мотивацію до досягнення успіху. Вони мають впевненість у своїх силах і готові долати труднощі, що зустрічаються на шляху до професійного зростання та фінансового благополуччя [6].

Розуміння механізмів самооцінки та її впливу на різні аспекти життя дозволяє людині не лише аналізувати свої поточні досягнення, а й працювати над підвищенням самооцінки для досягнення більших успіхів. Психологічні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія або техніки позитивного мислення, можуть бути корисними для роботи над самооцінкою.

Отже, самооцінка є важливим психологічним ресурсом, що безпосередньо впливає на професійний та фінансовий розвиток особистості. Висока самооцінка сприяє розвитку професійних навичок, досягненню кар'єрних висот та фінансового благополуччя, тоді як низька самооцінка може стати серйозною перешкодою для особистісного зростання. Розуміння цього зв'язку є важливим як для особистого розвитку, так і для розробки стратегій, спрямованих на оптимізацію професійного та фінансового успіху.

Список використаних джерел

1. Бурмістенко Л. М. Самооцінка і кар'єра: зв'язок між особистісними характеристиками і професійними досягненнями. Харків: Видавництво «Гуманітас», 2016.
2. Власова Т. Л. Самооцінка та її роль у професійному розвитку. Київ: Психологія, 2018.
3. Славина Л. М. Соціальна адаптація та самооцінка особистості в умовах змін. Львів: Інститут психології, 2017.
4. Фонт Д. Б. Самооцінка і фінансова грамотність. Мюнхен: Книга фінансової освіти. 2019.
5. Яковлева О. Вплив самооцінки на професійний розвиток особистості. Одеса: Одеський університет, 2017.
6. Atkinson J. W., & Birch, D. An Introduction to Motivation (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold. 1970.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ КРАЇН У МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИНАХ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Гончарук В.В.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Максимов М.В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій*

ПВНЗ «Європейський університет»

Психологічні аспекти міжнародних відносин завжди мали велике значення в зовнішній політиці держав. У сучасному світі, де глобалізація та швидка передача інформації змінили багато аспектів міжнародних відносин, психологічні фактори стають ще важливішими. Врахування психології в міжнародних відносинах дозволяє не тільки ефективніше прогнозувати поведінку країн, але й сприяє розвитку миротворчих процесів, створенню стабільних і надійних дипломатичних відносин.

Когнітивні упередження та їх вплив на міжнародні відносини. У сучасній психології є значна кількість досліджень, що вказують на те, як когнітивні упередження впливають на прийняття рішень у міжнародних відносинах [1]. Одним із важливих аспектів є фундаментальна помилка атрибуції, коли люди схильні приписувати поведінку іншої країни особистим характеристикам її лідерів, а не враховувати зовнішні фактори. Згідно з останніми публікаціями, такими як дослідження, опубліковане в *Journal of International Relations*, когнітивні упередження можуть бути особливо шкідливими в ситуаціях, коли країни взаємодіють під тиском часу або в умовах високого ризику [7].

Крім згаданих когнітивних упереджень і емоцій, важливо враховувати й *інші психологічні фактори*. Одним із таких факторів є роль стресу та високих емоційних напружень, які можуть виникати в умовах міжнародних криз. Цей фактор особливо важливий під час кризових ситуацій, коли на лідерів країн падає тиск із боку громадськості, опозиції чи міжнародних партнерів.

Культурні та психологічні бар'єри. Культурні відмінності є ще одним важливим аспектом, який потрібно враховувати при аналізі психології міжнародних відносин. Теорія культурних вимірів Хофстеде розкриває, як різні культурні норми та цінності можуть впливати на поведінку країн [2]. Наприклад, країни з високим рівнем індивідуалізму, такі як США, можуть мати іншу стратегію переговорів, ніж країни з колективістським підходом, такі як Японія чи Китай. Це може призвести до непорозумінь у міжнародних переговорах.

Психологія «взаємної ненависті» та міждержавна конкуренція. Феномен «взаємної ненависті» між державами може стати потужним чинником, що перешкоджає розвитку мирного співіснування між країнами. Це явище часто корениться в історичних травмах, агресивних наративів та колективних уявленнях про ворога [4]. Дослідження, такі як робота «War and Memory in Russia» (Smith, 2022), показують, що постійне нагадування про минулі війни та глорифікація національних трагедій може викликати інтернаціональну ворожість і бар'єри для мирного процесу [5].

Роль лідерів у міжнародній психології. Лідери країн мають величезний вплив на психологію міжнародних відносин. Їхні особисті уподобання, світогляд і стиль лідерства часто визначають напрямки розвитку міжнародних відносин. Як показує дослідження психолога Джеймса Маккензі (2021), лідери, що мають високу емоційну стійкість і здатність до стратегічного мислення, можуть успішно керувати міждержавними відносинами, навіть у складних ситуаціях [3]. Водночас емоційно нестабільні лідери можуть призводити до неочікуваних ескалацій конфліктів.

Шляхи подолання психологічних бар'єрів у міжнародних відносинах. Ефективні стратегії подолання психологічних бар'єрів у міжнародних відносинах передбачають кілька напрямків. По-перше, необхідно активно використовувати міжнародні форуми та платформи для відкритого діалогу. По-друге, важливим є розуміння психології миротворчих процесів і потреба в кваліфікованих медіаторах. У статті «Psychological Dimensions of International Conflicts» (Johnson, 2020) зазначено, що для ефективного вирішення міжнародних конфліктів важливо враховувати не лише політичні та економічні інтереси, а й психологічні чинники, які можуть стати як перепорою, так і ключем до мирного вирішення спорів [6].

Висновок. Таким чином, психологія міжнародних відносин є важливою складовою сучасної дипломатії. Розуміння когнітивних процесів, емоційних чинників, культурних бар'єрів та ролі лідерів у формуванні політики дозволяє ефективніше аналізувати та вирішувати міжнародні конфлікти.

Список використаних джерел

1. Костенко О. М. Психологічні аспекти міжнародних відносин. Київ: Наукова думка, 2022.
2. Хофстеде Г. Культури і організації: програмування розуму. М.: Гумбольдт, 2020.
3. McDermott R. Political Psychology in International Relations. University of Michigan Press, 2004.
4. Golec de Zavala A., & Cichocka A. The Psychology of Collective Narcissism. Routledge, 2020.
5. Smith J. War and Memory in Russia. Cambridge University Press, 2022.
6. Johnson R. (2020). Psychological Dimensions of International Conflicts. *International Studies Review*, 2020.
7. Golec L. (2019). Psychology of Diplomacy and International Relations. *Journal of International Relations*, 18(4), 205-221.

ОЦІНКА МОТИВАЦІЇ ПЕРСОНАЛУ В ОРГАНІЗАЦІЙНИХ СТРУКТУРАХ: МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ

Корінецький П.А.
аспірант кафедри практичної психології
та соціальних технологій,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій,
ПВНЗ «Європейський університет»

В період конкуренції організацій за якісні трудові ресурси мотивація персоналу є однією з найважливіших передумов розвитку організацій та їх успіху. Мотивація персоналу – це внутрішня рушійна сила, яка спонукає співробітників докладати зусилля, проявляти ініціативу та досягати цілей організації. Неможливо управляти тим, що не виміряно. Тому моніторинг рівня мотивації, визначення мотиваторів є важливим завданням для науковців і практиків з управління персоналом та організаційної психології. Хоча тема мотивації викликає інтерес багатьох науковців, існує ряд методик, які на теренах України досі не розкриті.

Основні підходи включають діагностичні опитувальники, проєктивні методи та інтерв'ювання. Інтерв'ювання, бесіди та спостереження є важливими підходами до оцінки мотивації, проте через відкритість і суб'єктивність мають обмежену діагностичну цінність. Виділимо лише метод критичних інцидентів (СІТ), який поєднує в собі як спостереження, так і інтерв'ю. Critical Incident Technique розробив Дж. Фланаган, а Герцберг застосував його для мотивації [1]. Підхід дозволяє зі слів самих співробітників зрозуміти, які фактори для них

критичні, без нав'язування наперед визначених категорій. Відкрите питання дає респонденту свободу, тому результати можуть виявитися неочікуваними. Проте, можлива суб'єктивна упередженість спогадів, бо люди краще пам'ятають яскраві випадки і схильні приписувати успіхи своїм зусиллям, а невдачі – зовнішнім обставинам.

Наступним блоком виділяють проєктивні методи, які спираються на психологічний механізм проєкції. У цих методиках учаснику пропонують інтерпретувати певний неоднозначний матеріал (малюнки, незавершені речення, абстрактні стимули), а психолог аналізує зміст відповідей, «проєктованих» випробуванним. Серед найбільш валідних є тематичний апперцептивний тест (ТАТ) Г. Мюррея та К. Морган та тест «Будинок–Дерево–Людина» запропонований Дж. Буком та модифікований Р. Берне [2]. Хоч обидва підходи мають як прихильників, так і критиків – ми вважаємо, що застосовувати їх варто обережно, оскільки інтерпретація суб'єктивна і складна та залежить від досвіду фахівця. Окрім того тести є трудомісткими в дослідженнях, тому їх можна використовувати лише при індивідуальному підході, щоб перевірити або доповнити дані діагностичних опитувальників, оскільки вони здатні виявити приховані мотиваційні драйвери.

Найважливішим, на нашу думку, блоком оцінки мотивації є діагностичні опитувальники – стандартизовані психологічні тести (анкети), які містять набір запитань або тверджень, тому присвяtimo їм найбільше уваги.

Методика К. Замфіра у модифікації А. Реана – класичний опитувальник для діагностики мотивації професійної діяльності. Методика передбачає 7 питань залежно від мотивів професійної діяльності та ступеня їх вираженості, після анкетування оцінюється мотиваційний комплекс працівника, виходячи з внутрішньої, зовнішньої позитивної та зовнішньої негативної мотивації. До найкращих мотиваційних комплексів відносять такі сполучення: $BM > ЗПМ > ЗНМ$ і $BM = ЗПМ > ЗНМ$ [3]. Перевагою методики є простота і швидкість, проте вона охоплює лише базові типи мотивації, тому результат може бути занадто спрощеним.

Work Extrinsic and Intrinsic Motivation Scale (WEIMS) – шкала зовнішньої та внутрішньої мотивації праці, розроблена М. Трембле в 2009р. на основі теорії самодетермінації. Містить 18 тверджень щодо причин, з яких людина працює (від внутрішнього інтересу до зовнішнього тиску). Шкала ефективно передбачає рівень задоволеності та ризик звільнення [4, с. 214]. WEIMS це обґрунтований інструмент, проте він фокусується здебільшого на градаціях внутрішньо-зовнішньої мотивації, не відображаючи ряду змістових мотиваторів (потреби влади чи приналежності).

Multidimensional Work Motivation Scale (MWMS) – багатовимірна шкала мотивації до роботи, створена М. Ґане та колегами в 2015р. Розширює підхід SDT, вимірюючи кілька типів мотивації: внутрішню, інтегровану, ідентифіковану, інтроєктовану, зовнішню (матеріальну і соціальну), а також амотивацію. Опитувальник складається з єдиного питання: «Якою мірою наступні пропозиції є підставами для вас докладати зусиль/залучатися до вашої роботи?» та 19 пояснень/пропозицій на нього в різних ступенях вираження.

Шкалу валідовано у 9 країнах на 3435 працівниках, підтверджено її надійність і універсальність [5, с.178]. Вона використовується в дослідженнях організаційної поведінки для аналізу мотиваційних профілів персоналу різних рівнів.

Motivation Sources Inventory (MSI) – опитувальник джерел мотивації, запропонований Дж. Барбуто та Р. Шоллом в 1998 р. Інструмент інтегрує різні теорії мотивації в єдину систему, виділяючи п'ять джерел мотивації: внутрішньопроесна (задоволення від самого процесу роботи), інструментальна (матеріальні винагороди), зовнішнє «Я» (статус, визнання з боку оточення), внутрішнє «Я» (самоповага, досягнення особистих стандартів) та цільова/ідеалістична мотивація (ідентифікація з цінностями або місією організації). Опитувальник складається з 30 питань по 6 в кожній категорії [6]. Розробники провели масштабну валідацію опитувальника, тому MSI надійно вимірює мотивацію і може диференціювати мотиви різних категорій працівників. Це забезпечує комплексне розуміння, що саме рухає працівником, хоча і потребує більше часу на заповнення.

Job Diagnostic Survey (JDS) – методика оцінки мотиваційного потенціалу роботи Хекмана і Олдхема передбачає аналіз внутрішньої мотивації, яка формується через значущість, автономність і зворотний зв'язок, притаманні самій роботі. Обчислюється потенціал мотивації (MPS) за формулою, яка враховує різноманітність навичок, цілісність (ідентичність) завдання, значущість роботи, автономність та зворотний зв'язок [7, с.168]. Методика діагностує потенціал роботи до формування внутрішньої мотивації, причини низької залученості на робочому місці, відповідність посади працівникові. Це психологічно обгрунтована модель та придатна для аналізу робочих місць у корпоративному середовищі. Проте вона орієнтована більше на робочі характеристики, ніж на особистісні.

Тест «Мотиваційного профілю працівника» Ш. Річі та П. Мартіна оцінює значущість 12 мотиваційних факторів: досягнення, компетентність, статус, влада, безпека, фінансова винагорода, автономія, команда, альтруїзм, розвиток тощо. Він діагностує індивідуальний мотиваційний профіль, пріоритети працівника в роботі, узгодженість між цінностями компанії та особистими мотивами [8, с.345]. Методика аналізує вплив факторів мотивації та досить ефективна в коучингу та HR-консалтингу. Проте вона досить складна в проходженні, потребує автоматизованих систем для уникнення помилок та непроста в аналізі результатів.

Існує і чимало інших методик, за допомогою яких можна побічно досліджувати мотивацію в організації або окремі її аспекти, зокрема: шкала мотивації досягнення (А. Мехраб'ян), тест екзистенційних мотивацій (А. Шумський), опитувальник Gallup Q12, опитувальник «Maslach Burnout Inventory» (MBI) в адаптації Н.Є. Водоп'янової.

Оцінка мотивації персоналу є комплексним завданням, для якого розроблено декілька підходів. Діагностичні опитувальники забезпечують кількісну стандартизовану оцінку мотиваційних характеристик, вони ефективні для масового застосування і статистичного аналізу. Проективні методи

доповнюють картину, дозволяючи зазирнути в несвідому складову мотивації, проте є складними в використанні і можуть використовуватись лише точково. Інтерв'ювання, бесіди та спостереження забезпечують гнучкий підхід, хоча теж не можуть бути основним інструментом. При дослідженнях мотивації в організаціях важливо комбінувати методи і методики, здійснюючи глибокий якісний аналіз. Отже, запропоновані психологічно обґрунтовані, валідні й апробовані методики – необхідний інструмент для моніторингу та побудови ефективної системи мотивації в організації.

Список використаних джерел

1. Flanagan J.C. The Critical Incident Technique. *Psychological Bulletin*. 1954. Vol. 51, No. 4. P. 327–359. DOI: 10.1037/h0061470.
2. Janetius S.T., Varma P., Shilpa S. Projective tests in human resource management and hiring process: a challenge and a boon. *International Journal of Indian Psychology*. 2019. Vol. 7, No. 4. P. 258–265. URL: <https://ijip.in/wp-content/uploads/2020/02/18.01.027.20190704.pdf>
3. Линьов К., Мерзлякова О., Сабол Д., Коцюба А. Мотивація професійної діяльності керівників закладів загальної середньої освіти міста Києва. *Educological discourse*. 2022. Вип. 37, No 2. С. 55–74.
4. Tremblay M.A., Blanchard C.M., Taylor S., Pelletier L.G. Work Extrinsic and Intrinsic Motivation Scale: Its Value for Organizational Psychology Research. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 2009. Vol. 41, No. 4. P. 213–226. DOI: 10.1037/a0015167
5. Gagné M., Forest J., Vansteenkiste M. [та ін.] The Multidimensional Work Motivation Scale: Validation evidence in seven languages and nine countries. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2015. Vol. 24, No. 2. P. 178–196. DOI: 10.1080/1359432X.2013.877892
6. Barbuto J. Motivation Sources Inventory: Development and Validation of New Scales to Measure an Integrative Taxonomy of Motivation. *Psychological Reports*. 1998. Vol. 82, No. 3. P. 1011–1022. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1998.82.3.1011>
7. Hackman J.R., Oldham G.R. Development of the Job Diagnostic Survey. *Journal of Applied Psychology*. 1975. Vol. 60, No. 2. P. 159–170. DOI: 10.1037/h0076546
8. Гакова М. Мотиваційний моніторинг потреб персоналу готельно-ресторанних підприємств. *Сталий розвиток економіки*. 2024. № 1(48). С. 344–350. DOI: 10.32782/2308-1988/2024-48-47

ВИКОРИСТАННЯ ПОЛІГРАФОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В СУДОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЕКСПЕРТИЗІ В КРИМІНАЛЬНИХ ПРОВАДЖЕННЯХ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ВІЙСЬКОВОЮ АГРЕСІЄЮ

Кузнєцова Т.В.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник,

доцент кафедри практичної психології та

соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Предметом опитування із застосуванням комп'ютерного поліграфа є отримання орієнтувальної інформації щодо: ступеня ймовірності повідомленої опитуваною особою інформації; повноти наданої опитуваною особою інформації; джерела отриманої опитуваною особою інформації; уявлень опитуваної особи про певну подію; іншої орієнтувальної інформації, необхідної для конструювання версій розслідування певних подій [4].

Певні питання, такі як дослідження емоційно-вольових якостей та інших індивідуально-психологічних властивостей суб'єкта; вивчення мотиваційної складової вчинення злочину та можливостей психічно здорових учасників кримінального процесу сприймати обставини, що мають значення для справи; встановлення наявності або відсутності у особи стану фізіологічного афекту або іншого емоційного стану, що впливає на свідомість у момент вчинення злочину; виокремлення важливих чинників психічного життя та поведінки людини, закономірностей перебігу психічних процесів, емоційного стану та реакцій, що можуть мати юридичне значення та призводити до відповідних правових наслідків, можуть бути вирішені саме за допомогою психологічної експертизи.

При розгляді матеріалів досудового розслідування у кримінальних провадженнях, актуальність яких диктують умови сьогодення, таких як: дії, спрямовані на насильницьку зміну чи повалення конституційного ладу або на захоплення державної влади; посягання на територіальну цілісність і недоторканність України; державна зрада; колабораційна діяльність; пропаганда війни; виправдовування, визнання правомірною, заперечення збройної агресії російської федерації проти України тощо, зазвичай виникає ряд питань, для вирішення яких необхідні спеціальні знання, що і зумовлює важливість судової психологічної експертизи, яка може відігравати ключову роль у встановленні істини в судочинстві.

Отже значення судової психологічної експертизи в умовах військової агресії російської федерації в Україні невіддільно росте, а з ним і необхідність поліграфологічних досліджень. Одним із важливих аспектів судової

психологічної експертизи є оцінка достовірності свідчень, що може бути реалізованим через застосування об'єктивних методів дослідження психофізіологічних реакцій людини у процесі надання нею інформації. У цьому контексті поліграф залишається одним із найбільш обговорюваних інструментів для виявлення прихованої інформації та перевірки правдивості висловлювань.

Зростає потреба в надійних методах оцінки правдивості показань як у сфері судочинства, так і у питаннях національної безпеки. Незважаючи на широке використання досліджень з використанням поліграфа, його ефективність, наукова обґрунтованість та правомірність продовжують викликати дискусії. З одного боку, його застосування дозволяє реєструвати фізіологічні реакції, що супроводжують процес обману. З іншого боку, на результати тестування можуть впливати різноманітні психологічні фактори, такі як рівень стресу, психоемоційна стійкість тощо.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що на сьогодні є цілий ряд актуальних питань, зокрема використання опитування із використанням поліграфа у ході проведення експертиз, об'єктивна оцінка діяльності спеціалістів поліграфологів, інноваційні підходи до підвищення якості проведення психофізіологічних досліджень з застосуванням поліграфа тощо. Також вважаємо важливим не оминати увагою етичні аспекти поліграфного тестування, найпершим з яких є добровільність. У багатьох країнах, зокрема і в Україні, згода на проходження поліграфа є обов'язковою, а відмова не повинна розцінюватися як доказ провини.

Більшість осіб, які погоджуються на проходження тестування на поліграфі помилково переконані, що особиста згода прийняти участь у дослідженні апріорі приховає їхню брехню. Та механізм роботи поліграфа, який побудований на реєстрації реакції організму на промовлену брехню за формулою «стимул – реакція» фіксує психофізіологічні зміни та унеможливорює свідомий контроль соматичних реакцій на психологічні стимули, бо основою дослідження є реакція на емоційне переживання, що супроводжується функціональними змінами в організмі [7].

Наступним, не менш важливим аспектом є конфіденційність із суворою заборонаю неправомірного використання отриманих результатів. Важливо пам'ятати, що поліграф не є абсолютним інструментом виявлення брехні, і результати перевірок можуть використовуватися лише як метод визначення версій, а не єдиний доказ. В цілому практика застосування інструментальної детекції на основі поліграфа демонструє ефективність використання цього апаратно-програмного комплексу, його важливу роль у вдосконаленні методів оцінки правдивості свідчень та підтверджує необхідність комплексного вивчення ефективності поліграфа як інструмента судово-психологічної експертизи з урахуванням психологічних та правових аспектів.

Своєчасне та обґрунтоване застосування психофізіологічних методів при проведенні судової психологічної експертизи в цілому, всебічне вивчення можливостей поліграфа у визначенні достовірності свідчень, дослідження та оцінка його ефективності в межах судової психологічної експертизи, зокрема в кримінальних провадженнях, зумовлених військовою агресією російської

федерації, може істотно вплинути на розширення можливостей доказування фактів, необхідних для встановлення істини у справі.

Список використаних джерел

1. Конституція України: наук.-практ. комент. / редкол.: В. Я. Тацій (голова) та ін. 2-е вид., перероб. і допов. Харків: Право, 2012. 1128 с.
2. Кримінальний кодекс України від 05.04.2001 р. № 2341-III (зі змін. та допов.) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>
3. Про судову експертизу: Закон України від 25 лютого 1994 року [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4038-12#Text>
4. Інструкція про призначення та проведення судових експертиз та експертних досліджень та Науково-методичних рекомендацій з питань підготовки та призначення судових експертиз та експертних досліджень : наказ Міністерства юстиції України від 08 жовтня 1998 року № 53/5 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0705-98#Text>
5. Інструкція про призначення та проведення судових експертиз та експертних досліджень в системі Служби безпеки України: наказ Центрального управління СБУ від 29.05.2015 року № 371 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0738-15#Text>
6. Методика судової психологічної експертизи (загальна частина) /укл. Ковальов К.М., Костюк С.І., Роль А.В., Терешкевич Н.Д., Бабенко О.О., Белічко А.М.: ДНДЕКЦ МВС України, 2019. 25 с.
7. Boiko-Buzyl, Y. (2021). Psychological Aspects of Lie Detection in Studies Using a Polygraph. Psychological Journal, 7 (3). 28 - 37. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.3>
8. Використання поліграфа в правоохоронній діяльності: проблеми та перспективи [Текст] : матеріали III Міжнар. наук.- практ. конф. (Київ, 7–8 листоп. 2015 р.). – К. : Нац. акад. внутр. справ, 2015. – 244 с.
9. Деркач Л.М., Спіріна І.Д., Татарінов В.І., Пеньков С.В. Критерії оцінювання ефективності психофізіологічних досліджень з використанням поліграфу та організація моніторингу якості їх проведення : метод. рекоменд. Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. 48 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ БЛОКИ ПОБУДОВИ КАР'ЄРИ ТА МЕХАНІЗМИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Макарець В.О.
аспірант кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Максимов М.В.
професор, доктор психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

У сучасному світі кар'єрне зростання є важливим аспектом самореалізації особистості. Проте на шляху до професійного успіху часто виникають

психологічні блоки – внутрішні бар'єри, що перешкоджають ефективній побудові кар'єри. Ці блоки можуть бути зумовлені страхами, низькою самооцінкою, когнітивними викривленнями чи соціальними стереотипами. Актуальність теми полягає в необхідності розробки механізмів подолання таких перешкод, що сприятиме гармонійному розвитку особистості та підвищенню її конкурентоспроможності на ринку праці. Метою роботи є аналіз основних психологічних блоків, що впливають на кар'єрний розвиток, та визначення ефективних стратегій їх подолання.

Психологічні блоки у кар'єрному розвитку. Психологічні блоки - це стійкі внутрішні перешкоди, які обмежують здатність людини реалізовувати свій професійний потенціал. Серед найпоширеніших можна виділити наступні:

1. Страх невдачі. Цей блок проявляється у уникненні ризиків, нових завдань чи відповідальності через побоювання провалу. Людина може відмовлятися від кар'єрних можливостей, вважаючи себе недостатньо компетентною.

2. Синдром самозванця. Особистість, навіть досягаючи успіху, вважає свої досягнення випадковими і не вірить у власну цінність як професіонала.

3. Низька самооцінка. Недооцінка власних здібностей призводить до пасивності, відмови від ініціативи та кар'єрного просування.

4. Перфекціонізм. Прагнення до ідеалу може паралізувати дії, оскільки людина боїться зробити щось «не досконало».

5. Соціальні стереотипи. Уявлення про «чоловічі» чи «жіночі» професії, вікові обмеження чи культурні норми можуть стримувати вибір кар'єрного шляху.

Ці блоки формуються під впливом індивідуального досвіду, виховання, соціального оточення та когнітивних особливостей. Вони впливають на мотивацію, прийняття рішень та поведінку в професійному середовищі, ускладнюючи досягнення кар'єрних цілей.

Механізми подолання психологічних блоків. Для подолання психологічних перешкод у побудові кар'єри необхідно застосовувати як індивідуальні, так і соціально орієнтовані стратегії. Основними механізмами подолання можливих психологічних блоків виступають:

1. Саморефлексія та усвідомлення. Першим кроком є ідентифікація блоків через аналіз власних думок, почуттів і поведінки. Ведення щоденника чи консультація з психологом можуть допомогти виявити причини страхів чи невпевненості.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей метод дозволяє змінити деструктивні моделі мислення, наприклад, замінити думку «Я не впораюся» на «Я можу спробувати і навчитися». КПТ ефективна для боротьби з перфекціонізмом і страхом невдачі.

3. Розвиток самоефективності. За теорією А. Бандури, віра у власні сили зростає через поступове освоєння нових навичок, позитивний досвід і підтримку оточення. Постановка невеликих досяжних цілей сприяє зміцненню впевненості.

4. Соціальна підтримка. Спілкування з наставниками, колегами чи близькими людьми допомагає подолати ізоляцію та отримати об'єктивну оцінку своїх здібностей.

5. Тренінги та навчання. Участь у програмах розвитку soft skills (уміння в галузі комунікації, тайм-менеджменту, лідерства) підвищує професійну компетентність і знижує вплив стереотипів чи синдрому самозванця. Ці механізми потребують систематичного підходу та мотивації до змін. Важливо також враховувати індивідуальні особливості людини, оскільки універсального рішення не існує.

Роль соціального контексту в Україні. В українських реаліях психологічні блоки часто посилюються зовнішніми факторами: економічною нестабільністю, високим рівнем конкуренції на ринку праці та недостатньою підтримкою кар'єрного розвитку з боку держави чи роботодавців. Наприклад, страх невдачі може бути пов'язаний із відсутністю «подушки безпеки» у вигляді фінансової стабільності, а стереотипи – з традиційними уявленнями про гендерні ролі. Водночас в Україні зростає доступ до психологічної допомоги та освітніх програм, що створює можливості для подолання цих перешкод. Розвиток культури ментального здоров'я та кар'єрного консультування може стати важливим кроком до підвищення професійної реалізації громадян.

Висновки. Психологічні блоки є значною перешкодою на шляху до успішної кар'єри, але їх можна подолати за допомогою усвідомлення, саморозвитку та соціальної підтримки. Стратегії, такі як саморефлексія, КПТ, розвиток самоефективності та навчання, дозволяють трансформувати внутрішні бар'єри в можливості для зростання. В умовах України важливо поєднувати індивідуальні зусилля з системними змінами, такими як доступ до якісної освіти та психологічних ресурсів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку спеціалізованих програм кар'єрного супроводу з урахуванням національного контексту.

Список використаних джерел

1. Бандура А. Теорія соціального навчання. К.: Видавництво «Наукова думка», 2008. 320 с.
2. Вознесенська О. Л. Психологічні аспекти кар'єрного успіху особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2019. № 2. С. 15-20.
3. Леонтьєв Д. О. Психологія особистісного розвитку. Х.: Гуманітарний центр, 2015. 256 с.
4. Мельник Ю. В. Психологічні бар'єри професійного самовизначення молоді. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психологічні науки*. 2020. № 12. С. 45-51.
5. Роджерс К. Р. Становлення особистості: погляд на психотерапію / К. Р. Роджерс. К.: Психея, 2005. 416 с.
6. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. 604 p.

СЕКЦІЯ 3

«Зміст потреб українських громадян в галузі психологічної підтримки ментального здоров'я»

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ У СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Аброськіна О.В.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.
к.психол.н., ст.наук.сп.,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

В умовах повномасштабної війни багато українців втратили звичне відчуття стабільності, майбутнього та сенсу життя. Особливо це стосується людей середнього віку (35–55 років), які не лише переживають вікову кризу, а й часто несуть на собі відповідальність за родину, власне здоров'я та професійну сферу. Цей віковий період і без війни є критичним, а в умовах тривалої загрози психоемоційне навантаження зростає у кілька разів. Підвищена тривожність, відчуття невизначеності, та емоційне виснаження можуть суттєво впливати на суб'єктивне сприйняття життя, послаблюючи психологічну рівновагу. У цих умовах особливої значущості набуває підтримка ментального здоров'я, яка ґрунтується не лише на подоланні симптомів стресу, а й на глибшому розумінні внутрішніх запитів особистості.

Як зазначає Л.М. Карамушка, комплексний підхід до збереження психічного здоров'я передбачає поєднання самодопомоги, ресурсних практик та кваліфікованої психологічної підтримки. Сучасні інтегративні методи – тілесні, когнітивні, аналітичні – дозволяють цілісно працювати з досвідом людини, допомагаючи їй відновити внутрішні опори, сенс і зв'язок із собою. Додаткову актуальність темі надає реалізація Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, що акцентує увагу на пріоритетності ментального благополуччя в період війни.

Задоволеність життям у кризових обставинах не є сталою величиною – вона формується під впливом сукупності психологічних чинників. До них відносять рівень рефлексивності, здатність до емоційної регуляції, тілесну присутність, наявність життєвого сенсу та підтримку соціального середовища.

Згідно з підходом Т.М. Титаренко, формування внутрішньої опори в умовах тривалої травматизації можливе через розвиток суб'єктності, особистісного потенціалу та смисложиттєвих орієнтирів. Ідеї, що стосуються адаптації, психологічного відновлення та формування життєстійкості, знайшли відображення у працях українських дослідників (Т.М. Титаренко, Л.М. Карамушка, Р.М. Свиначенко) та зарубіжних авторів (Бессел ван дер Колк, М. Селігман, В. Франкл).

Метою дослідження є вивчення психологічних умов, які впливають на рівень задоволеності життям у людей середнього віку в умовах війни, та розробка практичних рекомендацій для психологічної підтримки. Гіпотеза полягає в тому, що поєднання тілесно-орієнтованих, когнітивних і аналітичних інструментів сприятиме зростанню рівня життєвої задоволеності шляхом зміцнення внутрішньої опори, покращення емоційного стану та глибшого усвідомлення особистих смислів.

У дослідженні планується застосування кількісно-якісного підходу: використання шкали задоволеності життям (SWLS), методики смисложиттєвих орієнтацій, інструментів оцінки тілесного самопочуття, а також проведення напівструктурованих інтерв'ю з респондентами. Отримані дані будуть піддані комплексному аналізу, що дозволить глибше зрозуміти взаємозв'язки між емоційним, тілесним і когнітивним компонентами життєвої задоволеності.

У теоретичному підґрунті дослідження поєднано кілька напрямів сучасної психології. Психоаналітичний підхід (К.Г. Юнг, З. Фройд, Н. Мак-Вільямс, Дж. Голліс) дозволяє досліджувати глибинні особистісні процеси, внутрішні конфлікти та індивідуальність. Екзистенційна психологія (В. Франкл, І. Ялом) акцентує увагу на пошуку сенсу, відповідальності й автономності. Когнітивно-поведінкова терапія (А. Бек, А. Елліс) дає можливість працювати з переконаннями та поведінковими патернами. Бодинаміка (Л. Марчер, Е. Ярлнаес) розкриває потенціал тіла у процесі емоційної регуляції. Позитивна психологія (М. Селігман, Е. Дінер, М. Чіксентмігаї) орієнтує на розвиток ресурсності, оптимізму та суб'єктивного благополуччя.

Разом з цим, інтеграція тілесних, смисложиттєвих і когнітивно-емоційних чинників у контексті воєнного досвіду досі залишається недостатньо вивченою. Саме тому актуальним є поглиблений аналіз цих взаємозв'язків, що дозволить розробити ефективні психологічні інструменти підтримки особистості в умовах кризи. Таким чином, тема дослідження поєднує як наукову, так і практичну значущість. Результати можуть бути використані у психологічному консультуванні та соціальних програмах підтримки. Вони також відображають потребу суспільства у збереженні психічного здоров'я, що знаходить своє відображення у державних ініціативах. Вивчення психологічних умов задоволеності життям допомагає глибше зрозуміти, як підтримувати ментальну стійкість людей у період затяжної кризи та як створювати умови для відновлення після травматичних подій.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
3. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
4. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.
5. Свинаренко Р.М. Часова складова потенціалу самореалізації особистості. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка / За ред. акад. С.Д. Максименка. 2009. Вип. 26, Т. 4. С. 22–33.
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. 184 с.
7. Марчер Л., Ярлнаєс Е., Крістіансен М. Посібник із самодопомоги та вправ для кризової роботи. Bodynamic International. 2022. 24 с.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ (МАК) У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ: ВИДИ КОЛОД ТА ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ

*Авакян К.А.
здобувачка магістерського рівня вищої психології
спеціальності 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О. А.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Різноманіття соціальних подій та викликів зумовлює важливість формування та підтримки внутрішнього ресурсу особистості, щоб забезпечувало адаптивність та резильєнтність до мінливості ситуацій навколишньої дійсності. Серед деструктивних чинників стрес – є одним із найнебезпечніших, оскільки стресова реакція є відгуком на позитивні та негативні моменти, що сприяє зростанню внутрішньої напруги особистості.

Г. Сельє зазначав, що «стрес є певною неспецифічною реакцією організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги» [3, с. 19]. Дослідник наголошував, що роль стресу та системи реакцій організму у відповідь на певну вимогу формує підґрунтя для «створення адаптації чи пристосування організму до труднощів» [3, с. 21]. Отже, важливо усвідомлювати, що стресова реакція, як стан, містить два протилежні полюси: з одного боку – це напруження, переживання

неготовності до нових обставин; з іншого боку – це адаптація, мобілізація сил та ментальних ресурсів, що сприяє формуванню нового досвіду.

Як зазначає О. С. Колпакчи, відповідно до результатів практики використання різноманітних підходів щодо допомоги в адаптації до стресових ситуацій, встановлено, що влучно використовувати проєктивні методики які в своїй сукупності дозволять екологічно та опікувально підійти до тендітного психічного здоров'я особистості та надати відповідну підтримку – таку, що є актуальною та доречною до ситуації [2, с. 182].

Одним із провідних векторів взаємодії з клієнтом у роботі зі стресом є використання метафоричних асоціативних карт (МАК): набір карт, що за розміром відповідають вітальній листівці або гральній карті та містять різноманітні зображення (людей, тварин, природи тощо), а також є різноманітними за стилістикою оформлення та вибором кольорового забарвлення [2, с. 182]. В ряді випадків (відповідно до мети та завдань колоди) зображення можуть бути підкріплені словами, фразами та «крилатими» виразами [2, с. 183]. З точки зору О. А. Блінова «проєктивні карти – новаторський і надзвичайно ефективний інструмент практичної психології та психотерапії. Вони відносяться до класу арт-терапії і дозволяють значно прискорити процес психокорекції та отримання результатів». [1, с. 3].

Механізм створення метафори відбувається таким чином, що ілюстрації та індивідуальні асоціації до них сприяють формуванню проєкції внутрішнього бачення особистістю актуальної ситуації – так, відбувається вираження чутливих моментів, травмувальних чинників, що трансформуються у новому, зрозумілому (окресленому) образі. Не залежно від типу та спрямованості колоди, при формуванні ряду асоціації на певне конкретне зображення, реалізується такий ланцюжок відгуків: створюється бачення події автором (певна ситуація як перешкода); формується емоційний відгук на ситуацію; реалізується опора на існуючий досвід та знання, навички якими володіє особистість; набувають окреслених рис у перспективі мрії, плани [2, с. 183].

Відповідно до класифікації метафоричних асоціативних карт виокремлюють такі групи: універсальні (підходять під різноманітні запити) та карти певного спрямування (робота можлива при певних запитах) [2, с. 184]. До універсальних колод належать «ОН» та «Resilio» (особливість цієї колоди в тому, що її також використовують у роботі за запитом «Вихід із складних ситуацій») [2, с. 184]. Колоди певного спрямування: портретні – «Persona» (дорослі) та «Personita» (діти); аналіз стосунків та взаємин – «Tan Doo» (чоловік і жінка); робота з травмою – «Core»; окреслення емоційних станів – «Ессо»; єдність та цілісність взаємодії людини та природи (гармонія у природі) – «Habitat»; метафора через призму казок – «Saga»; складання історій та обрання перспектив майбутнього – «Mythos», «1001», «Morena» [2, с. 184].

Якщо взяти в роботу метафоричні карти: обираючи одну відкриту карту «Я» зараз можливо переглянути свій образ до хвороби та зараз; визначити чим вони відрізняються; окреслити що саме змінилося; проаналізувати що залишилося як і раніше тобто які частини життя людина ще контролює; виокремити аспекти які неможливо контролювати [2, с. 187]. При роботі зі

стресом влучно ставити такі запитання: «Які зміни відбулися?», «Що можливо змінити?», «Які зміни не відбудуться?», «Який вплив зміни роблять на майбутнє?», «Як це відбивається на Вас?» [2, с. 189].

Висновки. Відповідно до запиту та влучно обраної колоди (такої, що відповідає запиту) втілюється метафорична мова, яка трансформує роботу власних захисних механізмів особистості та скеровує їх у простір пошуку опори у досвіді та формування ресурсу для подолання перепон.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. Київ. 2015. № 4 (29). С. 6–11.
2. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій. Київ : «Центр учбової літератури», 2018. 288 с.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

ВПЛИВ ЕМОЦІЇ СТРАХА НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Безухова Я.В.

*здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Події останніх десяти років мають вплив на психоемоційний стан суспільства. Початок воєнного вторгнення в 2014 році та повномасштабне вторгнення змусили населення України відчувати страх за життя. Це в свою чергу спровокувало страх невизначеності, страх за свою долю та долю своїх дітей.

Люди масово стикнулися з проблемою втрати житла, що є базовою потребою, яка забезпечує відчуття безпеки та закриває перший рівень психологічних потреб, щоб відчувати себе захищеним, відчувати стійкість та опору, щоб впевнено рухатись вперед, розвиватися в професійній сфері, реалізувати та впроваджувати ідеї в різних галузях.

Вимушено переміщені особи стикнулися зі страхом невизначеності в завтрашньому дні, нерішучість та сумніви в нових діях, невпевненість у власних силах, боязкість, тривогу, страх, жах. Страх є нормальна реакція організму на ненормальні умови. Причина виникнення страху являється незадоволення потреби в безпеці та стресові стани. Страх коротко можна визначити як емоцію, що породжується появою загрози якогось лиха. Страх - це

передбачення небезпеки. Функціонально страх є попередженням суб'єкта про майбутню небезпеку. Він дозволяє зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхи уникнення небезпеки. В тих випадках, коли страх досягає сили афекту (панічний страх, жак), він здатний нав'язати людині певні стереотипи поведінки та підкорити її їм (втеча, заціпеніння, захисна агресія). Слабкий страх переживається як тривожне передчуття, занепокоєння. В міру наростання страху людина відчуває дедалі більшу невпевненість у собі та у своєму благополуччі. Інтенсивний страх зазвичай переживається як почуття абсолютної незахищеності та невпевненості у своїй безпеці. Виникає відчуття, що ситуація виходить з-під контролю, з'являється відчуття загрози своєму фізичному та (або) психічному «Я», а в екстремальних випадках - загрози життю [2].

Тривале відчуття емоції страху викликає напруження в психоемоційному стані людини, що впливає на низку сфер та показників, зокрема на фізичні показники, такі як серцево-судинна система, шлунково-кишковий тракт, нервова система. Гіперзбудження впливає на якість сну, людина часто прокидається вночі, не може довго заснути. Порушення сну викликає виснаження фізіологічної системи людини. Що в свою чергу впливає на концентрацію та зосередженість у процесах на робочому місці, що призводить до великої кількості помилок та зниження загальної ефективності, продуктивності.

Перебування в стані страху та невизначеності впливає на спілкування в соціальному середовищі. Перебування в напруженому стані із-за страху невизначеності викликає роздратування, підвищує чутливість до висловлювання оточуючих людей своєї думки, загострює і провокує конфлікти. Все це впливає на комунікацію, як в сім'ї, так і на роботі, а також в колі друзів, на міжособистісне спілкування в соціумі. Після низки конфліктів людина починає себе ізолювати від соціуму, відчуває, що її не розуміють та не приймають.

Емоції організують і спонукають нас до дії. Коли запускається певна емоція, усе ваше тіло переходить у стан підвищеної готовності до дії, пов'язаною із функції емоції. Страх підготує вас до втечі якщо це необхідно, страх захоплює думки а тіло інстинктивно прагне втекти в безпечне місце. Уся наша біологічна конституція налаштована на дії, що відповідають будь-які викликані емоції [3].

Необхідно проводити заходи серед населення, які направлені допомогти зрозуміти різницю між природною емоцією страху, яка покликає мобілізувати внутрішні ресурси та запустити реакції «бий, біжи» від неприродного страху, що провокує постійну напругу, має несе руйнівний характер вплив на систему.

Висновок. Події останніх десяти років, війна, повномасштабне вторгнення, суттєво вплинуло на психоемоційний стан населення, спричинивши відчуття страху, невизначеності та тривоги щодо свого майбутнього. Тривале відчуття страху може призводити до порушень сну, виснаження організму, що веде до зниження ефективності в різних сферах діяльності. Підвищує рівень конфліктів в міжособистісних відносинах, як наслідок веде до соціальної ізоляції. Важливо впроваджувати стабілізаційні інструменти в щоденний розпорядок дня, які допомагають нормалізувати стан та вміти керувати своїм

психоемоційним станом. Відрізнати природний страх, що мобілізує внутрішні ресурси від неприродного страху, який провокує постійну напругу та має руйнівний вплив на психоемоційний стан.

Список використаних джерел

1. Блінов О.А. Вплив страху на час людини в умовах ризику. Вісник Одеського Національного університету. Серія Психологія. 2012. Т. 17. Випуск 8 (20). С. 15–20.
2. Кокун О.М., Мороз В.М., Пешко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій. Методичний посібник. Київ.: Фенікс, 2022. 88 с.
3. Спрадлін С.Е. Не дозволяйте емоціям керувати вашим життям. Як діалектична поведінкова терапія допоможе контролювати себе. Київ.: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 312 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕМІГРАЦІЇ

Гвоздєва Ю.Ю.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Кошіль О.П.
кандидат педагогічних наук, декан факультету
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Проблема трансформації соціальної ідентичності в умовах еміграції набула особливої актуальності внаслідок масового вимушеного виїзду українців за кордон через війну. Мільйони людей опинилися в нових культурних і соціальних умовах, що значно вплинуло на їхнє самосприйняття, соціальні ролі та відчуття приналежності. Процес адаптації супроводжується складними психологічними переживаннями, зокрема тривожністю, стресом, почуттям втрати та необхідністю інтеграції в інше суспільство. Іншими словами, еміграція є складним процесом, що впливає на всі аспекти життя особистості, зокрема на її соціальну ідентичність.

Науковці визначають соціальну ідентичність як переживання та усвідомлення людиною власної приналежності до соціальних груп і спільнот, що перетворює її як соціального індивіда [1; 2]. Для соціальної ідентичності особистості важливим аспектом є віднесення себе до певної групи, відчуття приналежності до групи («Ми») та розрізнення представників інших груп («Вони») [4].

Складові частини ідентичності, за В. Зливковим, О. Котух, включають: приналежність (прагнення бути прийнятим іншими, відчувати свою близькість, подібність, приналежність до певної групи людей); самопізнання (як вивчення людиною своїх особливостей, властивостей, цінностей, намірів, мотивів, що

допомагає визначити шляхи самореалізації у сферах діяльності); прагнення до самовдосконалення (набуття позитивної Я-концепції, відчуття усвідомленого розвитку своїх позитивних навичок та якостей, що допомагає освоювати нові соціальні ролі); конгруентність (узгодженість інформації про себе, цілісність, узгодженість особистості (особистісна зрілість); неперервність (відчуття неперервності власного образу «Я» у часі) [3, с. 25].

На нашу думку, до вищевказаного переліку також варто включити й відчуття психологічного благополуччя, особливо його соціального аспекту, що відображає особливості міжособистісних стосунків з іншими (соціального благополуччя). Певним чином характеристики соціальної ідентичності дотичні і до показників сформованого міжособистісного емоційного інтелекту, що відображає вміння людини презентувати себе у стосунках з іншими людьми, якісно виконувати соціальні ролі, відчувати власну унікальність та одночасно проявляти повагу до думок, норм, цінностей інших людей (співрозмовників). О

Особливою категорією людей, які переживають труднощі формування соціальної ідентичності та відчуття власної приналежності до соціальної групи, спільноти, є мігранти, які виїхали з рідних домівок та змушені адаптуватися в нових місцях проживання, переймати нові звичаї, норми, засвоювати культуру місцевого населення. І якщо у випадку внутрішньо переміщених українців вони хоча б не мають мовного бар'єру та розуміння менталітету, то при еміграції за кордон, люди відчують значно глибші проблеми адаптації, інтеграції до соціуму, вивченні нової мови, культури, умов життя і побуту приймаючої країни.

На нашу думку, доцільно виділити такі етапи трансформації соціальної ідентичності в еміграції:

1. Культурний шок і початкова дезорієнтація, яка передбачає втрату звичних соціальних ролей і зв'язків, відчуття самотності, ізоляції та невизначеності, стрес через необхідність адаптації до нових норм і традицій.

2. Пошук нової соціальної ідентичності, який включає формування нових зв'язків у приймаючому суспільстві, порівняння власної культурної спадщини з новим середовищем, можливі труднощі у сприйнятті власної приналежності до кількох соціальних груп.

3. Адаптація та інтеграція, яка передбачає прийняття нових норм поведінки й цінностей, баланс між збереженням національної ідентичності та інтеграцією у нове середовище, виникнення подвійної ідентичності або гібридної культури.

4. Повна реінтеграція або відчуження, а саме успішна інтеграція, при якій особистість комфортно почувається в новій країні, зберігаючи зв'язок із рідною культурою, або ж відчуження від обох культур через невдалу адаптацію.

Виокремлюємо також фактори, які впливають на трансформацію соціальної ідентичності, зокрема:

1. Рівень психологічної готовності до змін – відкритість до нового досвіду та гнучкість мислення полегшують адаптацію.

2. Соціальна підтримка – наявність родичів, друзів чи етнічної громади сприяє легшому входженню у нове середовище.

3. Ставлення приймаючого суспільства – рівень толерантності та відкритості місцевого населення впливає на інтеграційний процес.

4. Індивідуальні особливості особистості – рівень стресостійкості, впевненість у собі та мотивація до соціальної взаємодії визначають успішність трансформації ідентичності.

Зважаючи на вищевикладене, розрізняємо психологічні особливості трансформації соціальної ідентичності в еміграції: культурний шок та адаптаційний стрес, динамічність, роздвоєння ідентичності, втрата соціальних ролей, формування нових соціальних зв'язків, почуття ностальгії та емоційні гойдалки, підвищений рівень тривожності й невизначеності, зміна ціннісних орієнтирів тощо.

Отже, трансформація соціальної ідентичності особистості в еміграції – це складний і багатогранний процес, який залежить від психологічних, соціальних та культурних факторів. Успішна адаптація можлива за умови відкритості до нового досвіду, соціальної підтримки, збереження балансу між старими і новими цінностями. Ефективна інтеграція сприяє особистісному розвитку та формуванню гнучкої ідентичності, що дозволяє індивіду комфортно почуватися у різних соціальних контекстах.

Список використаних джерел

1. Богайчук В. Ж. Соціальна ідентичність в умовах гібридної війни. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: педагогічні науки*. 2018. № 8 (322), листопад. Ч. 2. С. 167–175.
2. Джаббарова Л. В. Співвідношення особистісної та соціальної ідентичності. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends*. 2020. Volume 2 (July 24, 2020). P. 138–140.
3. Зливков В. Л., Котух О. В. Ідентичність особистості: інтеграція психологічних знань. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 1. С. 21–26.
4. Кухарук О. Ю. Соціальна згуртованість і соціальна ідентичність: взаємозв'язки та взаємовпливи в контексті війни в Україні. *Проблеми політичної психології*. 2024. Вип. 16(30). С. 208–223.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Грабовська О.Б.
*здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія»
ПНВЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Кошіль О.П.
кандидат педагогічних наук,
декан факультету
психології та соціальних технологій
ПНВЗ «Європейський університет»*

Актуальність вивчення впливу війни на психологічні аспекти освіти дорослих набуває особливої значущості у світлі воєнного стану, що триває наразі в Україні. Війна значно впливає на психологічний стан людей, радикально змінюючи повсякденність і створюючи відчуття перманентного стресу. Хоча освіта в умовах кризових подій (зокрема під час воєнного стану) описується як інструмент розвитку резильєнтності та покращення адаптації, варто зазначити і про значущі психологічні бар'єри з якими стикаються дорослі здобувачі освіти у воєнний час, що в свою чергу беззаперечно потребують розв'язання на індивідуальному та системному рівнях.

Окреслену проблему досліджували такі зарубіжні та вітчизняні науковці: М. Корда, Н. Федчишин, А. Шульгай, О. Шевчук, М. Паламар, Л. Гриневич, В. Паламар, М. Мельник, Л. Хоружа та інші. Однією з основних проблем є загальне психоемоційне виснаження, яке супроводжується підвищеним рівнем тривоги та відчуттям страху, що негативно позначається на когнітивному функціонуванні, зокрема на здатності до стійкої концентрації уваги та консолідації. Дослідження серед медичних українських аспірантів у 2022–2023 навчальному році показало, що близько 77% респондентів повідомляли про труднощі в концентрації через чинники пов'язані з війною [3, с. 8]. Підтвердженням цього є також і дослідження В. Паламар з колегами які виявили, що учасники освітнього процесу у закладах вищої освіти переживають постійний психоемоційний стрес, що у свою чергу знижує здатність активно брати участь у навчанні та впливає на мотивацію до навчання [5, с. 778].

Розповсюджений феномен когнітивної втоми є ще одним наслідком тривалого стресу, що також негативно впливає на пам'ять, увагу та обробку інформації [4, с. 5]. У контексті освіти дорослих наслідки цього явища проявляються у зниженні ефективності виконавчих функцій, таких як здатність до планування, організації та використання знань, що в результаті створює труднощі для ефективного навчання. М. Корда з колегами також зазначають, що значна частина студентів відзначають погіршення когнітивних функцій, зокрема труднощі з концентрацією та пам'яттю, що знижує здатність до навчання і засвоєння матеріалу [2, с. 3].

Крім того, війна підсилює почуття невизначеності та незахищеності, знижує мотивацію і може призводити до відсторонення від навчальної діяльності. Мотивація є важливим чинником успіху в навчанні дорослих, однак у контексті війни зростає значення базової потреби в забезпеченні відчуття безпеки, що призводить до зниження мотивації до навчання. Райан та Десі зазначають, що в умовах стресу люди часто не можуть знайти сенс у діяльності, яка раніше була для них важливою, що веде до зниження мотивації, особливо серед дорослих [1, с. 35]. Відсутність внутрішньої мотивації ще більше посилюється економічною нестабільністю та невпевненістю щодо майбутнього. Дослідження серед українських аспірантів-медиків підтверджує цю тенденцію: сприйняття свого академічного майбутнього стало більш невизначеним, і багато респондентів висловлювали занепокоєння щодо довгострокових наслідків війни для їх кар'єри [3, с. 7].

Окрім фізичних переміщень, перехід до онлайн-освіти через обмеження, пов'язані з війною та питаннями безпеки, також значно впливає на соціальну взаємодію між учасниками освітнього процесу. Онлайн-навчання може стати порятунком для продовження освіти під час війни, однак в той же час і створює бар'єри для ефективної соціальної взаємодії: відсутність спілкування віч-на-віч може призводити до почуття ізоляції та відстороненості, що ще більше знижує залученість студентів у навчальний процес. Віртуальні платформи надають гнучкість, але не забезпечують того рівня соціальної згуртованості яку надає традиційна освіта, що може ускладнити створення значущих соціальних зв'язків та значно зменшити ефективність навчання. М. Мельник підкреслює, що відсутність стабільної групової взаємодії в онлайн-освітніх середовищах перешкоджає розвитку соціальних мереж, які важливі для формування почуття приналежності та підтримки академічної мотивації [4, с. 6].

Зважаючи на вищевикладене, навчання дорослих в умовах воєнного стану пов'язане з численними психологічними проблемами, що вимагають адаптивних підходів. Інтеграція психологічної підтримки в освітні програми є необхідною для подолання психоемоційного виснаження, зниження навчальної мотивації та соціальної ізоляції.

Список використаних джерел

1. Задорожна-Княгницька, Л. В., Хаджинова, І. В., & Совінський, С. (2024). Освіта дорослих в умовах воєнного часу: до дискурсу проблеми. *Молодь і ринок*, 10, 34–39.
2. Korda, M., Shulhai, A., Shevchuk, O., Shulhai, O., & Shulhai, A. M. (2025). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Frontiers in public health*, 12, 1457026.
3. Kuchyn I., Bielka K., Lymar L., & Puljak L. (2024). Academic performance, perceptions, and motivations of medical PhD students in Ukraine during wartime: a mixed methods study. *BMC medical education*, 24(1), 1421.
4. Melnyk, M. (2022). Education under martial law: Survey results. *Bulletin of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 4(1), 1–8.
5. Palamar, B. I., Hrynevych, L. M., Khoruzha, L. L., Bratko, M. V., Palamar, S. P., Muzyka, O. O., & Leontieva, I. V. (2023). Psychoemotional problems of participants in the

СИНДРОМ ПРОВИНИ ВЦІЛІЛОГО У ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Грузіна Є.В.
*здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Онищенко Ю.М.
кандидат юридичних наук,
викладач кафедри практичної психології
та соціальних технологій*

У сучасних умовах воєнних дій та постконфліктних кризових ситуацій питання психологічного відновлення цивільного населення набуває особливої актуальності. Війна не лише руйнує матеріальну інфраструктуру, але й залишає глибокий слід у психіці людей. Серед численних негативних емоційних переживань почуття провини займає особливе місце, адже воно може стати джерелом хронічного стресу та психологічної травматизації [2]. Систематичне вивчення механізмів формування та подолання цього емоційного стану дозволяє не лише краще зрозуміти внутрішню динаміку переживань постраждалих осіб, а й розробити ефективні інтервенційні стратегії, що базуються на різних психологічних підходах, зокрема когнітивно-поведінкових [1]. Через свою надзвичайну актуальність тема потребує критичного переосмислення традиційних підходів та впровадження інноваційних методів психологічної підтримки.

Почуття провини визначається як емоційний стан, що виникає у відповідь на внутрішню оцінку власних дій або бездіяльності, що суперечать моральним нормам або соціальним очікуванням [2]. Це почуття виступає одним із найсильніших феноменів, що впливає на самооцінку та задоволеність життям.

З провинною вцілілого можуть зіткнутися всі – навіть військові на фронті, які перебувають у менш гарячих точках, ніж їхні колеги. Відчуття некорисності – характерне переживання для воєнного часу. Воно неприємне, але може підштовхнути до конструктивних дій. Відчуття провини вцілілого зачіпає більшість людей. Українці, які виїхали за кордон, відчуваються винними перед тими, хто залишився в країні. Ті, хто залишився – перед співгромадянами, що перебувають в місцях, де йдуть найактивніші бойові дії, а містяни – перед військовими, що борються на фронті.

У невеликих дозах синдром провини вцілілого – корисне відчуття: воно підштовхує до необхідності допомагати, бути корисним, підтримувати інших. Але коли воно накриває з головою, може завадити діяти та забирати сили. Тому з ним можна і треба працювати. Західні психологи пропонують різні підходи до

аналізу та корекції почуття провини. Серед найбільш впливових теорій можна виділити:

Психоаналітичний підхід (З. Фройд). Фройд вважав провину результатом конфлікту між Воно (інстинктивними бажаннями) і Супер-Его (внутрішніми моральними нормами). Надмірне почуття провини, за його концепцією, може стати джерелом невротичних розладів.

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу). Роджерс підкреслював роль самоприйняття та конгруентності особистості. Відповідно до цієї концепції, почуття провини має бути переосмислене через прийняття власних помилок і усвідомлення їх як частини особистісного розвитку.

Когнітивно-поведінкова терапія (А. Бек, А. Елліс). Когнітивні психологи вважають, що почуття провини є наслідком ірраціональних переконань та когнітивних спотворень. Наприклад, людина може вважати себе винною у подіях, на які вона не мала реального впливу. Робота в цьому напрямку зосереджується на зміні деструктивних патернів мислення.

Екзистенціальний підхід (В. Франкл, І. Ялом). Франкл розглядав провину як потенційний стимул до особистісного зростання. Замість уникнення відповідальності людина може використовувати її як мотивацію для більш свідомого життя [3].

На основі аналізу теоретичних підходів можна виділити кілька ефективних методів подолання деструктивного почуття провини: когнітивно-поведінкові техніки (переформулювання негативних переконань, робота з автоматичними думками); робота з усвідомленням та прийняттям (методи екзистенціальної психології); рефлексія та самоаналіз (ведення щоденника, техніка «листа вибачення»); практики самопрощення (гуманістичний підхід, техніки самоспівчуття).

Таким чином, можна зробити висновок, що почуття провини є тривалою формою емоційного реагування, викликаного порушенням норм і правил поведінки, що супроводжується дискомфортом та втратою самоповаги. Ці переживання впливають на самоставлення, взаємини та активність особистості і саме тому важливо інтегрувати сучасні теоретичні концепції із практичними методиками, що дозволить сформувати новий погляд на лікування емоційних травм у постконфліктних умовах.

Список використаних джерел

1. Сміт О. П. Когнітивно-поведінкова терапія: теорія та практика. – Київ: Наукова думка, 2020. 320 с.
2. Іванов П. М. Психологічні аспекти почуття провини у цивільних осіб. – Харків: Харківський нац. ун-т, 2019. 280 с.
3. Tangney J. P., Dearing R. L. Shame and Guilt. – New York: Guilford Press, 2002. 272 p.

ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ДИТИНСТВА ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЖИТТЯ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ

Дзюмедзей І.І.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Онищенко Ю.М.

кандидат юридичних наук,

викладач кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Сучасні дослідження свідчать, що травматичний досвід дитинства (ТДД) має довгостроковий вплив на психологічне, фізіологічне та соціальне функціонування дорослої людини. Умови воєнного стану в Україні загострили цю проблему, оскільки тисячі дітей опинилися в ситуаціях, що сприяють травматизації. Тому розуміння механізмів впливу ТДД та пошук ефективних методів його подолання стають важливими завданнями для психологічної науки. Механізми цього впливу залишаються недостатньо вивченими, особливо в контексті самоактуалізації, адаптаційних стратегій та можливостей терапевтичної корекції.

Актуальність проблеми полягає в тому, що: – ТДД може призводити до хронічних психічних розладів (депресія, ПТСР, тривожність); – формувати дисфункціональні моделі поведінки (порушення прив'язаності, агресія, уникнення, ігнорування власних потреб); – провокувати порушення самосприйняття та формувати деструктивну самооцінку; - викликати біологічні зміни, які впливають як на психічне так і фізичне здоров'я.

Травматичний досвід у дитинстві, такий як фізичне, емоційне чи сексуальне насильство, занедбання чи втрата близьких, залишає глибокий слід у психіці. Це пов'язано з тим, що дитячий мозок знаходиться на етапі активного розвитку, і травма може порушити формування ключових психологічних функцій.

Дослідження показують, що діти, які пережили травму, часто мають підвищений рівень тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дорослому віці [1]. Крім того, травма в дитинстві може призводити до порушень у сфері міжособистісних відносин, самоприйняття та емоційної регуляції. Наприклад, діти, які пережили емоційне занедбання, часто мають труднощі з формуванням прив'язаності у дорослому віці. Ті, хто зазнав фізичного насильства, схильні до агресії або, навпаки, надмірної пасивності.

Травматичні переживання в дитинстві глибоко впливають на нейробиологічні процеси, зокрема на розвиток гіпокампа та амігдали – ключових структур мозку, відповідальних за пам'ять, емоції та реакцію на стрес. Дослідження показують, що хронічний стрес у ранньому віці може

призвести до зменшення об'єму гіпокампа, що порушує формування свідомих спогадів, та гіперактивації амігдали, яка посилює тривожність і страх.

Травма на рівні тіла виникає через надмірний стрес, який перевищує здатність організму адаптуватися. Це запускає низку фізіологічних реакцій, що «закріплюють» травматичний досвід у тілі. «Травма – це незавершена фізіологічна реакція» [2]. Під час травми мозок активізує симпатичну нервову систему, викидаючи адреналін і кортизол. Це готує тіло до дії бий або біжи: серцебиття прискорюється, м'язи напружуються, зір загострюється. Якщо ситуація небезпеки триває або є надто інтенсивною, тіло не може повернутися до норми. Енергія, мобілізована для дії, не вивільняється, а «застряє».

Якщо «бій» або «втеча» неможливі, організм вмикає режим «замерзання». Це схоже на те, як тварини прикидаються мертвими, щоб уникнути небезпеки. Енергія стресу «заморожується» у тілі у вигляді м'язової напруги (наприклад, стиснуті щелепи, напружені плечі), хронічного болю без фізичних причин.

Також дитяча травма запускає хронічний стрес. Організм постійно виробляє гормони стресу (кортизол, адреналін), які з часом «виснажують» тіло, що переходить у фізичне нездужання. Хронічні болі (спина, голова) – наслідок постійної м'язової напруги. Аутоімунні захворювання (наприклад, ревматоїдний артрит) – результат тривалого запалення через стресові реакції [3].

Проте мозок має нейропластичність – здатність адаптуватися та відновлюватися. Вплив травматичного досвіду дитинства на доросле життя може бути подоланий через терапевтичну роботу з тілом. Травма «зберігається» не лише в психіці, але й у тілі у вигляді м'язових блоків, напруги або дисоціації. Тілесно-орієнтована терапія дозволяє відновити зв'язок із тілом та вивільнити застиглі емоції. Тілесні практики активізують парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню рівня стресу та відновленню емоційного балансу. Крім того, вони допомагають інтегрувати травматичний досвід у свідомість.

Висновки. Розуміння впливу травматичного досвіду дитинства дозволяє розробити ефективні терапевтичні підходи, спрямовані на відновлення психологічного здоров'я. Перспективним напрямом є інтеграція тілесно-орієнтованої терапії та методів, що враховують їх.

Використання тілесно-орієнтованої терапії відкриває нові можливості для лікування травми. Перспективним є поєднання цих методів з сучасними підходами, такими як нейронаука та когнітивно-поведінкова терапія.

Список використаних джерел

1. Ван дер Колк Б. Тіло пам'ятає: Психіатр досліджує вплив травми на тіло та розум та шляхи одужання [пер. з англ. О. Демської]. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 464 с.
2. Левін П. А. Пробудження тигра: Зцілення травми. Пер. з англ. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 560 с.
3. Наказава Д. Дж. Уламки дитячих травм: Як наші сімейні історії впливають на те, ким ми стаємо – і як ми можемо змінити цю картину Пер. з англ. О. Кривошеї. Київ: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 256 с.

ТРИВОЖНІ СТАНИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Довга Ю. С.

*здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»*

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Борейчук І. О.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій*

ПВНЗ «Європейський університет»

Війна в Україні стала джерелом серйозних психотравматичних факторів, які впливають на психічне здоров'я населення. Постійна загроза життю, вимушене переселення, втрата близьких і переживання бойових дій спричиняють масове зростання тривожних розладів, багато дорослих стикаються з екзистенційними питаннями про майбутнє країни та своєї родини, що посилює відчуття безсилля та тривоги. Метою цієї тези є аналіз впливу війни на тривожні стани українців та окреслення можливих напрямів психологічної підтримки.

Тривожні стани у дорослого населення України спричинені багатьма факторами. Згідно дослідження Gradus Research, 63% опитуваних відчувають тривогу за безпеку близьких, 42% через можливість втратити джерело доходу, 37% бояться смерті або втратити майно, 32% стресів спричиняє розлука з рідними та 24% - ризик отримати поранення. Загалом 71% людей відчувають вплив повномасштабного вторгнення на свій психоемоційний стан [7].

Для чіткого розуміння даної теми розглянемо поняття «тривожність», «тривожний стан» та «тривожний розлад» – це різні стани, пов'язані з переживанням почуття неспокою, страху та занепокоєння, які відрізняються за інтенсивністю, тривалістю та впливом на життя людини. Тривожність – це властивість людини відчувати підвищене занепокоєння, напругу, стурбованість, почуття невизначеності, знервованість, страх майбутньої небезпеки, у специфічних ситуаціях, які можуть відбуватись насправді, або несуть потенційну небезпеку. Зазвичай, тривожність є симптомом тривожних розладів та низки інших психологічних захворювань [1].

Патологічне проявлення тривожності називається тривожним станом. Вони можуть бути пов'язані з очікуванням негативу, змін в звичному середовищі або іншими факторами. Проте, якщо людина в цьому стані знаходиться практично постійно, тривога відчувається без реальних причин, впливає на якість життя та потребує лікування, то це – тривожний розлад.

Одним із таких станів є генералізований тривожний розлад (ГТР). Часто люди з даним розладом усвідомлюють своє надмірне занепокоєння та невинуватену тривогу, проте самотійно не можуть розслабитись та змінити свої фізіологічні відчуття та реакції. Основними особливостями ГТР є

катастрофічне мислення, упереджене інтерпретування, непереносимість невизначеності та метапереживання (тобто переживання через переживання). Людям із даним розладом важко вийти із цього замкнутого кола, тому що навіть позитивні події для них є джерелом стресу, адже в будь-який момент щось може піти не за планом і найменша дрібниця може вивести їх із стану рівноваги. Прояв тривожності в такому випадку присутній, майже, постійно, але він може бути низьким і не впливати на поточне життя та виконання буденних справ, спілкування з оточуючими. Проте, якщо рівень тривожності зростає, навіть найпростіші справи виконувати стає майже неможливо [4].

Ще одним із наслідків соціальної нестабільності та хронічного стресу через ситуацію в країні може бути тривожно-депресивний розлад. Він передбачає собою одночасне виникнення симптомів і тривожності, і депресії, проте вони є не настільки інтенсивним, щоб поставити два окремі діагнози, саме тому важливо його діагностувати на ранньому етапі [2].

Згідно прогнозів Міністерства охорони здоров'я, внаслідок військових дій, близько 4 млн населення країни потребуватимуть лікування психічних відхилень та 15 млн матимуть потребу в психологічній допомозі [1]. На жаль, ми ще довго відчуватимемо наслідки війни на емоційних, психологічних та фізичних рівнях, щонайменше сім-десять років. Саме тому важливо вже зараз впроваджувати загальнонаціональні ініціативи підтримки психічного здоров'я населення.

Психічне здоров'я, згідно ВООЗ – це стан благополуччя людини, при якому вона може реалізовувати свій потенціал, долати життєві стреси та продуктивно взаємодіяти із світом [3]. Варто підкреслити, що фізичне здоров'я напряду залежить від психічного.

Психологічна допомога дорослим під час війни має враховувати складність ситуації та включати багатоетапні підходи. Мають проводитись психоосвітні кампанії, психологічна підтримка та консультації, психологічна реабілітація, достатня підтримка та фінансування державою. До ефективних методів належать когнітивно-поведінкова терапія, групові терапії підтримки, онлайн-консультації.

Війна в Україні провокує масштабну кризу психічного здоров'я серед дорослого населення. Для мінімізації наслідків тривожних станів необхідно впроваджувати комплексні програми психологічної підтримки, доступні як для ветеранів, так і для цивільних. Підтримка на державному рівні, громадські ініціативи та міжнародна допомога є ключовими чинниками для відновлення психічної рівноваги населення та подолання довготривалих наслідків війни.

Список використаних джерел

1. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття тривожності. 2018. № 6. С.107-110.
2. Корженко В.О., Жук А.М., Асєєва Ю.О. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2024. №2. С. 45-49.
3. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 34–59. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>

4. Сумарюк Б, Гринько Н. Генералізований тривожний розлад або чому мені неспокійно.
URL:<https://www.bsmu.edu.ua/blog/generalizovanyj-tryvozhenyj-rozlad-abo-chomu-meni-nespokijn>
o (дата звернення 09.02.2022).

5. Ти як? Причини стресу в українців під час війни. Вінницька обласна військова адміністрація URL:
<https://www.vin.gov.ua/news/ostanni-novyny/56185-tyiak-prychyny-stresu-v-ukraintsiv-pid-chas-viiny>
in (дата звернення 13.07.2023).

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В РЕАЛІЯХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Еверт О.В.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Кошіль О.П.
кандидат педагогічних наук, декан факультету
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

В умовах війни люди зазнають безпрецедентних викликів, які впливають на їхній психологічний стан, адаптивні можливості та здатність до відновлення. Постійний стрес, невизначеність майбутнього, втрата близьких, вимушене переміщення, економічна нестабільність, загроза життю формують серйозне навантаження на психіку. У таких обставинах стресостійкість стає критично важливим чинником збереження психологічного здоров'я, ефективного функціонування особистості та її здатності долати труднощі.

Одним із повних варіантів трактування стресостійкості є «сукупність особистих якостей, що дозволяють людині витримувати виразні інтелектуальні, емоційно-вольові навантаження, зумовлені особливостями життя і праці, без особливих наслідків для її здоров'я, продуктивності діяльності та оточуючих людей» [1, с. 27].

О. Когут звертає увагу на системно-інтегративному характері визначення стресостійкості, трактуючи це поняття як «властивість особистості, що включає прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових способів подолання стресів; визначення ціннісно-сміслових змін людиною постстресових наслідків». Науковиця вважає, що стресостійкість дає змогу прогнозувати психобіологічні реакції людини на стрес та оптимізувати вибрані нею стратегії поведінки в екстремальних ситуаціях [2]. Отже, стресостійкість розглядається як комплексна властивість особистості, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Вона не є вродженою характеристикою, а формується під впливом життєвого досвіду, зовнішніх обставин і свідомих зусиль самої людини.

За даними Г. Ришко, стресостійкість особистості формується завдяки багаторазовому повторенню зіткнення людини із стресогенними факторами, що відображаються у складному процесі (оцінка стресової ситуації, регуляція діяльності в стресогенних обставинах, копінг чи подолання стресу, вплив травматичних подій на особистість, пропрацювання травматичного досвіду) [4, с. 503].

О. Когут визначає, що на розвиток стресостійкості впливають зовнішні та внутрішні детермінанти. До внутрішніх чинників віднесено: психологічні травми; властивості матері; деструктивні сімейні програми, вплив сімейного виховання; дезадаптивні схеми зростання; вроджені властивості нервової системи і темпераменту. До зовнішніх детермінант відносяться: небезпечні і надскладні умови життєдіяльності (ненормативна криза, стрес, фрустрація, конфлікт); організаційна культура організації (навчального закладу, професійної організації), стиль управління колективом, позитивний клімат стосунків у колективі тощо [2, с. 14; 3, с. 93].

Ми вважаємо за доцільне виділити такі психологічні чинники розвитку стресостійкості особистості в сучасних умовах життя під час війни:

1. Особистісні ресурси (високий рівень саморегуляції та емоційного інтелекту, оптимістичний стиль мислення, гнучкість у прийнятті рішень і адаптивність, високий рівень самоповаги та впевненості у власних силах тощо).

2. Соціальна підтримка (наявність близьких людей, які надають емоційну підтримку, соціальні зв'язки, що сприяють відчуттю приналежності та безпеки, підтримка від спільноти, волонтерських і психологічних організацій тощо).

3. Когнітивні стратегії подолання стресу (раціональне осмислення подій та конструктивне мислення, уміння фокусувати увагу на тому, що можна контролювати, здатність знаходити сенс і значущість навіть у важких ситуаціях тощо).

4. Емоційна стійкість (контроль над емоціями та здатність до їхньої регуляції, розвиток навичок подолання страху й тривоги, здатність швидко відновлювати емоційний баланс).

5. Фізіологічні та поведінкові фактори (до прикладу, дотримання режиму сну, фізичної активності та збалансованого харчування, практики релаксації, медитації, дихальні техніки для зниження стресу, підтримка здорового способу життя як запоруки психологічного благополуччя тощо).

6. Наявність сенсу та цінностей (чітке усвідомлення власних життєвих цінностей та орієнтирів, віра у вищу мету, духовність або патріотичні переконання, усвідомлення своєї ролі й відповідальності в складних обставинах).

Відтак, стресостійкість є багатофакторним явищем, що залежить як від особистісних рис, так і від соціальних та когнітивних аспектів. Розвиток цих чинників сприяє кращій адаптації до складних умов війни та допомагає зберігати внутрішню рівновагу в кризові моменти.

Список використаних джерел

1. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник Післядипломної Освіти*. 2009. 11(2). С. 19–28.
2. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості. Автореф. дис. ... доктора наук за спеціальністю 19.00.07. ДВНЗ «Університет Григорія Сковороди в Переяславі» МОН України. Переяслав, 2021. 47 с.
3. Когут О. О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простору. *Psychological Journal*. 2021. Volume 7, Issue 7 (51). С. 87–96.
4. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–509.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ І СЕКСУАЛЬНІСТЮ

Єфімова О.С.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Максимов М.В.
д.психол.н., проф., професор
кафедри практичної психології
та соціальних технологій,
ПВНЗ «Європейський університет»

Роль впливу сексуального задоволення в психічному здоров'ї не була ретельно досліджена в Україні. Саме це робить актуальним дослідження у цьому напрямку. Психологічне благополуччя особистості є критерієм її психічного здоров'я. Особливо зараз, в умовах воєнного стану, надзвичайно актуальними є дослідження з тематики психічного здоров'я: вивчення його чинники, діагностика, способи профілактики та методах його відновлення, тощо.

В Україні нині майже немає масштабних досліджень щодо вивчення особливостей взаємозв'язку між сексуальністю та психологічним благополуччям. У вітчизняній психології психологічний добробут розглядається інакше, а соціальний контекст іноді залишається поза увагою дослідників. Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя і сексуальності досить давно проводять за кордоном.

Дослідження, проведене у 2021 році, виявило індивідуальні та стосункові чинники, пов'язані із сексуальністю (Byers et al., 2021). Є дослідження, які доводять, що сексуальне задоволення може бути важливим чинником якості життя загалом і задоволеності життям зокрема. Так, емпірично виявлено гендерні відмінності у зв'язку між якістю життя та сексуальним задоволенням. Задоволення внутрішніми компонентами сексу (фізичне задоволення) є

важливішим для чоловіків, тоді як міжособистісними (емоційний зв'язок) – для жінок (Stephenson et al., 2021) [1].

Дослідження, проведене в 2020 році, показало, що депресивні симптоми значно пов'язані зі зниженням сексуального бажання та задоволеності, особливо у жінок (González-Morales et al., 2020) [2]. Дослідження 2023 року показало, що задоволеність сексуальним життям має позитивний вплив на загальне психічне благополуччя, знижуючи симптоми тривоги та депресії (Smith et al., 2023). У своїй статті Гупаловська В. А. визначає – сексуальне благополуччя як гармонійну реалізацію суб'єктом своєї сексуальності на тілесно-фізичному, душевно-емоційному та духовно-ментальному рівнях [3].

Сильний чи тривалий стрес може серйозно пошкодити фізичне здоров'я. Він часто призводить до сексуальних дисфункцій та пов'язаних із цим психологічних проблем. Фізіологічно стрес може втручатися в роботу репродуктивної системи, що, наприклад у жінок, призводить до зниження сексуального потягу, труднощів зі збудженням та можливістю здійснення статевого акту, і проблем з оргазмом.

Що ж стосується чоловіків, та фізіологічного впливу на їхню статеву функцію, то зазвичай можливими проявами можуть бути складнощі та проблеми зі збудженням, ерекцією та еякуляцією, у вигляді передчасної, затриманої або ж взагалі відсутньої еякуляції.

Під час війни у деяких людей суттєво підвищилось лібідо. Це може проявлятися як у різних формах сексуалізованої поведінки, частоті мастурбації зі споживанням відповідного контенту, так і безпосередньо у сексуальній активності. Це пояснюється тим, що секс може допомогти розслабити, заспокоїти тіло, відволіктися, перемкнути увагу від того, що напружує чи хвилює. Це свого роду вивільнення та розрядка, і легальний спосіб побути ніжним, чутливим, емоційним, якщо ви, наприклад, чоловік, який постійно мусить бути уособленням мужності, зібраності та рішучості [4].

Отже вплив сексуального задоволення в психічному здоров'ї має велике значення і має вивчатися більш ретельно. Провівши пілотне дослідження, маємо такі результати: з 54 респондентів (жіночої і чоловічої статі), 50% позитивно відносяться до сексу під час тривожності та стресу, 35,2% відносяться до цього негативно, а лише 1,9% тільки це допомагає заспокоїтись. Інші питання дослідження показують, що тільки 13% знають, що регулярні медитації та/або майндфулнес - практики мають високий рівень позитивного впливу на сексуальне здоров'я та задоволення і використовують це для покращення отримання задоволення; 55,6% – вперше чують про це, а ще 20,4% хочуть дізнатися про це більше. Також дослідження показало, що про майндфулнес – практики і медитації знає 21,4% і 33,3% відповідно, а не знає та хоче дізнатися 16,7% і 7,4% відповідно.

Можемо зробити висновки, в нашій країні, дуже невелика кількість людей знає про взаємозв'язок між сексуальністю і ментальним здоров'ям та ще менша кількість знає методи поліпшення цих станів. У результаті можемо виділити, що є потреба українських громадян в ознайомленні з взаємозв'язку між

сексуальністю і ментальним здоров'ям, на рівні психологічної підтримки ментального здоров'я, особливо в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Гавриловська, К. П., & Павлюк, І. М. (2022). Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 45-49. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.9>
2. González-Morales, A., Dávila, L., & López-Carrillo, L. (2020). «Relationship between depressive symptoms and sexual satisfaction: Evidence from a cross-sectional study.» *Journal of Sexual Medicine*, 17(10), 2044-2051.
3. Гупаловська В.) , Стаття Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель. Психологічний журнал, том. 7 № 9 (2021), с. 36-47_ <https://orcid.org/0000-0002-5994-2102>
4. <https://psychology.space/psypedia-post/neprosti-emocijni-perezhyvannya-ta-yih-vplyv-na-seksualnist/>

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПОКРАЩЕННІ КОМУНІКАЦІЇ МІЖ МАМОЮ ТА ДИТИНОЮ

Іванович Т.О.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій,
ПВНЗ «Європейський університет»

Стосунки між мамою та дитиною відіграють ключову роль у формуванні емоційного благополуччя обох сторін. Однак сучасний ритм життя часто створює значні виклики для матерів, які змушені балансувати між роботою, сімейними обов'язками та власними потребами. Ці фактори можуть ускладнювати якісну комунікацію, що призводить до емоційної дистанції та нерозуміння. Особливо гостро проблема проявляється у випадках, коли матері стикаються зі стресом чи емоційним вигоранням, а діти – із труднощами у вираженні своїх почуттів. Крім того, багато дітей мають труднощі у вираженні своїх почуттів словами.

Багато мам стикаються зі стресом та втомою через постійні вимоги сім'ї та роботи. Проблеми у комунікації: У деяких родинях виникають труднощі в спілкуванні через відсутність часу або розуміння емоційних потреб. Емоційний розвиток дитини: Ранній період розвитку дитини є критичним для формування її емоційного інтелекту, і участь мами у творчих процесах зміцнює цей аспект. Нові методи в психології: Арт-терапія все більше інтегрується у практику

роботи з сім'ями, оскільки демонструє ефективність у побудові довірливих стосунків [1].

Саме тому я обрала тему арт-терапії. Ця тема є особливо актуальною, адже вона адресує виклики, які стають все більш поширеними у сучасних родин. Хто працював над цією тематикою? Вознесенська О. Л. «Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку» (2015). Це наукове дослідження про використання арт-терапії в Україні, доступне на багатьох платформах із психології. Зельманова О. «Методи арт-терапії у роботі з дітьми» (2020). У посібнику описані різні методи арт-терапії, зокрема їхня роль у розвитку емоційної стійкості.

Книга «Арт-терапія: теорія і практика» під редакцією А. Капранової (2017). Розглядаються різноманітні техніки арт-терапії та їх застосування в роботі з мамами та дітьми. Кравець І. «Арт-терапія у вихованні дітей: основи та сучасний досвід» (2020). Практичний посібник для педагогів та батьків. Савченко С. «Творчість як шлях до душевної рівноваги» (2018). У книзі підкреслюється значення творчості для емоційного самовираження.

Теоретичне підґрунтя та методи арт-терапії. Арт-терапія визначається як метод психотерапії, що використовує творчість для покращення психоемоційного стану як і дорослої людини так і дитини. Комунікація між мамою та дитиною є основою для формування довірливих, гармонійних стосунків. Вона сприяє емоційному зв'язку, розумінню потреб одне одного та створенню атмосфери підтримки. Через ефективну комунікацію дитина відчуває себе почутою, важливою та захищеною, що позитивно впливає на її емоційний і психологічний стан [2].

Пропозиції: Практичні заняття для мам, організація індивідуальних і групових практик, де мами можуть опанувати техніки арт-терапії, включаючи малювання, колажування, ліплення. Групові заняття для мам і дітей, створення інтерактивних груп, де мами та діти займаються творчістю разом, що сприяє емоційному зближенню. Освітні програми, проведення семінарів, тренінгів чи лекцій для мам із метою ознайомлення з основними методами арт-терапії. Підтримка психологів: розробка програм у співпраці з психологами для професійної адаптації арт-терапії до потреб родин. Ці дії допоможуть створити платформу для налагодження ефективної комунікації між мамою та дитиною, забезпечуючи емоційну підтримку обом сторонам.

Висновки. Аналіз сучасної ситуації показує, що взаємовідносини між мамою та дитиною часто ускладнюються через стрес, емоційне вигорання та обмежений час для якісної комунікації. Використання арт-терапії як інструменту побудови емоційного зв'язку є не лише ефективним, але й актуальним у сучасних умовах. Арт-терапія дозволяє мамам краще розуміти внутрішній світ дитини, а дітям – легше виражати свої емоції, страхи та переживання. За результатами аналізу, малюнок виявився одним із найбільш дієвих методів у роботі з дітьми, оскільки він природний для них і дозволяє спонтанно передавати емоційний стан. Спільне створення виробів також позитивно впливає на комунікацію, підтримуючи теплу атмосферу та зміцнюючи зв'язок між мамою та дитиною [3].

Список використаних джерел

1. Зельманова О. Методи арт-терапії у роботі з дітьми. Х.: Освітня книга, 2020. С. 42-47.
2. Кравець І. Арт-терапія у вихованні дітей: основи та сучасний досвід. К.: Педагогічна преса, 2020. С. 121-125.
3. Moon, B. L. Art-Based Group Therapy: Theory and Practice. Springfield: Charles C Thomas Publisher, 2010. С. 58-62.

ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ЖІНОК З НИЗЬКОЮ САМООЦІНКОЮ

*Іванюк Д.О.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

В умовах соціальної нестабільності та кризових явищ, а також соціально-культурного тиску значно зростає актуальність дослідження психологічного благополуччя жінки. Одним із ключових чинників, що визначає її психічний стан, є самооцінка.

Зв'язок негативних психічних станів у жінок з низькою самооцінкою розглядався представниками різних психологічних шкіл та підходів. У психоаналізі Зигмунда Фрейда вважається, що низька самооцінка виникає як наслідок внутрішнього конфлікту між суперего та реальним «Я». Це призводить до почуття провини чи сорому, а в майбутньому – до невротичних станів, особливо у жінок. У гештальт-підході Фредеріка Перлза негативні психічні стани з'являються через втрату контакту особистості зі своїми потребами. Перлз підкреслював, що тривога виникає, коли людина живе не «тут і тепер». Жінки з низькою самооцінкою часто живуть «там і тоді» через почуття провини чи сорому за минуле. Це сприяє зростанню тривожності чи зануренню в депресивні стани.

Значний внесок у дослідження взаємозв'язку між тривожними станами та самооцінкою зробила представниця неофрейдизму Карен Хорні. Вона описала три стратегії взаємодії з тривогою у жінок з низькою самооцінкою: рух до людей (залежність), рух проти людей (агресивність) та рух від людей (ізоляція). Хорні зазначала, що у жінок найчастіше спостерігається перша стратегія – рух до людей, що призводить до співзалежності у стосунках та самознецінення [1]. Альберт Елліс, засновник раціонально-емоційної поведінкової терапії (РЕПТ), пов'язував низьку самооцінку з ірраціональними переконаннями. Такі

переконання призводять до самозвинувачення при невдачах та знеціненні. Елліс стверджував, що ці переконання формують основу для негативних психічних станів, зокрема тривоги та депресії [3].

Натаніель Бранден розглядав самооцінку як поєднання двох компонентів: самоефективності та самоповаги [4]. Важливими є його спостереження щодо поширеності у жінок зовнішньо-орієнтованої самооцінки, яка базується на схваленні інших, а не на внутрішній опорі. Це робить жінок більш вразливими до критики та схильними до розвитку тривожних чи депресивних станів. Розенберг зазначав, що ставлення людини до себе базується на її самоповазі. Він підкреслював, що це впливає на різні аспекти життя, зокрема на психологічне здоров'я, успішність та загальну якість життя [5].

Серед українських психологів, які досліджували проблему самооцінки та взаємозв'язок з негативними психічними станами, можна виділити Тамару Яценко. Вона розкрила феномен «внутрішньої суперечності», який лежить в основі низької самооцінки. Неусвідомлені внутрішні конфлікти призводять до формування психологічних захистів, а ті, в свою чергу підтримують негативні психічні стани [2].

Аналіз досліджень дозволяє виділити ряд специфічних негативних психічних станів у жінок з низькою самооцінкою: тривожні та депресивні розлади, схильність до суїциду, співзалежність, апатія та емоційне вигорання тощо. Тривожність проявляється у вигляді надмірних переживань за майбутнє, страхах невдачі, сумнівах тощо. Депресивні стани проявляються через відсутність настрою, порушення сну та апетиту, відчуття власної нікчемності. Незадоволення собою призводить до втрати інтересу, що підсилює симптоми депресії, і таким чином створює замкнене коло. Співзалежність є ще однією проблемою, яка тісно пов'язана з низькою самооцінкою, адже при співзалежності жінка втрачає власну ідентичність.

Висновки. Аналіз особливостей негативних психічних станів у жінок показує міцний зв'язок низької самооцінки та психічного здоров'я у жінок. Низька самооцінка є не лише однією з причин таких станів, а й їхнім наслідком, в результаті чого формується певне замкнене коло. Ця проблема потребує комплексного підходу: і впровадження профілактичних заходів для формування здорової самооцінки, і заснування програм для жінок з метою корекції негативних психічних станів, і робота з соціально-культурним аспектом задля зміни стереотипів щодо жіночої ролі у суспільстві.

Список використаних джерел

1. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ : КНТ, 2025. 247 с.
2. Яценко Т. С., ред. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції. / Яценко Т. С., Іваненко Б. Б., Аврамченко С. М., Євтушенко І. В. та ін. Київ : Вища шк., 2008. 342 с.
3. Бутулай І., Коширець В. Вплив ірраціональних установок на здоровий спосіб життя людини. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості, м. Луцьк, 25 берез. 2021 р. 6-11 с.

4. Branden N. A Woman's Self-Esteem: Struggles and Triumphs in the Search for Identity. John Wiley and Sons Ltd, 2012. 176 p.
5. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press, 2015. 340 p.

ІНФОРМАЦІЙНА ВІЙНА ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ: МАНІПУЛЯЦІЇ ЯК ЗАГРОЗА МЕНТАЛЬНОМУ ЗДОРОВ'Ю

Іордакі В. С.

***здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»***

ПВНЗ «Європейський університет»

Кошіль О. П.

кандидат педагогічних наук,

***декан факультету психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»***

У сучасному світі медіапростір є невід'ємною частиною життя кожної свідомої людини. Згідно з інформацією від Statista, приблизно 67,8% населення Землі мають доступ до інтернету. Оскільки інформація завжди була важливою зброєю боротьби в різноманітних конфліктах і війнах, мас-медіа стала потужним інструментом впливу на широкі маси та гібридній війні.

Через застосування маніпулятивних дій: поширення фейкових новин, перекручування фактів, подання інформації з емоційним забарвленням (наприклад через меми) – противник здійснює цілеспрямований вплив на суспільну думку з метою її викривлення. Подібні інформаційні атаки спричиняють посилення емоційної реакції на події, створюють паніку та невизначеність, підривають довіру до інституцій й ускладнюють адекватне сприйняття реальної ситуації.

Інформаційна війна, особливо в умовах агресії росії проти України, стала значною загрозою для психічного здоров'я, політичної стабільності та соціальної згуртованості. Цілеспрямоване поширення дезінформації, пропаганди та психологічного тиску має на меті спотворити реальність, нав'язати необхідні наративи та маніпулювати громадською думкою. Однією з найбільш вразливих груп у цьому контексті є молодь чий світогляд, що розвивається, та психологічна стійкість роблять їх першочерговими мішенями для таких маніпуляцій [1,4].

У поточній війні люди є основними мішенями, а вплив здійснюється на їхню нервову систему та психіку, часто на підсвідомому рівні. Тактика психологічної війни спрямована на широкі верстви населення, міжнародну спільноту, моральний дух громадян та військовослужбовців. Тому розуміння психологічних вимірів інформаційної війни є вкрай важливим для збереження суверенітету, національної ідентичності та територіальної цілісності України.

Маніпулятивні тактики вселяють страх, невпевненість і недовіру, послаблюючи психічне здоров'я. Особистість стикається з величезною кількістю суперечливої інформації, що призводить до скептицизму та відсторонення від демократичних процесів. Емоційні реакції, такі як страх, паніка і невпевненість, можуть сприяти виникненню розладів, пов'язаних зі стресом, і погіршувати когнітивний та емоційний розвиток.

Серед основних негативних медико-психологічних наслідків, які сьогодні спостерігаються серед населення України, особливо загрозливим є високий ризик розвитку донозологічних станів. Соціально-стресові розлади, окремі симптоми психоемоційної дезадаптації, – так і про клінічно виражені психічні розлади, серед яких домінують гостра реакція на горе, стрес, розлади адаптації та посттравматичний стресовий розлад. За відсутності своєчасної та професійної психологічної або психіатричної допомоги, вищезазначені функціональні порушення можуть еволюціонувати у повноцінні розлади адаптації або у стійкий ПТСР [3].

Для боротьби з наслідками інформаційної війни важливо сприяти підвищенню медіаграмотності та психологічної стійкості. Навички критичного мислення, перевірка фактів і відповідальне споживання медіа може допомогти людям орієнтуватися в дезінформації.

Однією з ефективних тактик є активне залучення користувачів до верифікації контенту, що дозволяє прискорити виявлення дезінформації. Водночас посилення соціальної відповідальності цифрових платформ і кооперація між журналістами, науковцями, освітянами та політиками сприятиме створенню цілісного механізму захисту інформаційного поля. Застосування новітніх технологій, таких як штучний інтелект, дозволить виявляти фейкові акаунти й новини, що знизить ризик деструктивного впливу інформаційної агресії на психіку [2].

Отже, медіа виступають потужним інструментом впливу в умовах інформаційної війни, а маніпулятивний медіаконтент може призводити до суттєвих негативних наслідків для психічного здоров'я, зокрема підвищуючи ризик посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та розладів адаптації. В умовах зростаючого інформаційного тиску основним завданням є посилення психологічної стійкості населення через розвиток медіаграмотності, навичок критичного мислення та впровадження систем раннього виявлення деструктивного впливу за допомогою цифрових технологій.

Список використаних джерел

1. Алещенко В. І. Особливості сучасних психологічних операцій в умовах гібридної війни. *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони*. 2019. Т. 36, № 3. С. 157–164.
2. Гришин М. Маніпулятивні технології у соціальних медіа: основні тактики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Філологія*. 2024. № 3 (13). С. 17–26.
3. Маркова М. В., Марков А. Р. Інформаційно-психологічна війна проти населення України. *Інтегровані комунікації*. 2016. № 1. С. 81–85.

4. Ткачишина О. Р. Психологічна безпека у контексті маніпулятивного впливу на свідомість людини. *Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць Класичного приватного університету*. Запоріжжя, 2019. № 1. Т. 1. С. 178–183.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА: ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Ягодзінський С.М.

***доктор філософських наук, професор,
проректор з навчально-методичної роботи***

Прокопович М.А.

***здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»***

У сучасному світі цифрові технології значно змінюють професійну діяльність психологів. Використання соціальних мереж є важливим інструментом для популяризації психологічних знань, залучення клієнтів та професійного спілкування. Водночас постійна взаємодія з онлайн-аудиторією, необхідність створення контенту та реагування на коментарі може спричиняти підвищений рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження. Дослідження цієї теми є особливо важливим у контексті пошуку шляхів профілактики вигорання серед спеціалістів допоміжних професій.

Синдром професійного вигорання є об'єктом досліджень багатьох науковців. Вперше цей феномен описав американський психіатр Герберт Фрейденбергер у 1974 році, спостерігаючи зміни в емоційному стані людей, які інтенсивно працювали з іншими в умовах високого емоційного напруження [1].

До сучасних моделей вигорання включають модель Масlach (Maslach Burnout Inventory, MBI), що розглядає вигорання через три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної ефективності [4].

Концепція цифрового вигорання (digital burnout) описує емоційне та когнітивне виснаження, що виникає через постійну онлайн-присутність, інформаційне перенасичення та розмиття меж між роботою і особистим життям. Це особливо актуально для психологів, які використовують соцмережі у професійній діяльності. Дослідження (Kim, Lee & Son, 2016) свідчать, що надмірна цифрова комунікація та необхідність регулярного створення контенту підвищують стрес, спричиняють виснаження та знижують професійну мотивацію. Неможливість встановлення чітких меж між роботою і відпочинком у довгостроковій перспективі призводить до вигорання та зниження ефективності фахівців.

Н.О. Марута, О.С. Чабан і Г.Ю. Каленська вивчали особливості емоційного вигорання у працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. Вони зазначають, що цей синдром є процесом поступової

втрата емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється в емоційному та розумовому виснаженні, фізичній втомі, особистісній відстороненості та зниженні задоволення від виконання роботи [2].

Для аналізу впливу соціальних мереж на емоційний стан психологів нами було використано комплексний підхід, що включав: анкетування 25 практикуючих психологів щодо їхнього досвіду ведення соціальних мереж, рівня емоційного вигорання та основних труднощів у цифровій комунікації; глибокі інтерв'ю з 10 психологами, які активно ведуть соцмережі, для виявлення суб'єктивного сприйняття впливу цифрових платформ на їхній професійний стан.

Результати дослідження вказують на кілька ключових тенденцій:

1. Залежність рівня вигорання від способу використання соціальних мереж. Психологи, які використовують соцмережі як додатковий професійний ресурс, мають нижчий рівень вигорання порівняно з тими, хто сприймає їх як основне джерело клієнтів.

2. Негативний зворотний зв'язок (хейт, критика, високі очікування) сприяє емоційному виснаженню.

3. 34% психологів відчувають труднощі у розмежуванні роботи та особистого життя через постійну онлайн-активність.

4. Instagram та TikTok підвищують стрес через візуальну активність, тоді як текстові платформи (блоги, Telegram) зменшують напруження, дозволяють зберігати більшу дистанцію між автором і аудиторією.

На основі отриманих даних можна зробити такі **висновки**: чіткі межі між роботою й особистим життям знижують ризик вигорання; розвиток навичок цифрової детоксикації та керування часом допомагає зменшити негативний вплив постійного оновлення контенту; важливим є формування підтримуючого професійного середовища, де психологи можуть ділитися досвідом та отримувати підтримку від колег; навчальні програми з медіаграмотності та стрес-менеджменту допоможуть профілактиці вигорання. Таким чином, дослідження підкреслює необхідність свідомого та стратегічного підходу до використання соціальних мереж психологами, що сприятиме збереженню їхнього професійного благополуччя та ефективності у роботі з клієнтами.

Список використаних джерел

1. Карамушка, Л. М., Бондарчук, О. І., Грубі, Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України: монографія. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2015. 254 с.

2. Марута, Н. О., Чабан, О. С., Каленська, Г. Ю. Особливості емоційного вигорання у працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. *Міжнародний неврологічний журнал*, 7(109), 2019. С. 22–30.

3. Kim K. K., Lee A. R., Son S. M. Information and Communication Overload and Digital Burnout in the Workplace. *Computers in Human Behavior*, 2016. pp. 51–61.

4. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 2016. pp. 103–111.

ТРИВОГА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Пугач Г. Д.

*здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»*

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Коробанова О.Л.

кандидат психологічних наук,

*доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій*

ПВНЗ «Європейський університет»

У сучасних умовах воєнних конфліктів та соціальної нестабільності питання психологічної адаптації особистості набуває особливої значущості. Одним із ключових факторів, що впливає на поведінкові стратегії людини в кризових ситуаціях, є тривога – емоційний стан, який супроводжує невизначеність і загрозу [4]. Високий рівень тривожності може як сприяти мобілізації ресурсів особистості, так і ускладнювати ефективне використання копінг-стратегій, що визначає необхідність дослідження цього явища.

Тривога є ключовим чинником, що впливає на вибір копінг-стратегій особистості в кризових ситуаціях. Війна є потужним стресогенним фактором, що впливає на психологічний стан особистості, її тривожність та здатність до адаптації. Дослідження, проведені під час воєнних конфліктів, вказують на зростання рівня тривожних розладів та зміну копінг-механізмів у постраждалого населення. Важливим є вивчення не лише негативного впливу тривоги, а й потенційних ресурсів, які допомагають особистості ефективно долати стрес і зберігати психологічну стійкість [1, 7].

Сучасні дослідження підтверджують, що тривога суттєво впливає на вибір копінг-стратегій особистості в кризових умовах. Зокрема, особи з високим рівнем тривожності схильні до використання емоційно-орієнтованих стратегій, які можуть бути менш ефективними у довгостроковій перспективі. Натомість розвиток конструктивних копінг-стратегій сприяє адаптації та відновленню психологічного балансу в умовах стресу [3].

Стан тривоги й копінг-стратегії спрямовані на адаптацію до стресових умов та, певною мірою, на зменшення їхнього впливу на організм індивіда. Тривога викликана складною сукупністю фізіологічних, психологічних та соціальних факторів [5] і формується під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, які людина інтерпретує як потенційно загрозливі. Копінг-стратегії, у свою чергу, є складним механізмом психологічного захисту, що дозволяє протистояти негативним впливам, як зовнішнім, так і внутрішнім. Тобто копінг-поведінка є результатом переживання тривожного стану та механізмом реагування на нього, спрямованим на зменшення інтенсивності негативних факторів або адаптацію до них.

Перебування на території, де відбуваються військові дії, значно підвищує навантаження на психіку людини, що посилюється різними стресовими факторами [6]. У таких умовах рівень тривожності зростає через страх за власне життя, фінансовий добробут, збереження житла та забезпечення комфортних умов для існування. Підвищений рівень тривожності впливає на вибір певних копінг-стратегій, що й є предметом нашого емпіричного дослідження.

Одним із перших, хто досліджував страх, тривогу та захисну поведінку, був З. Фрейд. Він виокремлював два способи подолання тривоги: перший – це взаємодія з явищем, що викликає тривогу (усвідомлення мотивів і переживань, подолання перешкод, асертивна поведінка); другий – несвідома деформація реальності, що лежить в основі будь-якого захисного механізму.

У процесі тривалого аналізу чинників, що впливають на тривожність особистості, було розроблено низку стратегій, які сприяють оптимізації міжособистісних відносин, зменшенню рівня тривоги та формуванню почуття безпеки. Кожна стратегія відображає певну модель взаємодії з оточенням [2].

Орієнтація на людей (поступливий тип) характеризується залежністю, нерішучістю та безпомічністю у міжособистісних відносинах. Такі особи прагнуть, щоб їхня діяльність була організована іншими, а також потребують постійної підтримки та турботи. Основною мотивацією цих взаємодій є уникнення самотності та відчуття непотрібності. Проте за зовнішньою дружелюбністю може приховуватись прихована агресія або ворожість.

Орієнтація від людей (відокремлений тип) передбачає дистанціювання від соціальних контактів, мінімальну зацікавленість у людях та уникнення тісних взаємодій. Особи цього типу прагнуть самотійності, незалежності та автономії, що є способом зниження рівня тривоги.

Орієнтація проти людей (ворожий тип) визначається прагненням до домінування, використанням інших для досягнення власних цілей та агресивною поведінкою. Життя для таких осіб здається постійною боротьбою, а стратегії поведінки спрямовані на підвищення власного статусу та реалізацію амбіцій.

Отже, вплив тривоги на вибір копінг-стратегій є багатограним і залежить від рівня особистісних ресурсів та доступних механізмів подолання кризових ситуацій. Дослідження цих стратегій дозволяє глибше зрозуміти, як саме тривожність формує поведінкові реакції людини в умовах криз.

Список використаних джерел

1. Коробанова О.Л., Прокопенко Г.С. Стійкість студентів університетів під час війни. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції 20-21 вересня 2024 року. Одеса, 2024. С. 184-187.
2. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»* №1 (69), 2023. С.257.
3. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (3), 76-79. 2023.

4. Bonanno G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & La Greca, A. M. Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11(1), 1-49. 2010.
5. Bondarenko A., Fedko S., Volkova O., Parasiei-Hocher A., Kucherovska N., Korobanova O., Kychkyruk T. The problem of anxiety among Ukrainian students on remote learning during Covid-19 pandemic. *Wiadomości Lekarskie*, 8 (75 pt 1). P. 1844-1848. <https://doi.org/0.36740/WLek202208105>
6. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50 (3), 337-421. 2001.
7. Masten A. S., Eds. Ordinary magic: Resilience in development. The Guilford Press, 2014.

СУЧАСНІ ТЕХНІКИ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ У РОБОТІ З РОЗЛАДАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Романенко В.С.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Онищенко Ю.М.
кандидат юридичних наук,
викладач кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Проблема розладів харчової поведінки (далі РХП) особливо актуальна в сучасному суспільстві, де ідеалізований образ тіла та культура дієтичного мислення набули значного поширення. Пропагування стрункості як еталону привабливості, зокрема через медіа та соціальні мережі, сприяє формуванню негативного сприйняття власного тіла та підвищенню ризику розвитку РХП. РХП є серйозною психопатологічною проблемою, що має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Дослідження свідчать, що РХП найчастіше розвиваються в підлітковому та юнацькому віці. Зокрема, шведське дослідження, яке охопило 286 232 осіб, виявило, що пік захворюваності на РХП припадає на вік 15–17 років, з рівнем захворюваності 698 на 100 000 осіб серед жінок і 55 на 100 000 осіб серед чоловіків [1].

Відповідно до Міжнародної Класифікації хвороб 11-го видання, РХП визначаються як ненормальне харчування або харчова поведінка, які не пояснюються іншим станом здоров'я та не відповідають рівню розвитку або культурно не схвалені. РХП включають ненормальну харчову поведінку та стурбованість їжею, а також виражені проблеми ваги та форми тіла [2].

Повне одужання від РХП є неможливим без нормалізації харчування, що включає відмову від обмежень, зняття харчових заборон і відновлення гнучкості у виборі продуктів і є фундаментальними етапами відновлення.

Однак досягнення цих змін можливе лише за умови глибокої роботи з психологічними аспектами харчової поведінки, зокрема – з внутрішніми субособистостями, які впливають на ставлення до їжі та власного тіла. Для ефективної роботи з РХП можна застосовувати психотерапевтичні техніки транзакційного аналізу (ТА). Ерік Берн у своїй праці «Ігри, в які грають люди» виділив три его-стани людини: «Батько», «Дитина», «Дорослий» [3]. Згодом його ідеї були розвинуті, і Стюарт Я. та Джойнс В. деталізували структуру «Батька», виокремивши два його стани: «Контролюючого» та «Виховуючого», також вони виділяють такі субособистості – «Дорослий», «Вільна Дитина» та «Адаптивна Дитина» [4]. У термінах сучасного ТА, «Виховуючий Батько» – це субособистість, відповідальна за підтримку, прийняття та безумовну турботу про себе. Водночас «Контролюючий Батько» проявляється як директивний, оцінюючий, нападаючий та караючий. З позиції концепції ТА, ключову роль у підтриманні РХП відіграє внутрішня фігура «Критикуючого Батька», що формує жорсткі нормативні уявлення щодо харчування та тіла, сприяє виникненню почуття провини й самоосуду за відхилення від встановлених правил та проявляється через самознецінюючі думки («Я недостатньо хороша», «Я не заслуговую їсти», «Я повинна бути худю»).

У своїй праці «Інтуїтивне харчування: революційна програма, що працює» Евелін Трібол та Еліс Реш підкреслюють, що довіра до власного тіла є важливим компонентом формування здорового ставлення до себе. Вони зазначають, що прийняття свого тіла та його потреб є необхідною умовою для зниження рівня самокритики та розвитку психологічної стійкості [5].

Броннікова С. у книзі «Інтуїтивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть» зазначає, що надмірна самокритика та негативне ставлення до власного тіла можуть створювати перешкоди для формування адекватних харчових патернів. Вона наголошує, що робота зі зменшенням рівня внутрішньої критики є ключовими умовами успішного впровадження інтуїтивного харчування, оскільки вони сприяють зниженню емоційно обумовленого споживання їжі та підвищенню усвідомленості в харчовій поведінці [6].

Отже, зцілення від РХП неможливе без розвитку інтуїтивного харчування, яке базується на турботі про себе. У осіб із РХП домінує внутрішній «Критикуючий Батько», який пригнічує самосприйняття, підсилює негативні установки та перешкоджає процесу відновлення. Ці переконання підсилюють хронічний стрес і тривожність, що перешкоджає нормальному сприйняттю сигналів голоду та насичення. Натомість інтуїтивне харчування сприяє самопідтримці та прийняттю власного тіла.

Список використаних джерел

1. Fairburn, C. G. Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders. New York: The Guilford Press, 2008. С. 197.
2. Mihalopoulos C., Le L. K. D., Chatterton M. L. et al. Epidemiology of eating disorders: population, prevalence, disease burden and quality of life informing public policy in

Australia – a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 2023.
<https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-023-00738-7>

3. Міжнародна класифікація хвороб 11-го перегляду (МКХ-11), 2019.
4. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Психологія людських взаємин. 2018.
5. Стюарт Я., Джойнс В. Сучасний транзактний аналіз: наука про людські взаємини. – К.: Український центр психотерапії, 2016.
6. Трібол Е., Реш Е. Інтуїтивне харчування: революційна програма, що працює. – 2-ге вид. К.: BookChef, 2021. С. 164.
7. Броннікова С. Інтуїтивне харчування. Як перестати турбуватись про їжу і схуднути. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. С. 213.

АКТУАЛЬНІСТЬ ПОТРЕБ УКРАЇНСЬКИХ ГРОМАДЯН В ГАЛУЗІ СЕКСОЛОГІЧНОЇ ЕДУКАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ЯК НЕВІД'ЄМНОЇ ЧАСТИНИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

*Романюк Л.А.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Максимов М.В.
доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
практичної психології та соціальних технологій,
ПВНЗ «Європейський університет»*

У контексті тривалої та виснажливої війни зміст потреб українських громадян в галузі психологічної підтримки ментального здоров'я трансформується, а власне потреба у консультаційних, терапевтичних та підтримуючих послугах продовжує зростати. Цьому сприяє покращення системи психоедукації відповідними організаціями та спеціалістами, і сьогодні культура піклування про власне ментальне здоров'я та здоров'я близьких стає новою нормою та поступово позбувається нашарувань сорому, недовіри та знецінення.

Втім, коли запит клієнта стосується сфери сексології, сексуального здоров'я чи проблем в інтимному житті, бар'єри сорому, недовіри та дискомфорту активуються знову, і чимало людей не звертається по допомогу. Цьому сприяє як дефіцит обізнаності у даній сфері, так і недостатня кількість інформації про важливість сфери сексуального здоров'я, про вплив на неї хронічного стресу та можливі наслідки.

Цей науковий текст має на меті обґрунтувати актуальність даної потреби серед українського населення та продемонструвати ряд рішень, котрі вже можна активно залучати для допомоги населенню.

Роль сексуального здоров'я для ментального добробуту людини. ВООЗ дає наступне визначення для терміну «ментальне здоров'я»: даний термін позначає стан добробуту, котрий дає можливість людині реалізувати

власний потенціал, могли якісно впоратися із життєвими стресами, а також працювати продуктивно і робити відповідний внесок у суспільне життя (WHO, 2022). Під час війни основний акцент зміщується на можливість впоратися зі стресами без значної шкоди власному здоров'ю та оточуючим, а також здатність реалізації, котра необхідна як особистості, так і суспільству у складних умовах. Саме це є однією з можливих причин, чому людина відкладатиме звернення до психолога-сексолога, або взагалі від нього відмовиться, бо не вважатиме його основним чи достатньо важливим.

З вищезазначеної причини пропонується розширити розуміння змісту потреб та важливості кожного аспекту нашого здоров'я для загального добробуту, гарного самопочуття та реалізації потенціалу.

Причини замовчування потреб у сфері сексуального здоров'я. Населенню потрібна наразі не лише загальна психологічна підтримка, а й психоедукація - і не лише у базовій психогігієні та самопідтримці чи боротьбі зі стресом, а й у сфері сексуального здоров'я. Сексуальна сфера є вразливою темою для багатьох, це інтимна історія, що підсилює дискомфорт та спротив зверненню до спеціаліста. Більше того, є прогалини у розумінні як тіло, рівень лібідо та психіка можуть реагувати на стресові несприятливі умови, що може бути нормальною реакцією на ненормальні зовнішні обставини (тобто - війну), а що - ні.

Крім того, ця базова людська потреба часто замовчується через соціально-культурні стереотипи, дія котрих посилюється через перфекціонізм (прямий наслідок нарцисичної травми, котра у свою чергу загострюється під дією сильних стресових факторів), результати внутрішніх конфліктів та попереднього травматичного досвіду.

Зв'язок між сексуальним здоров'ям та загальним добробутом. Згідно результатам наукової праці Vasconcelos et al. (2024), котра провела систематичний огляд 63 праць, вибраних з 23,930 автентичних робіт із зазначеної теми, відзначається чітка і сильна кореляція між сексуальним здоров'ям та психологічним і фізичним добробутом людей. Майже усі із опрацьованих робіт вказували на те, що позитивні індикатори сексуального здоров'я мали вплив на зниження рівня тривожності, депресії, покращення загальної якості та рівня життя, та вищий рівень задоволення життям (Vasconcelos et al., 2024). Проаналізовані праці охоплювали як жінок, так і чоловіків, вагітних, старше покоління, різностатеві та одностатеві пари.

Arcos-Romero & Calvillo (2023) пропонують подібні висновки у систематичному огляді 14 статей з відповідної теми. Автори підкреслюють, що сексуальний добробут є невід'ємною частиною загального, і це не лише про задоволення, а в першу чергу – про здоров'я та закриття базових потреб людини (Arcos-Romero & Calvillo, 2023).

Vasconcelos et al. (2022) надають наступні результати систематичного огляду 15 праць з кількісними дослідженнями: достатній рівень активного сексуального життя у старшого покоління також прямо та позитивно впливає на загальне самопочуття та здоров'я. Важливо, що саме у даній категорії населення помітно вищими є рівень знецінення важливості сексуальної сфери

життя, а також дискомфорт та сором щодо звернень до спеціаліста з таким запитом.

Потенційні рішення. Дане питання буде далі вивчатися, а наразі автори пропонують наступні рішення, котрі можна вже залучати до процесів та програм, що мають на меті психологічну підтримку ментального здоров'я населення України: сексологічна едубакація різних верств населення через вебінари, групові заняття, та лекції; нормалізація актуальності питань сексуального здоров'я з точки зору медицини, психології та сексології; інформування про те, як тіло, психіка та лібідо можуть реагувати на стрес, і які є варіанти рішення подібних проблем чи реакцій.

Надалі буде проведено детальніше дослідження даного питання, а також дослідження того, як нарцисична травма може впливати на сексуальне здоров'я та життя жіночої частини населення.

Список використаних джерел

1. Arcos-Romero, A.I, Calvillo C. (2023). Sexual Health and Psychological Well-Being of Women: A Systematic Review. Healthcare (Basel), 11(23):3025. doi: 10.3390/healthcare11233025. PMID: 38063593; PMCID: PMC10706599.
2. Mental Health. WHO (World Health Organization): Веб-сайт. URL <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення 29.03.2025).
3. Vasconcelos, P., Carrito, M., Quinta-Gomes, A. L., Patrão, A. L., Nóbrega, C., Costa, P., & Nobre, P. (2024). Associations between sexual health and well-being: A systematic review. Bulletin of the World Health Organization, 102 (12). <https://doi.org/10.2471/blt.24.291565>
4. Vasconcelos, P., Paúl, C., Serruya, S. J., Ponce de León, R. G., & Nobre, P. (2022). A systematic review of sexual health and subjective well-being in older age groups. Revista Panamericana de Salud Pública, 46. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2022.179>

ДО ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ АГРЕСІЇ ЯК ДЕСТРУКТИВНОГО ПРОЯВУ У СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИНАХ

*Ростовська Т.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник Бєлавина Т.І.
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

В сучасному кризовому суспільстві проблема агресивності постає надмірно гостро у зв'язку із зростанням насильства і жорстокості внаслідок

війни в Україні. Це відображено на різних рівнях побудови взаємин, зокрема агресія почастішала у сімейних взаєминах.

У психологічній науці вивченням поняття агресії та агресивності займалися як вітчизняні (В. Христенко, Д. Бойко, П. Дворянин, О. Євченко, Ю. Білюченко, Т. Крайнікова, О. Блискун, О. Дроздов та ін.), так і зарубіжні (А. Бандура, А. Басс, Е. Фромм, Р. Берон, Р. Уолтерс, Дж. Доллард, Д. Зільманн, Ч. Ломброзо, К. Лоренц, Н. Міллер, Д. Річардсон) вчені. Вони висували різні погляди щодо причин виникнення агресії, її природи і факторів, які впливають на її прояви. Дослідженням особливостей профілактики агресивної поведінки займалися К. Сергєєва, О. Безпалько, В. Ролінський, М. Калиняк, О. Лящ та ін.

Розглядаючи різні підходи до розуміння агресії, визначаємо, що це поняття науковці трактують як форму поведінки, яка спрямована на заподіяння фізичної або психологічної шкоди і має руйнівний вплив на особистість.

Відповідно до соціально-педагогічного підходу агресивність розглядають як властивість особистості, для якої характерна поява деструктивних тенденцій у сфері суб'єкт-суб'єктних відносин. Це набута властивість, продукт соціалізації та заснована на біологічних адаптивних механізмах, спільних у людей і тварин. Агресія може бути зумовлена: вродженими інстинктами і задатками; потребами, що активізуються зовнішніми стимулами; внутрішніми конфліктами; відхиленнями у психіці; пізнавальними та емоційними процесами; актуальними соціальними умовами у поєднанні з негативним попереднім досвідом [1,7].

Також агресію визначають як прагнення до підпорядкування собі інших або володіння об'єктами. У межах цього уявлення людину оцінюють як агресивну, якщо вона має прагнення до лідерства, влади тощо. Тому вважають, що агресія, зазвичай, пов'язана із прагненням влади [1,3,10]. Ще агресію у наукових джерелах часто описують як внутрішню силу, що дає особі можливість протистояти зовнішнім силам, адже сильна активність, прагнення до самоствердження може лежати в основі прояву цього поняття.

Для розуміння прояву агресії у сім'ї розглянемо типи агресії. *Деструктивна* агресія, до якої відносять злість, лють, бажання помститися, може бути захисною реакцією, що здатна спричинити шкоду самій особистості та іншим суб'єктам сім'ї. Вона активізується внаслідок потужних неприємних емоцій та переживань. *Позитивна* агресія спрямована на досягнення цілі, результату, її також визначають як наполегливу неворожу самозахисну поведінку у побудові сімейних взаємин. Провокується вродженими інстинктами, що допомагають успішно адаптуватися в середовищі та соціумі, слугує для задоволення бажань і досягнення цілей. *Ініціативна* агресія виражається тоді, коли агресор є ініціатором нападу на когось з членів сім'ї. *Оборонна* агресія – це адекватна реакція на агресію з боку інших членів сім'ї [3].

Суворі взаємовідносини в сім'ї, категоричний тон, різкі інтонації, постійні накази і зауваження, а також детальний контроль або ж, навпаки, байдужість батьків, на жаль, сприяють формуванню агресивності дитини, підлітка та ін. [5].

Метою агресивної поведінки у побудові взаємин є захист своїх прав при зневажанні прав партнерів/інших членів сім'ї; самоствердження за рахунок інших членів сім'ї/партнера; пригнічення когось із сім'ї.

Л. Руденко, вивчаючи процесуальні характеристики проявів агресії, виокремила такі компоненти виникнення агресивної поведінки: характеристика оточення і зовнішнього середовища; мотиваційно-цільовий компонент, певний час прояву й особистісні прояви агресивної поведінки, а також ставлення до агресивної поведінки [7].

К. Сергеева дослідила, що агресивна поведінка пов'язана з різними особистісними сферами: когнітивною, ціннісно-мотиваційною емоційною та поведінковою [8]. Агресивна поведінка у когнітивній сфері може відображати процес усвідомлення кожного з членів сім'ї своєї агресивної поведінки, регуляції її проявів через аналітичне осмислення генези виникнення такої поведінки. Ціннісно-мотиваційна сфера дозволяє враховувати ціннісні орієнтації та незадоволені потреби як рушійні мотиви до вияву агресивної поведінки у членів сім'ї. Емоційна сфера з вираженими тенденціями агресії передбачає ситуативні неконтрольовані емоційні прояви агресивної поведінки як наслідок невміння приборкати власні негативні емоції. У поведінковій сфері вказує на репродукції агресивної поведінки як особливості засвоєних поведінкових норм та установок у процесі навчання. Агресія у сімейних відносинах може проявлятися у деструктивних формах як *фізична, емоційна, сексуальна, економічна*, завдаючи шкоду фізичному та емоційному благополуччю членів сім'ї [1,4,5,6,7,10].

Наслідками тривалого прояву агресії у сімейних взаєминах можуть бути фізичні травми, емоційні розлади, проблеми із самооцінкою, труднощі у побудові стосунків, наслідування та передача агресивних моделей поведінки наступним поколінням та ін.

Отже, у психологічній науці агресію розуміють як прояв агресивності в деструктивних діях, мета яких – завдання шкоди тій або іншій особі, а агресивну поведінку – як мотивовані зовнішні дії, що порушують норми і правила існування, що завдають шкоди, заподіюють біль і страждання партнерам або членам сім'ї. Агресивність полягає в готовності і перевазі особи застосувати різні насильницькі засоби для реалізації своїх цілей. Як деструктивний прояв агресія у сім'ї може бути виражена через фізичну, емоційну, сексуальну та економічну агресію.

Список використаних джерел

1. Білюченко Ю.М. Агресивна поведінка: психологічний вимір проблеми на прикладі закордонних вчених. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції. (м. Миколаїв, 24 листопада 2021 р.). Миколаїв: МНАУ, 2021. 519 с. С. 352-355.
2. Брецько І., Буртин М., Бучмей І. Вплив стосунків у сім'ї на агресивність у дітей. Збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі (12-13 травня 2022 р., м. Мукачево). Мукачево : Видавничий дім МСУ. 2022. С.26-28.

3. Журат Ю. Особливості дитячо-батьківських взаємин, що впливають на формування агресивної поведінки у дошкільному віці. Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем XXI століття» (м. Київ, 5 лютого 2020 р.). Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія». 2020. с. 46-48.
4. Казаннікова О. Специфіка агресивної поведінки дітей дошкільного віку. Збірник тез доповідей учасників X міжнародної науково-практичної інтернет-конференції: Сучасний рух науки (м. Дніпро, 2-3 квітня 2020 р.). Т. 1. 2020. с. 494-498. Режим доступу: <https://dspace.pdau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/802cfd50-cd2c-4b8b-bb76-51b0f7582d67/content7>
5. Міхеєва Л., Дідик Н., Руденок А. Дослідження соціально-психологічних особливостей агресивних проявів підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*, (1), 2025. С. 47–56. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-5>
6. Попелюшко Р., Бабич А. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 21 (66). 2023. С. 61-69.
7. Руденко Л. Процесуальні характеристики агресивної поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 21. 2012. С. 418–424.
8. Сергєєва К.В. Роль сім'ї у формуванні агресивної поведінки підлітків. Сучасна сім'я та соціальні інституції: шляхи партнерської взаємодії : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 17 травня 2012 р.) / [редкол.: Л.Л. Хоружа, Г.М. Лактіонова, О.В. Безпалько та ін.]. К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. С. 136–138
9. Філоненко В. Апетентна агресія як форма задоволення насильницької схильності індивіда. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (4 (65), 2024. С. 49-52. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.4.9>
10. Щербан Т. Агресія як психологічний феномен у сучасному студентському середовищі. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*, 1(32). 2022. С.113–119.

ЖІНОЧЕ ЛІДЕРСТВО ЯК ФЕНОМЕН СУЧАСНОСТІ

Кошіль О.П.

**кандидат педагогічних наук, декан факультету
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»**

Рутковська К.О.

**здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»**

У ХХІ столітті жіноче лідерство стало одним із ключових трендів суспільного розвитку. В Україні цей феномен набуває особливого значення в умовах соціально-економічних трансформацій, викликаних війною, кризовими явищами та зміною традиційних гендерних ролей. Оскільки сьогодення не просто змінює традиційні уявлення про роль жінки в суспільстві, а й стає ще одним каталізатором проактивного лідерства.

Звично, що жінки вважались лише «берегинями», а не повноцінними суб'єктами історичного процесу, навіть, якщо приймали в ньому безпосередню

участь. Як зазначає Вахтанг Кіпіані, головний редактор проєкту «Історична правда»: «Багато століть жінки були непомітними для літописців, хроністів, придворних істориків, партійних ідеологів, упорядників хрестоматій і багатотомних серій. Вони існували, але їх наче й не було» [1] - аргументуючи свою роботу як спосіб повернення боргу забутим жіночим іменам.

Традиційна роль жінки в українському суспільстві, вочевидь, не була постійною в історичному контексті, адже численні війни зобов'язували українок брати повну відповідальність за добробут сім'ї, ремесла, господарства на себе. Повномасштабна війна та мобілізація помітно вплинули на гендерний розподіл підприємців. Якщо у січні 2022 року кожен другий новий ФОП відкривали жінки, то зараз частка таких справ – 61%. За даними дослідження Опендатабот станом на 19.02.2025 понад 763 000 ФОПів було відкрито від початку повномасштабного вторгнення за даними Єдиного державного реєстру. Жінки частіше відкривають бізнес у сфері послуг, освіти та виробництва одягу, тоді як чоловіки домінують у будівництві, транспорті та логістиці [2]. Відтак, актуальним є питання гендерних стилів лідерства та їхніх переваг.

Одна з відмінностей між чоловічим і жіночим стилями лідерства проявляється у виконуваних ролях у соціальних групах в межах організацій. Результати емпіричних досліджень свідчать, що чоловіки переважно зосереджені на досягненні результатів і виконанні завдань, тоді як жінки більше уваги приділяють емоційному комфорту та потребам членів колективу [3]. На нашу думку, це дослідження відкриває ще більше перспектив для використання цих факторів на користь компаній, корпорацій та державотворчого процесу.

Жінки-лідери зазвичай демонструють схильність до компромісів, поміркованих підходів у своїй діяльності, здатності комплексно аналізувати проблеми та враховувати довгострокові перспективи під час ухвалення рішень. Вони ефективно об'єднують різні соціальні групи задля досягнення значущих суспільних і політичних цілей, сприяючи формуванню атмосфери довіри та співпраці [4]. Також, не менш важливим позитивним фактором є здатність розглядати актуальні проблеми під іншим кутом та глибше розуміючи труднощі, які для чоловіків можуть залишатися менш очевидними, наприклад, управлінські виклики, пов'язані з материнством. Завдяки цьому жінки-політики здатні компетентніше оцінювати питання, що стосуються прав і потреб жінок, а також ефективніше представляти їхні інтереси. Статистично, кількість жінок у державній структурі зростає. Так, станом на 1 травня 2024 року загальна кількість депутатського складу Верховної Ради України становить 401 народний депутат. З них – 85 (21,20%) жінок. На противагу, на виборах народних депутатів України у 1998 році загальна кількість кандидатів у народні депутати становила 7 501 особу, з яких 768 (10,24%) – жінки [5].

Таким чином, жіноче лідерство в сучасній Україні набуває особливої значущості, адже орієнтація на соціальні цінності визначає їхній стиль управління. Жінки-лідери створюють умови для розвитку команд, мотивують до самостійного вирішення завдань і підтримують в кризових ситуаціях. Це підвищує стійкість колективів і сприяє ефективній роботі в нестабільних

умовах. Сучасна Україна має шанс на велику трансформацію, де рівноправне партнерство між жінками та чоловіками, використання сильних сторін кожного стане основою розвитку суспільства.

Список використаних джерел

1. Кіпіані В.Т. Країна жіночого роду. Бібліотека «Історичної правди». Харків, 2021. 304с.
2. 2025 Опендатабот - відкриті дані. Динаміка відкриття ФОП від початку повномасштабної війни. Дослідження Опендатабот. URL: <https://business.diia.gov.ua/news/dynamika-vidkryttia-fop-vid-pochatku-povnomasshtabnoi-viiny-doslidzhennia-opendatabot> (дата звернення: 28.03.2025).
3. Chen J., Houser D. When are women willing to lead? The effect of team gender composition and gendered tasks. *The Leadership Quarterly*, 30(6), 2019, pp. 1–16, <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2019.101340>
4. Секунова Ю. В., Товкун І. І. Політичне лідерство в Україні: жіночий аспект. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Історичні науки*. 2019. №4. Т. 30 (69). С. 69-73.
5. Офіційний вебсайт ЦВК. Жінки у політиці: гендерний аналіз виборів народних депутатів України. URL: <https://www.cvk.gov.ua/novini/zhinki-u-polititsi-genderniy-analiz-viboriv-narodnih-deputatuv-ukraini.html> (дата звернення: 28.03.2025).

ФАКТОРИ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В НОВОМУ КУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Телюк А.О.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Максимов М.В.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Процес адаптації особистості у новому культурному середовищі супроводжується численними психологічними, соціальними та когнітивними викликами. Адаптація є багатогранним поняттям, яке досліджується в різних наукових дисциплінах, зокрема в біології, соціальній філософії, психології, педагогіці та кібернетиці.

Вивчення факторів, що впливають на успішну адаптацію людини дозволить розробити певні заходи націлені на допомогу і підтримку людини, збереження її психічного здоров'я в стресових умовах пристосування до нової країни.

Для аналізу проблематики проводилось опитування серед людей, які перебувають чи перебували в міграції. В опитуванні брали участь 46 людей, 40 жінок і 6 чоловіків. Середній вік 38 років. Серед опитуваних міграція була вимушеною для 80% і для 20% бажаною. Відчували труднощі у спілкуванні з місцевими жителями: «Дуже часто» 4,3%, «Часто» 23,9%, «Іноді» 32,6%. Важкість знайти друзів серед місцевого населення відмічали: «Дуже часто» 23,9%, «Часто» 41,3%, «Іноді» 15,2%. Відчували самотність у новому середовищі: «Дуже часто» 23,9%, «Часто» 17,4%, «Іноді» 37%. Відчуваю емоційне виснаження через адаптацію. «Дуже часто» 19,6%, «Часто» 32,6%, «Іноді» 19,6%. Стрес через необхідність змінювати свої звички та спосіб життя: «Дуже часто» 8,7%, «Часто» 28,3%, «Іноді» 23,9%.

Відповіді на ці та інші питання дозволили виявити наступну кореляцію між статтю та ступенем впливу різних факторів на вимушених мігрантів. Жінки частіше відчують труднощі у пошуку друзів, самотність та емоційне виснаження в процесі адаптації. Вони також більше схильні до тривоги через культурні відмінності. При цьому жінки активніше шукають соціальну підтримку та намагаються зберігати позитивне мислення. Їм також важливіше підтримувати контакти з представниками рідної культури. Чоловіки демонструють більшу впевненість у своїй здатності адаптуватися та частіше відчують себе частиною нового суспільства. Вони також більш активно шукають нові можливості для розвитку та частіше взаємодіють з місцевими жителями. Жінки більше відчують стрес, пов'язаний з мовним бар'єром, дискримінацією та зміною звичок. Натомість, чоловіки значно сильніше відчують стрес через неможливість знайти роботу. Жінки демонструють сильнішу прив'язаність до рідної культури та важливість підтримки контактів з її представниками.

Серед опитуваних люди, що перебували в міграції до 6 місяців склали 13%, цей період характеризується найвищим рівнем стресу, пов'язаного з мовним бар'єром, зміною звичок, труднощами у спілкуванні та розумінні невербальної комунікації. Від 6 місяців до 1 року – 6,5% респондентів, це період перехідний, коли деякі труднощі зменшуються (розуміння соціальних правил, невербальної комунікації), зростає впевненість у здатності адаптуватися та відчуття приналежності до нового суспільства, але при цьому може спостерігатися зниження бажання інтегруватися в нову культуру. Знаходились від 1 року до 3 років 52,2% опитуваних, період пов'язаний зі зростанням відчуття самотності та емоційного виснаження, а також з підвищеним сприйняттям себе як «чужого». Більше 3 років в міграції було 28,3% респондентів, в цей період може знову зростати стрес через дискримінацію та труднощі з пошуком роботи, але також спостерігається найактивніший пошук нових можливостей для розвитку.

Люди, які мігрували вимушено, відчують значно сильніший негативний психологічний вплив у багатьох аспектах адаптації. Вони частіше відчують самотність, емоційне виснаження, тривогу через культурні відмінності та більший стрес, пов'язаний з мовним бар'єром, пошуком роботи та зміною способу життя. Вони також менш впевнені у своїй здатності адаптуватися.

Вимушені мігранти частіше відчують себе «чужими» та мають більше труднощів у пошуку друзів. Водночас, люди, які мігрували за власним бажанням, частіше взаємодіють з місцевими жителями та відчують себе частиною нового суспільства. Люди, які мігрували за власним бажанням, демонструють більшу впевненість у своїх силах, частіше намагаються зберігати позитивне мислення та відчують більшу підтримку від інших. Обидві групи вважають важливим підтримувати контакти з представниками своєї культури, але люди, які мігрували за власним бажанням, дещо більше намагаються дотримуватися своєї рідної культури.

Ці дані чітко демонструють, що вимушена міграція пов'язана зі значно більшим психологічним навантаженням та труднощами в процесі адаптації порівняно з добровільною міграцією. Це підкреслює необхідність особливої уваги та підтримки для людей, які були змушені покинути свою країну.

Також, слід зазначити, що на питання «Що Вам допомагало в міграції?» найчастіше звучали відповіді «Нічого», «Друзі або родина», «Особиста терапія», «Вивчення мови країни перебування».

Проведений аналіз даних анонімного опитування виявив складну картину психологічних наслідків вимушеної міграції, яка залежить від багатьох факторів, включаючи стать, тривалість перебування в новій країні, причину міграції, бажання адаптуватися, соціальне забезпечення та вік.

Будь-яка міграція є глибоко травматичним досвідом, який має значний негативний вплив на психологічне благополуччя людей. Цей вплив проявляється у підвищеному рівні стресу, тривожності, почутті самотності, емоційному виснаженні та труднощах з адаптацією до нового соціального та культурного середовища. Важливо відзначити, що цей досвід є диференційованим і залежить від індивідуальних обставин та характеристик особистостей.

Подальше вивчення факторів, що впливають на успішну адаптацію особистості в новому культурному середовищі допоможе впроваджувати комплексний підхід щодо надання психологічної підтримки, враховуючи індивідуальні потреби людини.

Список використаних джерел

1. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. №2(51). С. 135-139.
2. Дідковська Л., Дідковський А. Психологія потенційного емігранта. Львів: Растр-7, 2023. 596 с.
3. Дідковська Л. Психологічні аспекти адаптації в міграції / Тези звітної наукової конференції філософського факультету / Відп. за випуск Л. Рижак, Н. Жигайло. – Львів, 2024. – Вип. 21. – 357 с.
4. Плющ В. А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка/ <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i31.1004>
5. Ward, C., & Kennedy, A. (1999). The Measurement of Sociocultural Adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23, 659-677. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00014-0](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00014-0)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КРИЗИ САМОІДЕНТИЧНОСТІ: ДИЛЕМА МІЖ НЕВРОТИЧНОЮ ПРИВ'ЯЗАНІСТЮ ДО СТАБІЛЬНОСТІ ТА ТВОРЧОЮ САМОРЕАЛІЗАЦІЄЮ

Федоренко А.Д.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Ягодзінський С.М.

доктор філософських наук, професор

ПВНЗ «Європейський університет»

У сучасному світі, що динамічно змінюється, все більше людей зіштовхується з внутрішнім конфліктом між потребою у стабільності та прагненням до творчої самореалізації. З одного огляду, стабільність забезпечує безпеку та передбачуваність, що є базовими потребами людини. З іншого – прагнення до творчого вираження є важливою складовою особистісного зростання. Практичний досвід роботи з підприємцями та творчими людьми свідчить, що серед них часто спостерігається кризовий стан: досягнувши певного рівня успіху, вони відчують труднощі з подальшою реалізацією своїх задумів. Причиною цього є внутрішні психологічні бар'єри, зокрема страх змін, пов'язаний із невротичною прив'язаністю до стабільності. Особливо цей феномен загострюється в умовах хронічного стресу, спричиненого війною в Україні.

Тема є актуальною як з наукової, так і з соціальної точки зору. Системна робота над подоланням психологічних бар'єрів до творчої самореалізації може сприяти не лише особистісному зростанню індивіда, але й мати макроекономічний ефект. Через активізацію творчого потенціалу підприємців та креаторів можна очікувати позитивний вплив на розвиток бізнесу, інновацій та загальне економічне благополуччя України.

Теоретичну основу роботи становлять концепції захисного опору змінам у психоаналізі Зигмунда Фрейда, згідно з якою людина схильна несвідомо протидіяти навіть позитивним трансформаціям через страх втрати звичного «Я» [2]. Фрейд наголошував, що цей опір є захисним механізмом, спрямованим на збереження психологічної цілісності, навіть якщо це відбувається на шкоду особистісному розвитку. Також використовується поняття «творчої тривожності» Ролло Мея, що описує внутрішню напругу, яка виникає перед необхідністю виходу за межі комфортної зони [5]. Доповнює теоретичну базу ідея екзистенційного страху змін Ірвіна Ялома, згідно з якою небажання відмовитися від стабільності є способом уникнення тривожності, пов'язаної з невизначеністю [3]. Згідно з Ірвіном Яломом, страх змін є однією з форм екзистенційної тривоги, яка обмежує здатність людини до самореалізації. У контексті війни ця тривога посилюється через невизначеність майбутнього, що змушує багатьох людей обирати стабільність навіть ціною власного розвитку.

Дослідження, проведене за допомогою опитувальника Barriers to Creativity Questionnaire (Runco, 1999), свідчить, що надмірна потреба в безпеці та стабільності корелює з низьким рівнем креативності [6]. Такий страх стає своєрідним «психологічним гальмом», що стримує особистість від ризикованих, але потенційно інноваційних рішень.

Постійний фоновий стрес, спричинений війною, виснажує когнітивні ресурси, необхідні для творчої діяльності. Людина в стані хронічного напруження схильна фокусуватися на базових потребах і мінімізувати ризики, що перешкоджає нестандартному мисленню. В умовах останнього десятиріччя, позначеного збройною агресією та війною, особливої наукової значущості набуває дослідження впливу цих обставин на процеси невротичної прив'язаності до стабільності та їхнього впливу на творчу реалізацію українців. Важливим завданням є розробка методології діагностики причин цього явища, а також створення комплексу тренінгів, вправ і рекомендацій із терапії для людей, які опинилися в пастці страху змін і не можуть втілити свій творчий потенціал. Важливо зазначити, що за останні 50 років таких досліджень проводилося вкрай мало, особливо в контексті тривалих військових конфліктів.

Висновок. Криза самоідентичності, що виникає внаслідок дилеми між стабільністю та творчою самореалізацією, є актуальною проблемою для сучасного українського суспільства. Невротична прив'язаність до стабільності значно обмежує творчий потенціал особистості, знижуючи гнучкість мислення, інноваційність та здатність до ризику, які є ключовими для успішної реалізації в умовах нестабільного середовища. Це вимагає застосування спеціальних психологічних методик для подолання цього бар'єру, зокрема програм, спрямованих на розвиток адаптивності, подолання страху змін і формування толерантності до невизначеності. Вивчення цих механізмів має практичне значення для підвищення ефективності творчої діяльності, особливо в бізнес-середовищі, де здатність до інновацій є критично важливою, а також сприяє особистісному розвитку та стійкості в умовах глобальних кризових викликів.

Список використаних джерел

1. Турбан В.В. Самоактуалізація особистості як засіб подолання деструктивних наслідків, пов'язаних із фрустраційним станом, тривогою та страхом. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 9, Вип. 13. С. 381–396.
2. Фройд З. Вступ до психоаналізу /Пер. з нім. П.Тарашук. К.: Основи, 1998. 709 с.
3. Yalom I.D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books. pp. 8–10. ISBN 978-0-465-02147-5.
4. Krause N., & Hayward R.D. (2012). «Adaptability and Life Satisfaction: The Moderating Role of Social Support. *International Journal of Psychology*, 47(3), 230–243.
5. May R. *The Courage to Create*. New York: W.W. Norton & Company, 1994.
6. Runco, M. A., & Pritzker, S. R. (Eds.). (1999). *Encyclopedia of creativity, Vol. 1 A–H and Vol. 2 I–Z with indexes*. Academic Press.

ТЕХНОЛОГІЇ ШІ У ЗАСТОСУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО РЕКРУТИНГУ

Харченко В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
Київський інститут бізнесу та технологій*

Цюра О.

*студентка 2 курсу кафедри психології
Київський інститут бізнесу та технологій*

Ринок праці в Україні перебуває у стані глибокої кризи, яку значно посилює повномасштабне вторгнення РФ. Спостерігається гострий дефіцит кадрів, знайти кваліфікованих спеціалістів стає дедалі складніше, а ті, що доступні, не завжди відповідають вимогам роботодавців.

Втім, не сьогодні і навіть не у 2014 році - ця проблема виникла, вона має глобальне походження. Ситуація на ринку праці на сьогодні є вкрай напруженою. Обирати серед слабо підготовлених кандидатів набагато складніше, ніж серед кількох сильних професіоналів, оскільки доводиться зіставляти важко порівнювані характеристики. У таких умовах зростає потреба у використанні більш точних, комплексних та ефективних інструментів для відбору персоналу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати роль психологічних методів та особливості професійного відбору кадрів за допомогою штучного інтелекту.

Аналіз досліджень та публікацій: Професійний добір кадрів є одним із ключових рішень для підприємств, оскільки у сучасних умовах глобальної конкуренції успіх дедалі більше залежить від рівня кваліфікації та мотивації персоналу. У системі сучасного управління людські ресурси посідають провідне місце, стаючи стратегічним активом організації. За останні півтора десятиліття суттєво змінилось розуміння ролей у колективі: як виглядає ефективний керівник і хто є сучасним співробітником. При прийнятті рішень про найм слід враховувати не лише професійні навички, але й особистісні характеристики кандидатів. В ідеалі підбір має відповідати критеріям, що забезпечують загальну конкурентоспроможність організації: дешево, швидко та якісно.

Використання штучного інтелекту (ШІ) на підприємстві стає не просто сучасною тенденцією, а необхідністю. ШІ дозволяє оптимізувати рутинні процеси, підвищити точність прийняття рішень та зменшити людський фактор, що заощаджує витрати підприємства. Прикладом є компанії, які активно використовують ШІ у рекрутингу: Unilever, Amazon, IBM, Siemens, L'Oréal.

Провідні консалтингові компанії світу, такі як SHRM, CIPD, McKinsey, за допомогою спеціалізованої системи Harvard Business Review на базі дослідження валідності HR-методів Schmidt, F. L., & Hunter, J. E. (1998) довели наступну валідність методів добору кадрів (див. Таб. 1).

Метод	Тип кореляції з успішністю	r (коефіцієнт кореляції)
Когнітивні тести	Когнітивна здатність	0.65 – 0.80
Тестування навичок (hard)	Практичні вміння	0.54 – 0.65
Структуроване інтерв'ю	Поведінкові навички	0.51 – 0.63
Тест особистості (Big Five)	Поведінкові риси	0.30 – 0.45
Неструктуроване інтерв'ю	Загальне враження	0.20 – 0.35
Перевірка рекомендацій	Репутація	0.15 – 0.25
Оцінка за резюме	Формальний досвід	0.10 – 0.20
Графологія, астрологія тощо	Псевдонаукові підходи	< 0.05 (незначуща)

За даними таблиці можна зробити висновки, що найефективніший метод є це когнітивні тести, тестування навичок, структуровані інтерв'ю, допоміжні методи - особистісні тести, рекомендації, та й найменш надійні методи - інтуїція, нестандартні/неформальні методи.

Висновок. Дослідивши вищевикладений матеріал, можна зробити висновок, що найбільш оптимальний варіант, при доборі кадрів до комерційної організації - це поетапний профдобр, який включає поєднання методів, таких як структуроване інтерв'ю, тест практичних навичок, когнітивний тест. Резюме та рекомендації – лише доповнення, а не ключове джерело.

1 етап – Телефонна розмова та лінгвістичний аналіз резюме

III- Автоматичний аналіз резюме (семантика, стиль, ключові слова) через NLP-системи. Виявлення несумісностей, шаблонів брехні, відповідностей вакансії.

2 етап – Психологічне тестування (онлайн, за психограмою)

III-Автоматична інтерпретація результатів тестів (Big Five, DISC, Роттер тощо).Порівняння з еталонною психограмою посади.

3 етап – Професійне тестування

III-Генерація адаптивних професійних тестів (із змінною складністю). Автоматичне оцінювання відповідей, формування компетентнісного профілю.

4 етап – Структуроване інтерв'ю (онлайн або офлайн)

III-Аналіз мовлення (тон, емоційність, впевненість) через голосові або текстові алгоритми. Транскрипція інтерв'ю з автоматичним виділенням ключових компетенцій. Рекомендації щодо ризиків/сильних сторін.

5 етап – Психологічний і професійний аналіз, відбір найкращих

III- Інтеграція всіх даних з тестів, інтерв'ю та резюме в єдину систему. Рекомендації щодо сумісності з командою або керівником

6 етап – Заключне інтерв'ю для керівних посад

III- Автоматизоване зіставлення відповідей із лідерськими моделями поведінки.

7 етап – Підсумковий аналіз усіх етапів

ІІІ – Аналітика ефективності процесу відбору. Виявлення слабких місць у рекрутингу. Прогноз адаптації та тривалості утримання обраного кандидата.

ІІІ може бути інтегрований на усіх етапах підбору персоналу – від скринінгу резюме до прогнозу успішності після найму. Це дозволяє зробити процес об'єктивним, швидким та аналітично обґрунтованим. Але Закон Європейського Союзу (ЄС) про ІІІ (Європейська комісія, 2021) вимагає людського нагляду у сферах застосування ІІІ з високим ризиком, така як система відбору персоналу. Більше того, стаття 22 Загального регламенту захисту даних (GDPR), який застосовується в ЄС, свідчить, що «суб'єкт даних має право не піддаватися рішенню, заснованому виключно на автоматизованій обробці, включаючи профільування, яке створює правові наслідки щодо нього або неї [...]» (Європейський парламент і Рада Європейського Союзу, 2016).

Як загальний висновок з проведених досліджень літератури на цю тему, можна сказати, що точних і усталених методик на сьогоднішній день не існує. Психологічні тести були розроблені виключно для клінічних досліджень, а не для діагностики професійної придатності, втім, можна припустити, що психологічні тести, як частина професіографії та професіограма переживуть своє відродження в електронному рекрутингу з допомогою ІІІ, тому є потенційні можливості для подальшого дослідження та визначення більш структурованої та валідної методики з підбору персоналу.

Список використаних джерел

1. Дашко, І. М., Череп, О. Г., & Михайліченко, Л. В. (2022). Співбесіда як ефективний інструмент відбору персоналу на підприємстві. *Економічний вісник Запорізького національного університету*. Отримано 3 <https://journals of znu.zp.ua/index.php/economics/article/view/3842>
2. Кришталь, А. О., & Ган, М. (2024). Вплив темпераменту на вибір майбутньої професії.
3. Hartmann, F. (2025). Mean differences in test scores, gender bias, and threats to fairness. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 69(1), 36-41.
4. Schmidt, F. L., & Hunter, J. E. (1998). The validity and utility of selection methods in personnel psychology: Practical and theoretical implications of 85 years of research findings. *Psychological bulletin*, 124(2), 262.
5. Kupfer, C., Prassl, R., Fleiß, J., Malin, C., Thalmann, S., & Kubicek, B. (2023). Check the box! How to deal with automation bias in AI-based personnel selection. *Frontiers in Psychology*, 14, 1118723.

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ШКОЛЯРІВ У СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ

*Шевардіна О.Г.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Протягом останніх десятиліть у багатьох країнах спостерігається зниження стабільності сімейних і шлюбних відносин, що призводить до невинного зростання кількості розлучень. Це, в свою чергу, спричиняє збільшення числа дисфункціональних і конфліктних сімей, які через різноманітні обставини фактично функціонують формально, не виконуючи свою виховну роль. Такі родини перебувають на межі розлучення, і в умовах цього процесу особливо актуальним є питання подальшого виховання дітей.

Сім'я, як динамічна система, що розвивається, проходить через різні етапи, кожен з яких супроводжується кризами – як нормативними, так і ненормативними. Зміна стадій життєвого циклу сім'ї пов'язана з нормативними кризами її розвитку. Труднощі, що переживають більшість сімей під час криз, можна розглядати як нормативні стресори. Кризові ситуації ставлять перед сім'єю нові завдання, вимагають структурних і функціональних змін, а успішне подолання кризи забезпечує стабільне функціонування сім'ї та сприяє її подальшому гармонійному розвитку. Зокрема, у випадку розлучення, психологічна підтримка батьків стає ключовим фактором для збереження емоційної стабільності і створення умов для нормального розвитку дітей [3].

В Україні кількість розлучень залишається стабільно високою, що підкреслює необхідність розробки ефективних методів психологічної підтримки батьків у цей складний період. Водночас, війна, яка триває на сході України, значно ускладнює ситуацію, підвищуючи рівень стресу та емоційного напруження як у батьків, так і у дітей. Військові конфлікти призводять до додаткових психологічних травм, соціоекономічних потрясінь та непередбачуваних змін у сімейному житті. У цей період багато родин змушені адаптуватися до нових обставин, що часто веде до підвищення кількості конфліктів, що в свою чергу збільшує кількість розлучень. Психологічний стрес, викликаний війною, може стати додатковим фактором, що ускладнює процес розлучення та підвищує рівень емоційної напруги у батьків [4].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших підходів для допомоги батькам у подоланні стресу, адаптації до нових обставин

та збереженні психологічної стабільності, що, у свою чергу, позитивно впливає на дітей. В умовах війни та соціоекономічних потрясінь в Україні психологи постають перед необхідністю працювати з численними психологічними наслідками пережитих трагедій та стресів. Населення України зазнає різноманітних психологічних наслідків травматичного стресу, що проявляються в емоційних порушеннях і соматичних скаргах, таких як депресія, тривога, панічні розлади, які потребують кваліфікованої допомоги. Без своєчасного втручання є ризик переходу цих симптомів у клінічно виражені психічні розлади, що можуть призвести до серйозних наслідків, включаючи хроніфікацію, алкоголізацію та суїцидальну поведінку. Тому вибір адекватних методів допомоги є критично важливим і багато в чому залежить від компетентності фахівців у роботі з травмами, зокрема у випадку розлучення батьків, що є додатково ускладненим через війну обставини [1].

Метою цього дослідження є аналіз ефективності КПТ у наданні психологічної підтримки батькам школярів під час розлучення. Об'єктом дослідження є сім'ї, що проходять через процес розлучення, а предметом – застосування КПТ для подолання емоційних труднощів, пов'язаних із цим періодом.

Згідно з дослідженням Ніколаєва Л., Руденка О. та Ейдемільєра В. (2022) [3], розлучення викликає у батьків сильний психологічний стрес, що може проявлятися у вигляді тривожності, депресії, емоційного вигорання та почуття провини. Водночас діти в таких родинах часто переживають емоційні розлади, зниження самооцінки, труднощі в навчанні та соціальній взаємодії. Дослідження Любимової О.О. (2022) також підтверджує, що негативна родинна атмосфера та розлучення батьків суттєво впливають на життєдіяльність дитини молодшого шкільного віку [2].

Результати досліджень показують, що КПТ є ефективним підходом до подолання цих проблем. Вона базується на зміні дисфункціональних переконань, розробці адаптивних моделей поведінки та навчанні навичок емоційної саморегуляції. Наприклад, дослідження, проведене серед батьків дітей з розладами аутистичного спектру, показало, що участь батьків у КПТ сприяє зменшенню власної депресії та покращенню емоційного стану. Хоча це дослідження стосується специфічної групи батьків, його результати можуть бути екстрапольовані на ширший контекст батьків, які переживають розлучення [2,3].

Крім того, важливим є навчання батьків навичок активного слухання та ненасильницької комунікації, що сприяє покращенню сімейних відносин. Дослідження Ніколаєва Л. та співавторів (2022) демонструє ефективність методу груп взаємопідтримки для корекції переживання подружжям ситуації розлучення, що покращує якість батьківства та зменшує емоційну напругу [3].

Хронологічний аналіз вивчення цієї проблеми демонструє, що розлучення як соціальне явище досліджується ще з середини ХХ століття. Роботи Wallerstein & Kelly (1980) показали, що діти з розлучених сімей мають вищий рівень тривожності та проблеми з адаптацією. У 1990-х роках з розвитком КПТ з'явилися перші дослідження, що довели її ефективність у роботі з батьками

після розлучення. З 2015 року інтерес до цієї теми знову зріс, що пов'язано з розвитком цифрових технологій і появою онлайн-програм підтримки для батьків [5].

До початку розлучення рівень стресу є помірним, однак уже відчувається напруженість у сім'ї. У момент розлучення стрес різко зростає, досягаючи найвищих показників як у батьків, так і у дітей, оскільки цей період супроводжується невизначеністю, конфліктами та змінами у звичному способі життя. Після розлучення рівень стресу дещо знижується, проте залишається високим, особливо у випадках, коли сім'я не отримує належної психологічної підтримки. Однак застосування методів когнітивно-поведінкової терапії сприяє суттєвому зменшенню рівня стресу, допомагаючи батькам краще справлятися з емоційними труднощами, покращувати взаємодію з дітьми та створювати більш стабільну сімейну атмосферу. Це, у свою чергу, позитивно впливає на дітей, допомагаючи їм легше адаптуватися до нових умов життя.

Таким чином, використання методів КПТ у роботі з батьками після розлучення є ефективним способом покращення їхнього емоційного стану та адаптації до нових обставин. Це сприяє зменшенню рівня стресу, покращенню взаємодії з дітьми та формуванню позитивного сімейного середовища. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на впровадженні КПТ у шкільну систему підтримки батьків та розробці спеціалізованих програм для різних соціальних груп.

Список використаних джерел

1. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. Медична психологія. 2024. Вип. 2. Київ : Київський центр когнітивно-поведінкової терапії.
2. Любимова О. О. Ключові аспекти психологічної допомоги дитині в умовах розлучення батьків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2017. № 7. С. 263–270.
3. Ніколаєв Л., Руденко О., Ейдемільер В. Специфіка переживання ситуації розлучення подружжям та її корекція методом груп взаємопідтримки. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 69(5). С. 116–125.
4. Руденко І. М. Психологічна підтримка сімей у період розлучення: Теоретичні основи та практичні аспекти. Київ : Наукова думка, 2015. 240 с.
5. Шпільчак Л. Психолого-педагогічна підтримка дітей різних вікових груп у передрозлучній ситуації батьків. Освітній простір України. 2017. № 10. С. 186–191.

ОСОБИСТІСНІ ТА МІЖОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З КОМПЛЕКСНИМИ ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ

Шевчук В.В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Народження дитини з вадами розвитку є серйозним випробуванням для батьків, які не завжди готові одразу усвідомити всі наслідки такої події. Це потребує значних психологічних зусиль, змін у світогляді та адаптації до нових життєвих обставин. Особливо складними є випадки, коли йдеться про дітей із множинними формами дизонтогенезу, що виникають через вроджену недостатність або набуті органічні ураження різних систем організму. Такі порушення взаємопідсилюються, утворюючи комплексні відхилення, які не можна розглядати окремо.

Діти з комплексними порушеннями розвитку стикаються з багатьма труднощами, що впливають не лише на їхнє життя, а й на психологічний стан батьків та сімейні відносини. Часто такі сім'ї переживають соціальну ізоляцію та емоційне напруження. Відомо, що матері дітей з вадами розвитку мають підвищений рівень стресу та схильність до депресивних станів, що негативно позначається на їхній загальній психоемоційній стабільності. Основними почуттями, які домінують у таких батьків, є страх, провина та безпорадність. Водночас серед них поширена надмірна концентрація на дитині, що нерідко перетворюється на гіперопіку або, навпаки, емоційне дистанціювання.

У науковому середовищі існує дефіцит комплексних досліджень, які б детально аналізували взаємозв'язок між характером патології у дитини та стилем батьківського ставлення. Важливим є проведення порівняльних досліджень серед батьків, що виховують дітей із різними формами дизонтогенезу. Це дозволяє виявити чинники, що впливають на якість сімейного життя та ефективність психологічної підтримки таких сімей [1].

Останні дослідження фіксують зростання кількості дітей із порушеннями психофізичного розвитку, зокрема розладів аутистичного спектру. Статистика свідчить, що у 2020 році в Україні було зареєстровано 165 тисяч дітей із різними формами дизонтогенезу, серед яких найбільш поширені вроджені аномалії, психічні розлади та ураження центральної нервової системи [1, с. 9].

Психологічний стан батьків, які виховують дітей з комплексними порушеннями розвитку, був предметом дослідження, у якому взяли участь 472 сім'ї. Серед них були батьки дітей із мовленнєвими та інтелектуальними порушеннями, розладами опорно-рухового апарату та інтелектуальними вадами, а також сім'ї, що виховують дітей без порушень. Дослідження включало використання психодіагностичних методик, які дозволили виявити факторну модель особистісних та міжособистісних характеристик батьків, що перебувають у стані пролонгованої психотравмуючої ситуації.

Здійснено факторний аналіз даних для виявлення особливостей батьків, які, виховуючи дітей з комплексними порушеннями розвитку, перебувають у пролонгованій психотравмувальній ситуації. Основою емпіричних даних для факторного аналізу стали змінні, отримані за результатами таких психодіагностичних методик, як опитувальники: для виділення батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін); для аналізу сімейних взаємин (Е. Ейдемільер, В. Юстицкіс); тест-опитувальник PARI (Е. Шефер, Р. Белл) для вивчення батьківських установок; Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI) для дослідження особистісних характеристик; методику Н. Курганської, Т. Немчин для оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності; «Семантичний диференціал» (Ч. Осгуд) для кількісного та якісного індексування значень; опитувальник В. Кагана та І.П. Журавльової для діагностики ставлення батьків до хвороби дитини; для виявлення ставлення досліджуваних батьків до себе, свого минулого, сьогодення, майбутнього, сімейного життя та дитини методика «Незакінчені речення» (Дж. Сакс, Л. Сідней) [2, с. 112].

Аналіз отриманих даних дозволив виокремити низку емоційних та поведінкових характеристик, притаманних таким батькам. Було виявлено дев'ять інтегральних чинників, що впливають на їхнє психологічне самопочуття та моделі взаємодії в сім'ї. Зокрема, серед них виділяються рівень тривожності, стійкість до стресу, особливості сімейних відносин та рівень соціальної підтримки.

Важливо відзначити, що сімейне виховання у таких випадках нерідко супроводжується домінуючою гіперпротекцією або емоційним нехтуванням. Це може виражатися у різних формах взаємодії, включаючи ізолюваність, надмірну взаємопов'язаність або навіть агресивну модель поведінки батьків щодо дитини. Враховуючи ці аспекти, необхідно розробляти індивідуальні програми психологічного супроводу таких сімей, які б сприяли покращенню емоційного клімату в сім'ї та зменшенню рівня стресу у батьків.

Ефективна психологічна підтримка передбачає поєднання різних методів, зокрема психоедукації, консультування та психотерапії. Робота з батьками повинна включати допомогу у прийнятті ситуації, навчання ефективним стратегіям подолання стресу та формування більш адаптивних моделей взаємодії з дитиною. Зокрема, важливо враховувати гендерні особливості, сімейний статус, вік батьків та наявність інших дітей у сім'ї, оскільки всі ці фактори впливають на характер переживань і потребують індивідуального підходу.

Проведене дослідження підтвердило необхідність комплексної психологічної допомоги сім'ям, які виховують дітей із складними формами дизонтогенезу. Психологічна підтримка має бути спрямована не лише на батьків, а й на інших членів сім'ї, оскільки від їхнього емоційного стану значною мірою залежить розвиток дитини. Надалі необхідно проводити дослідження, що дозволять глибше вивчити психологічні диспозиції батьків та виробити ефективні механізми допомоги для кожної конкретної сім'ї.

Список використаних джерел

1. Бабатіна С. І., Швестко О. О. Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей батьківського ставлення до дітей із аутизмом. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 2. С. 7–16.
2. Shevchuk V.V., Vlasova O.I. Integral personal and interpersonal characteristics of parents of children with complex developmental disorders. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. Vol. 6. P. 110-124.

СЕКЦІЯ 4

«Соціально-психологічні складові психічного здоров'я дітей та молоді»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Алексєєва Ю.Ю.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Війна – це глибоко травмуюча рана для душі, яка має довготривалий вплив на психічне здоров'я людини. Пережите насильство, втрата близьких, постійний страх і невизначеність – все це створює атмосферу, в якій психіка не може нормально функціонувати.

Війна може спричинити серйозні психічні розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожність і інші. Війна може викликати серйозну тривожність у людей, які пережили її на власному досвіді. Це може бути пов'язано з почуттям безпорадності, страху та небезпеки, які супроводжують війну. Люди можуть почуватися тривожними навіть після того, як війна закінчилася, тому що їх досвід залишиться з ними надовго.

Особливо вразливими є діти, які так чи інакше постраждали в результаті бойових дій з боку країни агресора, тобто пережили травматичний досвід. Ставши свідками наслідків збройного конфлікту, в якому беруть участь їхні батьки, діти набувають трагічного досвіду, що деформує свідомість, цінності і ставлення до світу. Вони можуть мати почуття безпорадності та страху, а також можуть бути позбавлені нормального дитинства через втрату родини, друзів та домівок. Через весь цей досвід в них може розвинутисть підвищений рівень тривожності, який може повністю змінити їх [1, с.13].

Тривожність є одним з основних понять сучасної психології, що пов'язано з впливом цього феномену на життя людини. Феномен тривожності досліджували багато вчених, серед яких: З. Фрейд, Н. Імедадзе, Н. Левітов, Р. Лазарус, В. Кисловська, Н. Наєнко, В. Астапова, В. Білоус, В.Березин, П. Бельський та інші [2, с. 627].

В літературних джерелах існують різні трактування сутності поняття «тривожність», хоча багато дослідників одностайно вважають, що це поняття слід розглядати диференційно – як ситуативне явище (тривогу), а також як особистісну характеристику з необхідністю врахування перехідного стану та його динаміки (тривожність). Так, ряд вчених вказує, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, що пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки [3].

В дітей, що часто переживають тривогу та страх, здебільшого тривожність проявляється, як риса особистості. Такі діти на постійній основі очікують небезпеку, насторожено відносяться до будь-якої події, навіть якщо ці події об'єктивно не несуть в собі загрози. В дитячому віці, значно важко жити з особистісною тривоگو, адже дитина ще не вміє розвантажуватись, знаходити дієві способи подолання внутрішнього дискомфорту, так як компенсаторні механізми психіки розвинені недостатньо [4]. Це, в свою чергу, впливає на засвоєння нового досвіду, спілкування з дорослими та однолітками, включення в нові види діяльності, розвиток автономії, життєву активність [1, с. 20].

Кількість дітей з високим рівнем тривожності на сьогодні досягає максимальних показників. Такі діти можуть відрізнятися підвищеним занепокоєнням, емоційною нестійкістю, невпевненістю у собі та своїх діях. У реаліях нашого життя школяреві доводиться стикатися з різними проблемами: активний ритм життя, нові шкільні програми, зайняті батьки, високі вимоги, зміни соціального статусу, соціального оточення, а також стан війни, обмеження певних можливостей та підвищений контроль батьків, особливо тих сімей, які пережили період окупації, сигнали тривоги, перебування в укритті тощо. З початком відвідування школи у дітей з'являються обов'язки, на них покладають надії, вони відчують себе відповідальними. У результаті посилюється відчуття тривожності, невідповідності очікуванням оточення.

Незадоволення вікових потреб дітей призводить до їх тривожного стану. Тому поширення емоційних комплексів серед молодших школярів може бути причиною виникнення неврозів і різних розладів. Психіка дитини дуже швидко розвивається, тому, з одного боку, вона є більш лабільною, ніж психіка дорослого, а з іншого, – незрілість психофізіологічних процесів у дитини не дозволяє давати стабільні прогнози щодо наслідків пережитої психотравмуючої ситуації [2, с. 634].

Висновки. Отже, тривожність – це емоційний стан, що супроводжується напруженням, неспокоєм і відчуттям загрози або невизначеності. Особливістю дитячої тривожності є те, що її поява у молодшому шкільному віці, залежить від того, що дитина вже пережила, наскільки вона самостійна, як працює її уява, наскільки вона емоційно чутлива. Війна дуже сильно впливає на дітей, тому важливо допомагати їм. Якщо не звертати на це увагу, у них можуть виникнути серйозні проблеми. Тому потрібно якомога раніше надати їм психологічну допомогу, підтримати їхні емоції та провести спеціальні заняття, щоб допомогти їм впоратися з тривоگو. Щоб вони менше боялися, потрібно створити для них спокійне та безпечне місце, допомогти їм повернутися до звичайного життя після війни. Це допоможе їм пережити важкі часи.

Список використаних джерел

1. Грибун Н. І. Подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни : кваліфікаційна робота : 053. Київ, 2023. 74 с.
2. Белякова С. М., Смик Д. А. Особливості прояву тривожності та страхів у дітей молодшого шкільного віку в період воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2023. № 15 (33). С. 625–636.
3. Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекції емоційної сфери молодших школярів. Харків : Ранок, 2010. 176 с.
4. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ ДЛЯ УЧНІВ ТА ВЧИТЕЛІВ БУЧАНСЬКОГО РАЙОНУ: ОСВІТНІЙ ВИМІР

Атаманська С. С.
кандидат історичних наук,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
ПВНЗ «Європейський університет»

Повномасштабна агресія Росії проти України, що розпочалася 24 лютого 2022 року, спричинила глибокі трансформації в усіх сферах суспільного життя – від політики та економіки до культури й міжнародної інтеграції. Особливо гостро ці зміни позначилися на системі освіти, яка ще не встигла відновитися після потрясінь, викликаних пандемією COVID-19. В умовах війни освітні установи змушені були терміново шукати нові формати роботи, адаптуватися до постійних ризиків і викликів, водночас забезпечуючи доступність, безпеку та безперервність навчального процесу навіть у критичних обставинах.

Саме від початку повномасштабного вторгнення об'єкти освітньої інфраструктури, зокрема будівлі закладів вищої освіти, стали одними з перших цілей ворожих обстрілів. Водночас сотні тисяч учасників освітнього процесу були змушені залишити свої домівки, переїхавши до інших міст або навіть за кордон. В умовах воєнного стану перед системою освіти постало критичне завдання — забезпечити стабільність функціонування та збереження цілісності освітнього процесу.

Воєнні конфлікти залишають глибокий слід на психологічному здоров'ї населення, що підтверджується численними науковими розвідками. Цій важливій проблематиці присвячено ґрунтовні дослідження вітчизняних вчених, серед яких варто відзначити праці В. Зливкова, С. Лукомської та О. Федан [1], які комплексно аналізують посттравматичні стресові розлади серед різних категорій постраждалих. Не менш цінним є внесок О. Булгакової та М. Савченкової [2], котрі розробили інноваційні методики психологічної реабілітації для осіб, що пережили травматичний досвід війни. Особливої уваги заслуговують наукові розробки Т. Коновальчук [3], В. Огоренко [4], З. Кісарчук

[4], які зосередили свої зусилля на вивченні механізмів психологічної стійкості та адаптації в умовах тривалого стресу, спричиненого воєнними діями.

Мета дослідження: розглянути психологічні наслідки війни для учнів та вчителів, а також освітній вимір цих змін.

Київщина, як регіон, що безпосередньо зазнав окупації та бойових дій, також стала прихистком для багатьох внутрішньо переміщених осіб (ВПО). З огляду на війну, ця допомога є надзвичайно важливою для забезпечення нормальних умов життя людей, які були змушені покинути свої домівки. Повномасштабна війна негативно вплинула на психоемоційний стан учнівства та студентства. Більшість батьків вважають, що їхні діти мають симптоми стресу, такі як погіршення сну, тривожність, труднощі з концентрацією, проблеми в комунікації з однолітками та вчителями. Діти мають високий рівень тривожності. Також учні відчують самотність, оскільки під час вимушених канікул і дистанційного навчання дітям не вистачає спілкування з однолітками та вчителями. Значного стресу й погіршення психоемоційного стану з початком повномасштабного вторгнення зазнали і вчителі, викладачі особливо у громадах, де велися активні бойові дії.

Війна залишає глибокі сліди у свідомості дітей. Страх, тривога, невпевненість у майбутньому – це лише кілька емоцій, які супроводжують учнів у повсякденному житті. Багато з них стали свідками насильства, руйнування своїх домівок, втрати близьких. Це призводить до розвитку таких психологічних розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади. Для учнів та вчителів Бучанського району, які пережили складні часи під час військових дій, наслідки цієї трагедії відчутні у всіх сферах життя. Всі опитані погоджуються, що повномасштабна війна спричинила освітні прогалини. Більшість учнів, студентів пропускають онлайн та офлайн-заняття через повітряні тривоги та загрози артилерійських обстрілів, а також відключення електроенергії, інтернету та мобільного зв'язку внаслідок обстрілів. Попри складні умови роботи та безпекові виклики, освітяни намагаються дотримуватися навчальних програм. Для цього вони об'єднують теми, скорочують кількість завдань для самостійного опрацювання, а також використовують асинхронне навчання.

Умови воєнного часу також створюють додаткове навантаження на вчителів, викладачів, бо вони мають витратити більше часу на організацію навчання під час тривоги і відключень електроенергії, а також виконувати роботу колег, які виїхали, та підтримувати учнів, студентів, які перебувають за кордоном. За результатами опитування, дистанційне навчання також стало викликом для батьків, адже їм доводиться приділяти більше часу навчанню дітей. Найбільше залучені до навчання батьки дітей із початкової та базової школи, а найменше учні старшої школи.

Крім цього, освітянам бракує живого спілкування з учнями, студентами, щоб забезпечити якісне навчання й оцінювання. Батьки переважно погоджуються, що необхідні певні заходи для компенсації прогалин у знаннях і навичках їхніх дітей, зумовлених пандемією та війною, а саме додаткові групові або індивідуальні заняття з учителями або репетиторами. Одним із важливих

аспектів є зниження мотивації до навчання. Діти, які пережили травму, можуть втратити інтерес до освіти, адже їхні думки займають постійні переживання про безпеку та майбутнє. Це веде до зниження результативності навчання та проблем у соціалізації.

Вчителі Бучанського району також зазнали значних психологічних навантажень. Вони не лише навчають, а й стають опорами для своїх учнів у ці важкі часи. Витривалість та професійна відповідальність вчителів стикаються з власними емоційними труднощами. Багато з них також пережили втрати та травми, що впливає на їхнє психоемоційне здоров'я. Вчителі часто відчують психологічну втомленість, що може призвести до вигорання. Вони мають підтримувати баланс між професійними обов'язками та власними переживаннями, що є нелегким завданням. Це може негативно позначитися на якості навчального процесу, адже вчителі теж потребують підтримки та розуміння.

В умовах війни освітня система зазнала суттєвих змін. Перехід на дистанційне навчання став необхідним, але не завжди ефективним, особливо для дітей, які пережили стрес. Відсутність звичного оточення, соціальної взаємодії та психологічної підтримки у класі створює додаткові труднощі. Вчителі змушені адаптувати свої методи викладання до нових умов, що потребує додаткових зусиль та ресурсів. Проте, дистанційне навчання має і свої переваги – можливість доступу до нових технологій, ресурсів та платформ, які можуть підтримувати учнів у процесі навчання.

Важливим аспектом є психологічна підтримка для учнів і вчителів. В освіті Бучанського району необхідно створити програми, які б включали психологічну допомогу, тренінги для вчителів та підтримку в адаптації до нових умов. Спільна робота з психологами може допомогти в подоланні травматичного досвіду та відновленні довіри до навчального процесу. Для підтримки психоемоційного стану мешканців Бучанського району організовуються безкоштовні заняття з психологами, арт-терапія для дітей та групи підтримки для батьків. Ці ініціативи реалізуються в рамках проєкту “Разом з тобою” за участі БФ “Разом для України” та ГО “Інститут сталого розвитку громад”.

На Київщині в умовах воєнного стану в кожній громаді ведеться робота з питань соціального захисту населення. Так, у кожній громаді є відповідальні особи з догляду на дому за маломобільними самотніми людьми літнього віку й особами з інвалідністю. Вони забезпечують належні умови обігріву, харчування та надають за необхідності медичну допомогу.

Слід зауважити, що деякі родини свідомо не реєструються як внутрішньо переміщені особи. Причинами цього можуть бути, зокрема, незначна, на їхню думку, державна підтримка або наявність власних доходів і заощаджень. Важливу роль відіграє й психологічний чинник: частина людей не хоче офіційно фіксувати свій статус, сподіваючись на швидке завершення війни та можливість повернутися додому. Унаслідок цього іноді без реєстрації залишаються цілі родини.

Освіта під час війни повинна бути доступною для всіх дітей, незалежно від їх соціального статусу та релігійної приналежності. Міграція від війни та нерівність можливостей для доступу до освіти можуть призвести до дискримінації та виключення частини дітей. Необхідно забезпечувати доступні й рівні можливості освіти для всіх дітей, щоб запобігти дискримінації та забезпечити рівні шанси для всіх дітей на майбутнє. Війна має значно негативний вплив на освіту, проте з відповідними зусиллями та підтримкою держави можна зменшити ці наслідки та допомогти дітям в майбутньому.

Отже, психологічні наслідки війни для учнів та вчителів Бучанського району є серйозною проблемою, яка потребує уваги. Важливо усвідомлювати, що освітній процес не лише про передачу знань, а й про підтримку психологічного здоров'я. Створення безпечного і підтримуючого освітнього середовища є ключем до успішної реабілітації дітей і дорослих після війни. Тільки разом, зусиллями усіх учасників освітнього процесу, можна подолати наслідки війни та відновити віру у майбутнє.

Список використаних джерел

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Булгакова О., Савченкова М. Психологічні можливості підтримки дітей, які перенесли травматичний досвід. *Наука і освіта*. №4. 2022.
3. Коновальчук Т. А. Психологічні наслідки війни та соціально-психологічна адаптація. Українське суспільство в умовах воєнного стану: сучасні виклики та напрямки розвитку : матеріали Всеукр. наук. конф. молодих вчених (м. Одеса, 6 червня 2022 р.) / уклад.: Ю. Д. Батан, В. С. Кучерявенко, Л. С. Бондарчук та ін. ; за ред. М. Р. Аракеляна, К. І. Спасової. Одеса : Фенікс, 2022. С. 678-679.
4. Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу: навчальний посібник/за заг. ред. проф. В.В. Огоренко. Дніпро: ЛІРА, 2023. 312 с.
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З.Г. Кісарчук; уклад.: З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко. Київ: ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Бендіш А. В.

здобувач освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Дроботько І. Д.

доктор філософії

завідувач кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Проблема психічного здоров'я підлітків, зокрема тривожних розладів, набуває дедалі більшої актуальності в умовах сучасного шкільного середовища, яке нерідко виступає джерелом психологічного стресу. Як стверджує О. Я. Чебикін, тривожність у підлітковому віці є складним психічним феноменом, що включає як емоційні, так і когнітивні компоненти, які заважають нормальному функціонуванню особистості [1].

Згідно з дослідженнями Л. А. Коробки, основними чинниками підліткової тривожності є соціальний тиск, очікування з боку дорослих, порушення в системі самооцінки та емоційна нестійкість [2]. Шкільне середовище, в умовах високих академічних вимог та міжособистісної конкуренції, часто посилює ці чинники, що ускладнює адаптацію підлітка.

Сучасні підходи до психокорекції тривожних розладів у підлітків передбачають використання різноманітних методів. Так, когнітивно-поведінкова терапія, за Кендаллом П. С., спрямована на зміну ірраціональних переконань, які лежать в основі тривожного мислення підлітків [5]. Методи КПТ активно застосовуються у шкільній психологічній практиці та показують високу ефективність.

Особливе місце займають техніки майндфулнес, які, за висновками J. Semple, дозволяють підліткам формувати усвідомлене ставлення до власних емоцій і знижують рівень тривожності через розвиток навичок саморегуляції [3]. Ці методи можуть бути впроваджені в освітній процес через групові заняття, тренінги або індивідуальне консультування.

Як зазначає А. Kazdin, досягнення позитивного терапевтичного результату можливе лише за умови інтеграції різних психокорекційних технік та активного залучення соціального оточення підлітка – батьків, учителів, шкільних психологів [4].

Отже, ефективна психокорекція тривожних розладів у підлітків повинна базуватися на доказових підходах, міждисциплінарній взаємодії та адаптації методик до потреб конкретного учня. Системна реалізація таких програм у школі дозволить не лише знизити рівень тривожності, а й покращити загальний психологічний клімат у навчальному закладі.

Список використаних джерел

1. Чебикін О. Я. Тривожність як психічний феномен. Одеса: Логос, 2000.
2. Коробка Л. А. Психологічні особливості підліткової тривожності. Практична психологія та соціальна робота. 2019. №5. С. 21–25.
3. Mindfulness для дітей та підлітків: досвід застосування / за ред. J. Semple. Львів: Літопис, 2020.
4. Kazdin A. E. Evidence-Based Psychotherapies for Children and Adolescents. New York: Guilford Press, 2017.
5. Kendall P. C. Cognitive Therapy for Anxious Children: Therapist Manual. Ardmore: Workbook Publishing, 2006.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК У ДОСЛІДЖЕННІ СЕКСУАЛЬНИХ ДЕВІАЦІЙ

Богєцова Д. Ю.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 психологія
ПВНЗ «Європейський університет»
Максимов М. В.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Дослідження сексуальних девіацій є складним завданням, що вимагає використання методів, здатних виявити глибинні особистісні характеристики та несвідомі мотиви. На думку експертів, девіантна сексуальна поведінка може бути результатом глибокого внутрішньоособистого або міжособистісного конфлікту [2]. Традиційні опитувальники часто стикаються з проблемою соціальної бажаності відповідей, тому проективні методики є цінним інструментом для неупередженого аналізу.

В межах дослідження особистісних характеристик людей, які схильні до сексуальних девіацій, було проведено аналіз методологічної бази та виявлено ряд методик, які використовують в ході вивчення сексуальних девіацій. Зокрема, як важливий елемент клінічної та патологічної психології розглядається застосування проективних методик, аналізуються їхні діагностичні можливості, ефективність та обмеження у клінічній практиці.

Наряду з класичними методиками, анкетами, опитувальниками, об'єктивними психофізіологічними методами, проективні методики визнаються лише як додатковий спосіб отримання результатів, та стають предметом наукових дискусій. Це тести, які передбачають неструктуровані стимули, на які випробуваний реагує, проектуючи власні внутрішні переживання, мотиви, страхи та конфлікти, однак часто стикаються із критикою щодо низької надійності та валідності, а також суб'єктивності інтерпретації (інтерпретація

значною мірою залежить від досвіду психолога) та недостатності емпіричної обґрунтованості. Незважаючи на це, наприклад тест Роршаха залишається найвідомішою проєктивною методикою, яка класично асоціюється з психоаналізом та дозволяє оцінити рівень імпульсивності, емоційної регуляції та конфліктних аспектів особистості. В ході дослідження, особи з девіантною сексуальною поведінкою часто демонструють підвищену кількість інтерпретацій із сексуальним змістом або агресивними конотаціями.

Розглядаючи іншу проєктивну методику, а саме тематичний апперцептивний тест, виявляємо, що ТАТ розкриває приховані фантазії, мотиваційні схеми та міжособистісні патерни поведінки. Наприклад, у осіб із сексуальними девіаціями часто зустрічаються історії з вираженою владністю або контролем у міжособистісних стосунках.

Також, слід звернути увагу на метод незавершених речень, який допомагає виявити особистісні конфлікти та відношення до сексуальності. Наприклад, при аналізі завершених речень можна виявити тривожність або почуття провини, пов'язані із сексуальною поведінкою.

Рисуночні методики (Наприклад, «Будинок-Дерево-Людина» (НТР) та «Нескінченна історія») – дозволяють оцінити внутрішні конфлікти та несвідомі установки щодо міжособистісних стосунків. Дослідження показують, що у осіб із девіантними схильностями часто спостерігаються диспропорції у зображенні людських фігур, що свідчить про емоційні порушення. Цікаві приклади наочності проєктивних методів можна зустріти в роботах науковців: «Малюнки були зображені в темному кольорі, що відображало почуття дівчинки до самої себе: вона відчувала страх, гнів, тривогу, розгубленість. Відсутність рук на малюнку вказувала на втрату контролю над подіями та наявність почуття провини з якимись діями, пов'язаними з руками. Відсутність на малюнку нижніх частин тіл (ніг) вказувало на заперечення, як механізму захисту дитини в ситуації насилля. Найбільш заштрихована нижня частина тіла відображала високий рівень тривожності жертви сексуального насильства» [1, с.19].

Проєктивні методики є цінним інструментом у дослідженні осіб із сексуальними девіаціями, оскільки дозволяють виявити глибинні особистісні риси, що можуть бути недоступними для стандартних опитувальників, що вказує на складність діагностики подібних явищ. Діагностувати сексуальні девіації не просто, адже, соціальна стигматизація та небажання говорити про проблему змушують людей приховувати свої сексуальні фантазії та вподобання, побоюючись суспільного засудження. Соціальні норми впливають на те, що навіть непатологічні сексуальні варіації можуть вважатися девіантними, в опитуваннях респонденти можуть свідомо або несвідомо приховувати свої справжні вподобання, що ускладнює отримання чесних даних у психологічній діагностиці. Додатковою проблемою є розмиті межі між нормою та патологією: деякі форми сексуальної поведінки не є небезпечними, але виходять за межі загальноприйнятої норми (наприклад, фетишизм). Визначення межі між індивідуальними особливостями та патологією часто залежить від здатності людини контролювати свою поведінку та не переходити межу закону, однак момент вчинення цього злочинного кроку не є передбачуваним.

Отже, аналіз даних, отриманих за допомогою проєктивних методик, демонструє, що особи із сексуальними девіаціями частіше проявляють тенденції до емоційної нестабільності, труднощі в контролі імпульсів та спотворене сприйняття міжособистісних стосунків. Використання комплексного підходу, що поєднує кілька методик, дозволяє значно підвищити діагностичну точність та розробити ефективні корекційні стратегії.

Список використаних джерел

1. Морозова Л. Психокорекційна робота з жертвами сексуального насильства за методом символдрами. Матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія сексуальності та міждисциплінарні підходи до практики збереження сексуального здоров'я» (11 березня 2016 р., м. Кривий Ріг), за ред. З. М. Мірошник, Є. Л. Гергеля, М. С. Великодної. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2016. 26 с.
2. Саричев Я.В., Устенко Р.Л., Сонник Є.Г. Сексуальні девіації. Судова сексологія (для студентів вищих медичних навчальних закладів). Полтава, 2018. 144 с.

АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗМІН У СУСПІЛЬСТВІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ АСПЕКТИ

Буга О. Ю.
здобувач освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Борейчук І. О.
кандидат психологічних наук
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Сучасний світ стрімко змінюється під впливом глобалізації, технологічного прогресу, соціальних трансформацій та інформаційного середовища. У цьому контексті підлітки є однією з найбільш вразливих категорій населення, оскільки саме в підлітковому віці відбуваються ключові процеси становлення особистості, соціалізації та формування ціннісних орієнтацій. Зростаючий рівень психологічного навантаження, інформаційна перенасиченість, нестабільність майбутнього створюють додаткові виклики для молоді. Тому дослідження механізмів адаптації підлітків до змін у суспільстві є надзвичайно важливим і актуальним як для науки, так і для практики – у сфері освіти, соціальної роботи та психологічної допомоги.

Сучасне суспільство зазнає стрімких змін, що впливає на всі сфери життя людини, зокрема на процеси соціалізації підлітків. Швидкий розвиток технологій, зміни у культурних та соціальних нормах вимагають від молоді високого рівня гнучкості та адаптивності. Важливо дослідити, які механізми

допомагають молоді адаптуватися до цих змін та які фактори сприяють їх психологічному комфорту.

Адаптація – це процес пристосування індивіда до нових умов існування, що включає як психологічні, так і соціальні аспекти. У підлітковому віці цей процес відбувається особливо інтенсивно, оскільки в цей період формується особистість, розвивається критичне мислення та визначаються життєві пріоритети.

Однією з головних проблем сучасного суспільства є складність адаптації підлітків до швидких соціокультурних змін. У зв'язку з глобалізацією, технологічним прогресом, змінами у традиційних моделях поведінки, підлітки часто стикаються з труднощами в інтеграції у нові соціальні умови. Цей процес ускладнюється нестабільністю суспільного життя, зростанням рівня стресу, збільшенням інформаційного навантаження та необхідністю розвивати нові навички для успішного функціонування у сучасному світі.

Розуміння того, як саме підлітки адаптуються до змін, які фактори цьому сприяють або перешкоджають, є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки. Важливо також визначити оптимальні методи виховання, навчання та соціальної підтримки, які сприятимуть гармонійному розвитку молоді.

У дослідженні використано комплексний підхід до аналізу проблеми адаптації підлітків. Основними методами є:

- **Аналіз літературних джерел** – вивчення наукових праць з психології, педагогіки та соціології, що стосуються проблеми адаптації.
- **Опитування та анкетування** – дослідження рівня адаптації підлітків у різних соціальних групах, оцінка їхніх переживань та емоційних реакцій на зміни.
- **Метод спостереження** – аналіз поведінки підлітків у соціальних ситуаціях, визначення їхніх адаптаційних стратегій.
- **Експериментальні методи** – проведення тестувань для визначення рівня емоційної стійкості та рівня соціальної інтеграції.

Останні дослідження у сфері підліткової адаптації свідчать про зростання значущості соціальних навичок та емоційного інтелекту. Так, дослідження українських та міжнародних вчених (Іваненко, 2018; Brown, 2020) показують, що підлітки, які мають розвинену здатність до емоційної регуляції, демонструють вищий рівень соціальної адаптації та стійкості до стресу.

Зокрема, за даними дослідження Національного інституту психології (Коваленко, 2019), 67% підлітків, які регулярно отримували психологічну підтримку від сім'ї та школи, демонстрували кращу інтеграцію в нові соціальні умови. Водночас 43% підлітків, які відчували дефіцит соціальної підтримки, мали труднощі з адаптацією.

Також дослідження свідчать, що активне використання цифрових технологій може як сприяти соціальній інтеграції підлітків, так і створювати певні ризики. Наприклад, згідно з даними Smith & Johnson (2021), понад 50% опитаних підлітків зазначили, що соціальні мережі допомогли їм знайти нових

друзів та підтримку, але водночас 30% зізналися, що відчували підвищену тривожність через онлайн-спілкування.

Проблема адаптації підлітків до змін у суспільстві потребує комплексного аналізу з урахуванням психологічних, соціальних та педагогічних чинників. За дослідженнями Чухрія І.В. (2022), емоційні переживання підлітків мають суттєвий вплив на їхню адаптаційну здатність. Високий рівень тривожності, нестабільність самооцінки, а також неадекватна емоційна регуляція можуть стати серйозними бар'єрами на шляху до ефективної інтеграції в соціум. «Підвищений рівень тривожності у підлітковому віці знижує рівень адаптації до соціальних змін, зокрема через нестабільність самооцінки та емоційні коливання» (Чухрій, 2022, с. 55).

Хлонь О. (2023) підкреслює значення правосвідомості та соціальної відповідальності у формуванні адаптивної поведінки підлітків. Вона звертає увагу на необхідність впровадження освітніх та виховних програм, що сприяють формуванню правової культури, усвідомленої громадянської позиції та критичного мислення у молоді. «Формування правосвідомості є важливим чинником соціальної адаптації молоді, що забезпечує орієнтацію в суспільних нормах і правилах» (Хлонь, 2023).

У свою чергу Тат'янчиков А. (2017) дослідив адаптаційні виклики, з якими стикаються підлітки на етапі переходу до навчання в основній школі. Його дослідження свідчить про те, що в цей період надзвичайно важливими є підтримка педагогів, стабільність емоційного клімату в колективі та індивідуальний підхід до кожного учня, з урахуванням його психологічних особливостей. «Під час переходу до навчання в основній школі підлітки особливо чутливі до змін у соціальному середовищі, тому важливо забезпечити педагогічну підтримку та емоційну стабільність у класі» (Тат'янчиков, 2017, с. 85).

Зарубіжні дослідники також підкреслюють роль соціального середовища та терапевтичної підтримки. Наприклад, Рак Г. (2021) акцентує увагу на взаємодії підлітка з середовищем, підкреслюючи важливість створення інклюзивного, безпечного простору, де молодь зможе вільно виражати себе та отримувати позитивне підкріплення з боку дорослих і однолітків. «The adolescent's adaptation depends on how safe and inclusive their immediate social environment is, and on whether it allows free self-expression and emotional feedback» (Рак, 2021, р. 29). Переклад «Адаптація підлітка залежить від того, наскільки безпечним та інклюзивним є його найближче соціальне середовище, і чи дозволяє воно вільно виражати себе та отримувати емоційний зворотний зв'язок».

Карл Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, у своїй теорії клієнт-центрованої терапії (2020) наголошував, що підлітки потребують безумовного прийняття, емпатії та автентичності у стосунках з дорослими. Саме ці фактори сприяють розвитку внутрішньої сили особистості, здатності до самореалізації та ефективного подолання адаптаційних труднощів. «When the individual is accepted, valued and understood, they are free to grow, to become more fully themselves» (Rogers, 2020, р. 108). Переклад «Коли індивіда приймають,

цінують і розуміють, він отримує свободу для зростання і стає більш повноцінно собою».

Отже, результати аналізу підтверджують, що успішна адаптація підлітків вимагає комплексної підтримки з боку сім'ї, школи, суспільства та професійної психологічної допомоги. Позитивний ефект забезпечують інтегровані підходи, що поєднують педагогічний супровід, психотерапевтичну підтримку, розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок. Досвід провідних українських та іноземних науковців є надзвичайно цінним у процесі формування сучасної стратегії соціальної адаптації молоді.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що адаптація підлітків до соціальних змін є складним і динамічним процесом, який вимагає як внутрішніх ресурсів самої особистості, так і зовнішньої підтримки з боку найближчого соціального оточення. Виявлено, що важливими чинниками успішної адаптації є високий рівень емоційної стійкості, сформована здатність до саморегуляції, позитивна самооцінка та підтримка з боку сім'ї та школи.

Окрему увагу слід приділити впливу цифрового середовища, що, з одного боку, відкриває нові можливості для соціалізації, навчання та комунікації, а з іншого – може спричиняти додаткові психоемоційні навантаження, знижувати рівень реальних соціальних контактів та викликати залежність. Тому медіаграмотність і вміння критично мислити є необхідними компонентами сучасного підлітка для збереження психологічного благополуччя.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у розробці програм психологічної допомоги, тренінгів для розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок, а також у створенні сприятливих умов у сім'ї та школі для підтримки підлітків у період адаптації.

Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на глибше вивчення впливу окремих чинників (економічних, культурних, екологічних) на адаптаційні процеси та на розробку інтегрованих моделей підтримки підлітків у кризових ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Чухрій І.В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №6. С. 54–58.
2. Хлонь О. Механізми адаптації та соціалізації в процесі формування правосвідомості особистості молодшої людини. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Т. 2, №1.
3. Татяничков А. Соціально-психологічна адаптація підлітків на етапі переходу до навчання в основній школі. *Наукові записки УКУ. Педагогіка. Психологія*. 2017. Ч. 9, вип. 2. С. 83–91.
4. Pak G. Teenager and Environment: Peculiarities of Interaction. Education in a Changing Environment Conference, University of Salford, Salford, UK, Education Development Unit. 2021. P. 23–46.
5. Rogers K. Client-centered Therapy. Refl-book, 2020. 320 p.

ВПЛИВ ВОЄННИХ ПОДІЙ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

*Веріго Н. М.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Дроботько І.Д.
доктор філософії,
завідувач кафедри практичної психології
та соціальних технологій ПВНЗ
«Європейський університет»*

Підлітковий вік – це один з важливіших етапів у житті людини. Це період початку та подальшого становлення особистості, яке відбувається залежно від індивідуально-психологічних особливостей особистості [2]. На шляху до дорослого життя кожен підліток переживає багато успіхів, суперечностей, досягнень, суперечностей і, часом, певних втрат, яких він повинен пережити з якомога меншими фізичними, психологічними та енергозатратами. Важливим є той факт, що найменші затрати людина може пережити завдяки адаптації та стресостійкості.

На даний момент, в умовах воєнного часу проблема психічного здоров'я підлітків є надзвичайно актуальною. В таких обставинах молодь постійно перебуває в стані стресу та тривоги, що безпосередньо впливає на її психічне здоров'я. Це сприяє розвитку психічних розладів, впливає на функціональність постраждалих осіб та спричиняє різноманітні психосоматичні симптоми. Активний вплив цих подій на психіку молоді призводить до переживання страху та тривоги від почуття небезпеки, стресу та депресії, безпорадності, страху за своє майбутнє, а також відчуття постійної невизначеності та нестабільності. Умови воєнного конфлікту можуть викликати в підлітків почуття агресії. Порушення сну та харчування в умовах війни можуть спричинити погіршення здоров'я та зниження ефективності життєдіяльності. В цих умовах як ніколи важливо забезпечити нашим українським дітям належну підтримку від рідних, вчителів та доступність надання допомоги спеціалістів.

Тому воєнні події значно підвищують ризик розвитку тривожних розладів, наслідки яких можуть тривати й після закінчення війни. Такі розлади можуть розвиватись через реальну загрозу життю, травматичний досвід та соціальну дезорієнтацію [3].

Крім того, спостерігається зростання кількості саме молодих людей, які потребують допомоги та підтримки, адже рівень тривожних розладів серед підлітків значно зріс. Через це необхідне подальше дослідження цієї теми в контексті подій, які зараз відбуваються в світі, а також розробка ефективних стратегій психологічної допомоги та інтеграція методів адаптації до умов зовнішнього світу з врахуванням специфічних потреб молодого покоління.

В емпіричному дослідженні впливу воєнних подій на рівень тривожності підлітків було вирішено використовувати такі методики:

1. Тест Спілбергера-Ханіна. Ця шкала є одним з найпоширеніших інструментів для оцінки тривоги.

2. Шкала PCL-5 (Перелік симптомів ПТСР). Також за допомогою неї можна досліджувати вплив травматичних подій на психічне здоров'я.

3. Методика «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка – методика визначення самооцінюючого рівня власних психічних станів. Тест допомагає визначити неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія), які є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини.

Також була розроблена анкета, що включала питання щодо місця перебування учасників, віку, рівень впливу воєнних подій та інші. Опитувальники включали питання з анкети та з обраних методик.

Дослідження проводилось серед підлітків віком від 12 до 16 років, які зазнали впливу воєнних дій. Цей віковий діапазон обрано з метою вивчення саме молоді, яка зазвичай є більш вразливою до психологічних стресів у порівнянні з іншими віковими групами. Вибірку дослідження склали 32 особи, 20 дівчат та 12 хлопців. Було обрано респондентів, які безпосередньо перебували у зоні бойових дій, та тих, хто переживав війну на відстані (у відносно безпечних регіонах). Це дозволяє порівняти різні рівні тривожності залежно від близькості до активних бойових дій.

На основі дослідження, що виявило схильність підлітків до підвищеної тривожності, була розроблена психокорекційна програма її подолання. Для переживання наслідків воєнних подій без їх впливу на психічне здоров'я необхідно проводити корекцію тривожних симптомів та навчити молодь справлятися з тривожними станами.

З цією метою були обрані методи з арт-терапії та когнітивно-поведінкової терапії [1]. Така програма сприяє процесу усвідомлення підлітком своїх внутрішніх ресурсів та допомагає знайти нові способи в подоланні життєвих викликів; спрямована на зміну негативних мисленнєвих моделей та поведінкових реакцій.

Результати дослідження та розроблена психокорекційна програма можуть використовуватись для роботи практикуючих психологів, працюючих з проблемою тривожності.

На підставі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня адаптації підлітків до життя в умовах воєнного стану та еміграції:

1. Підтримка групової згуртованості між підлітками.

2. Контроль неадаптивних станів: надавати дітям інструменти для управління емоціями та стресом, проводити тренінги з розвитку навичок саморегуляції та релаксації.

3. Навички самоорганізації: надавати їм методики планування, організації часу та самоконтролю, стимулювати розвиток самостійності та самодисципліни.

4. Підтримка з боку класних керівників, вчителів та шкільного психолога: організувати бесіди, тренінги та вебінари для старшокласників з метою підтримки їхнього емоційного стану, сприяння їхньому розвитку [4].

Висновки. Узагальнюючи наукові підходи, було визначено, що тривожність є важливим психологічним феноменом, що може бути проявом як нормальних адаптивних реакцій на стресові ситуації, так і патологічних станів, що негативно впливають на якість життя людини. Особливо важливим є розуміння чинників зростання тривожності під час війни. Військові дії породжують екстремальні умови, що значно підвищують рівень стресу і тривожності. Постійна фізична небезпека, загроза життю, невизначеність щодо майбутнього, втрата близьких людей та майна – все це значно посилює емоційну напругу, що в свою чергу лише посилює прояви тривожних станів. Розуміння чинників зростання тривожності під час воєнних дій дозволяє розробити методи профілактики та лікування тривожних розладів та інших супутніх станів.

Таким чином, тривожність є фундаментальним психологічним феноменом, який потребує глибокого та комплексного дослідження для розуміння його природи та впливу на людське життя.

Список використаних джерел

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: КММ, 2007. 296 с.
3. Охременко О. Р. Постстресові розлади. К.: Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.
4. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

РОЛЬ КОНСТРУКТИВНОЇ АГРЕСІЇ В САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Герасимчук О. М.
здобувач освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної психології та
соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

В умовах сучасних викликів, швидких змін та зростання вимог до успіху, самореалізація набуває особливого значення. Розкриття та застосування людського потенціалу стає ключовим як для окремих осіб, так і для суспільства

в цілому. Однак, у сучасному світі спостерігається значний розрив між людьми, які досягли самореалізації, та тими, хто цього не зробив.

Самореалізація – це багатогранне явище, що привертає увагу різних галузей науки, від психології та філософії до педагогіки та соціології. Проблеми самореалізації та самоактуалізації особистості досліджували К.Роджерс, А.Маслоу, К.Юнг, А.Адлер, К.Хорні, Г.Олпорт, Е.Фромм, Л.О. Рудкевич, Є.Ф. Рибалко, Л.О. Коростильова та ін.

Згідно з поширеним розумінням, самореалізація – це процес, у якому людина розкриває свій потенціал, знаходить і стверджує власний життєвий шлях, особистісні цінності та смисли [2]. Це активне використання власних можливостей, що сприяє особистісному та духовному зростанню.

А. Маслоу, спираючись на ідеї Курта Гольдштейна, стверджував, що процес самоактуалізації передбачає якісні зміни, які виникають внаслідок наполегливої праці та призводять до зростання особистої та соціальної компетентності. Успіх у цьому процесі приносить відчуття щастя, тоді як невдачі можуть викликати біль і розчарування. А. Маслоу виокремив ряд характерних рис самоактуалізованої особистості, серед яких є конструктивна агресія, яка передбачає спонтанний прояв емоцій, є передумовою творчого перетворення себе та навколишнього світу.

Отже, на основі аналізу психологічного змісту поняття, ми визначаємо самоактуалізацію як безперервний процес розвитку особистості, спрямований на максимальне використання її потенціалу [1]. Враховуючи особливості самоактуалізованої особистості, можна розглядати самоактуалізацію через призму психологічних характеристик конструктивної агресивності.

У контексті наукового дослідження, агресія може розглядатися як багатогранний адаптивний механізм, що відіграє суттєву роль у процесах самоактуалізації та самореалізації. В історії психології існує широкий спектр поглядів на агресію, від її руйнівних до конструктивних проявів. Сучасна психологія визначає агресію як навмисну деструктивну поведінку, що суперечить суспільним нормам і завдає шкоди іншим людям. Якщо розглядати етимологію, то слово «агресія» походить від латинського «*aggredi*», що, у свою чергу, походить від «*adgradi*» («*gradus*» означає «крок», а «*ad*» – «на»). Таким чином, первісне значення слова могло означати «рухатися вперед», «наступати». Відповідно, «бути агресивним» означає «рухатися до мети без зволікань, страху чи сумнівів» [6].

Багато дослідників виявили, що агресія пов'язана з різними характеристиками особистості. Наприклад, Д. Зільман стверджує, що розвиток когнітивних навичок може зменшити агресивну поведінку. Г. Сельє відзначає, що незадоволення потреби в самоповазі може спровокувати агресивну поведінку. С. Прентісс-Данн, у свою чергу, вважає, що розвиток самосвідомості сприяє зниженню агресії.

У своїй знаковій праці «Агресія: її причини, наслідки та контроль» Леонард Берковіц здійснив революцію в психологічному розумінні агресивної поведінки, запропонувавши диференційовану теорію, що виходить за межі традиційних реактивних моделей. На відміну від спрощених інтерпретацій, Л.

Берковіц розглядав агресію як витончений адаптивний механізм – комплексну психологічну стратегію для подолання внутрішніх та зовнішніх викликів [3].

Р. Ассаджіолі розглядав агресію як фундаментальний, неконтрольований потяг до самовираження, що не зважає на наслідки чи оточуючих. З його точки зору, агресивна поведінка є проявом прагнення особистості до самоствердження без будь-яких обмежень чи упереджень. Тобто, агресія розглядається не як цілеспрямована дія, а як імпульсивне, сліпе прагнення виразити себе, навіть якщо це завдає шкоди іншим [4].

Ролло Мей, один із фундаторів екзистенційної психотерапії, вважав, що агресія є способом вираження особистої сили. Він стверджував, що життя – це сила, яка проявляється у різних формах. У дитинстві це плач і крик, потім – експлуатація, маніпуляція, суперництво. Але сила може також проявлятися через турботу, підтримку та єднання з іншими. Ці форми сили присутні в кожній людині, і моральний вибір полягає у знаходженні балансу між ними, формуючи гармонійну «колірну палітру» особистості. Р. Мей вважав, що уникнути агресії неможливо, але можна навчитися спрямовувати її у конструктивне русло. Він цитує Ф. Ніцше, який стверджував, що радість походить не від підпорядкування та заперечення, а від утвердження власної сили [5].

Згідно з онтопсихологічною концепцією Антоніо Менегетті, індивідуальні характеристики, зокрема агресивність, розглядаються як «біологічна реальність», де в агресії закладено прагнення до індивідуалізації, самозбереження та реалізації власного буття, тобто агресія виступає важливим механізмом захисту власної ідентичності. Розвиваючи цю ідею в контексті самоактуалізації, можна стверджувати, що агресія може бути використана як інструмент для відстоювання своїх прав, захисту особистих кордонів та реалізації власних цілей, виступаючи мотиваційним фактором, що спонукає людину до активних дій та подолання перешкод на шляху до самореалізації. Захист власної ідентичності є ключовим аспектом самоактуалізації, і агресія, в цьому контексті, виступає як механізм, що забезпечує збереження та розвиток унікальних рис особистості, де конструктивна агресія, спрямована на самоствердження та реалізацію потенціалу, може сприяти формуванню сильної та впевненої особистості.

Висновки. Отже, агресія постає як складний адаптивний механізм, ефективність якого значною мірою залежить від контексту її застосування та здатності індивіда спрямовувати її конструктивно в процесі самоактуалізації.

Встановлення кореляції між ступенем самореалізації дорослих, їхніми особистісними рисами та виявами агресії є не лише теоретично значущим, але й має безпосередню практичну цінність, адже глибше розуміння цього взаємозв'язку може сприяти розробці ефективних стратегій психологічної допомоги, спрямованих на запобігання деструктивним формам поведінки.

Список використаних джерел

1. Маслоу А., «Мотивація і особистість», переклад з англійської. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2004.
2. Франкл В., «Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі», переклад з англійської. Львів : Видавництво Старого Лева, 2016.
3. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. New York: McGraw-Hill, 2015. P. 368.
4. Ferrucci, P. What We May Be: Techniques for Psychological and Spiritual Growth Through Psychosynthesis, Los Angeles, J.P. Tarcher, 1982. 224 pages.
5. May R. Power and Innocence: A Search for the Sources of Violence. W.W. Norton, 1998. 283 p.
6. Perls F. S. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Front Cover. Julian Press, 1951. 466 p.

ПРОБЛЕМА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ

*Добряк А. Ю.
здобувачка бакалаврського рівня освіти
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Тетяна Іванівна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

У сучасному інформаційному суспільстві проблема комп'ютерної залежності серед підлітків набуває особливої актуальності. Цей феномен суттєво впливає на рівень соціальної активності, порушуючи процеси особистісного та соціального розвитку молоді. Надмірне захоплення цифровими технологіями, зокрема відеоіграми, соціальними мережами та онлайн-розвагами, призводить до зменшення живого спілкування, ізоляції, втрати навичок взаємодії та комунікативної компетентності. Водночас підлітковий вік є критичним етапом формування соціальної ідентичності, тому вивчення цієї теми є надзвичайно важливим для розвитку ефективних методів профілактики та корекції залежності.

Проблема комп'ютерної залежності розглядалася як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці. Серед українських дослідників цим питанням займалися І. Дюдина, О. Сафіна, Г. Гуревич, які акцентують увагу на психологічних механізмах виникнення залежності та її наслідках для соціального функціонування особистості. Зарубіжні вчені, зокрема К. Янг, М. Гріффітс, Е. Шапіра, приділяють увагу класифікації форм інтернет-залежності та розробці діагностичних критеріїв. Попри зростаючу кількість наукових праць, дослідження впливу комп'ютерної залежності на рівень соціальної

активності підлітків ще не є достатньо систематизованим, що зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Об'єктом дослідження виступає соціальна активність підлітків з комп'ютерною залежністю, а предметом – особливості її прояву та чинники, які визначають характер взаємодії молоді з соціальним середовищем. Метою дипломної роботи є виявлення впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків та розробка психолого-педагогічних засобів її корекції. Основними завданнями стали аналіз наукових джерел з проблеми, вивчення механізмів формування залежності, визначення її симптомів, а також розробка програми соціальної орієнтації як методу підвищення активності.

Методологічну базу дослідження склали теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння), емпіричні (анкетування, тестування, спостереження), а також методи математичної статистики для обробки результатів. У процесі дослідження було встановлено, що підлітки з комп'ютерною залежністю значно рідше беруть участь у громадських заходах, мають нижчий рівень емпатії, схильні до уникнення контактів та відчують емоційне відчуження. Водночас запропонована програма соціальної орієнтації, яка включає тренінги з комунікації, групову діяльність, наставництво, участь у волонтерських проєктах та культурних ініціативах, показала високу ефективність: рівень соціальної активності учасників зріс у середньому на 40–50%.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному підході до дослідження взаємозв'язку між комп'ютерною залежністю та соціальною активністю, а також у розробці корекційної моделі соціальної орієнтації. Практичне значення полягає в можливості використання результатів у шкільному середовищі, психологічній практиці та соціальній роботі з молоддю.

У підсумку було зроблено висновок, що комп'ютерна залежність значно ускладнює процес соціалізації підлітків, однак впровадження психолого-педагогічних технологій дозволяє ефективно скоригувати негативні впливи та сприяти гармонійному особистісному розвитку молоді.

Список використаних джерел

1. Дюдина І. В. Комп'ютерна залежність у підлітковому віці: психологічний аспект. К.: Педагогічна думка, 2020. – 112 с.
2. Сафіна О. А. Інтернет-залежність підлітків: фактори ризику та профілактика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. №6. С. 17–20.
3. Young K. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*. 1998. Vol. 1(3). P. 237–244.
4. Griffiths M. D. Internet addiction: Does it really exist? // *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*. 2000. P. 61–75.
5. Гуревич Г. М. Соціально-психологічні аспекти комп'ютерної залежності. *Психологія і суспільство*. 2019. №3. С. 42–48.
6. Шапіра Н. К. Психологічні особливості формування інтернет-залежності. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2018. 96 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ АКАДЕМІЧНОЇ ГРУПИ ЯК ЧИННИК НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

*Долінська А. Г.
здобувач бакалаврського рівня освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Дроботько І. Д.
доктор філософії,
завідувач кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Соціально-психологічний клімат (СПК) академічної групи є комплексною характеристикою, що відображає стан міжособистісних відносин, рівень згуртованості та задоволеності учасників спільною діяльністю. Він включає такі елементи, як емоційна атмосфера, цінності, норми та традиції, що панують у колективі. Вплив соціально-психологічного клімату академічної групи на стійкість і мотивацію студентів у воєнний час обумовлений важливими змінами, які відбуваються в освітньому середовищі на тлі війни. В умовах військового конфлікту українські студенти стикаються з різноманітними труднощами, що значно впливають на їх психоемоційну стабільність, здатність зберігати фокус на навчанні та підтримувати мотивацію до освіти.

У контексті вищої освіти, сприятливий СПК позитивно впливає на мотивацію студентів до навчання, їхнє суб'єктивне благополуччя та загальну задоволеність освітнім процесом. Зокрема, дослідження показують, що студенти, які відчують підтримку та позитивні взаємини в групі, демонструють вищий рівень залученості та академічної успішності.

В умовах воєнного часу значення СПК набуває особливої актуальності. Студенти стикаються з підвищеним рівнем стресу, невизначеністю та емоційними труднощами, що можуть негативно впливати на їхню психологічну стійкість та мотивацію до навчання. У таких обставинах, сприятливий СПК може служити важливим ресурсом для підтримки емоційного благополуччя студентів, сприяти їхній адаптації до нових умов та збереженню мотивації до навчання.

Проблематика навчальної діяльності студентів є предметом широкого кола психолого-педагогічних досліджень, у яких розглядаються різні аспекти цього феномену, зокрема механізми мотивації, особливості когнітивного розвитку, а також вплив соціального середовища на навчальну ефективність.

Соціально-психологічний клімат академічної групи є важливим чинником, що впливає на навчальну мотивацію та психологічну стійкість студентів, особливо в умовах війни. У цей період освітній процес супроводжується не лише академічними викликами, а й значним емоційним та психологічним

навантаженням, зумовленим нестабільністю, невизначеністю майбутнього та постійним стресом.

Перехід до навчання в умовах воєнного часу супроводжується додатковими труднощами, серед яких необхідність адаптації до змін у форматах навчання (онлайн, гібридне або змішане навчання), обмеженість ресурсів для якісного засвоєння матеріалу, психологічне виснаження через постійні загрози безпеці. Важливим фактором, що може як підтримати, так і ускладнити цей процес, є соціально-психологічне середовище академічної групи, яке відіграє ключову роль у формуванні мотивації студентів та їх здатності до навчальної діяльності.

З одного боку, позитивний соціально-психологічний клімат сприяє підтримці студентів, зміцненню їхньої психологічної стійкості та мотивації. Атмосфера довіри, взаєморозуміння, емпатії та кооперації всередині академічної групи може слугувати важливим ресурсом для подолання стресових ситуацій, зниження рівня тривожності та емоційного виснаження. Наявність підтримки з боку однолітків і викладачів допомагає студентам ефективніше адаптуватися до нових умов, зберігати мотивацію до навчання та відчуття належності до спільноти, що є особливо важливим у часи соціальної нестабільності.

З іншого боку, несприятливий соціально-психологічний клімат академічної групи може значно ускладнити процес навчання та психологічної адаптації. Конфлікти, відсутність підтримки, висока конкуренція чи байдужість у колективі можуть призводити до емоційного виснаження, втрати мотивації та навіть виникнення кризових психологічних станів у студентів. У таких умовах особливо важливим є вчасне виявлення негативних факторів і розробка механізмів їх подолання через впровадження ефективних стратегій психологічної підтримки, корекційних заходів та розвиток культури взаємодопомоги в академічному середовищі.

Таким чином, соціально-психологічний клімат академічної групи виступає не лише фоном, але й активним чинником, що визначає рівень навчальної мотивації та психологічної стійкості студентів у період війни. Для підвищення ефективності навчального процесу та психологічного благополуччя студентів необхідно зосередитися на створенні підтримуючого освітнього середовища, яке сприятиме їх адаптації, збереженню внутрішньої мотивації та формуванню стресостійкості.

У сучасній науковій літературі навчальна діяльність студентів аналізується крізь призму системного та особистісно-діяльнісного підходів. Зокрема, І. Бех підкреслює значення особистісно орієнтованого підходу у формуванні внутрішньої мотивації, акцентуючи увагу на інтеграції емоційно-ціннісного та когнітивного компонентів навчання [1]. Л. Виготський у своїй теорії діяльності та розвитку особистості наголошував на ролі соціального контексту та зони найближчого розвитку, що визначає ефективність навчальної взаємодії студентів із викладачами та однолітками.

Особливе місце в дослідженнях займає питання морального виховання особистості як одного з ключових чинників формування відповідального

ставлення до навчання. У цьому контексті І. Зязюн акцентував увагу на виховному потенціалі навчального процесу, а В. Сухомлинський підкреслював значення гуманістичного підходу, що сприяє розвитку особистісної зрілості студентів через навчальну діяльність.

Важливою складовою наукових досліджень є вивчення мотиваційної сфери студентів та її впливу на ефективність навчального процесу. М. Боришевський розглядав мотивацію як динамічну систему, що формується під впливом особистісних особливостей студента, його соціального середовища та специфіки освітнього процесу [2]. М. Дяченко та В. Семиченко досліджували механізми формування мотивації, звертаючи увагу на когнітивні та емоційні аспекти навчальної активності, а також на роль викладача у підтримці мотиваційного стану студентів [3].

Таким чином, аналіз наукових підходів до проблеми навчальної діяльності студентів дозволяє зробити висновок про багатофакторність цього явища та необхідність урахування як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних, педагогічних) чинників для забезпечення ефективного навчального процесу.

Попри значний науковий доробок у сфері дослідження мотивації навчальної діяльності, залишається актуальним питання про роль соціально-психологічного мікроклімату академічної групи у формуванні та підтримці мотивації студентів, особливо в умовах воєнного часу. Сучасні реалії, зокрема постійний стрес, невизначеність, вимушене переміщення, фінансові труднощі та загроза безпеці, значно впливають на емоційний стан студентів, що, у свою чергу, може призводити до зниження їхньої навчальної мотивації, втрати концентрації та відчуття сенсу освітньої діяльності.

З огляду на це, важливим напрямом наукового аналізу є визначення механізмів впливу соціально-психологічного клімату студентської академічної групи на стійкість до стресових чинників і рівень залученості студентів у навчальний процес. Зокрема, необхідно дослідити, яким чином підтримка з боку одногрупників та викладачів, відчуття соціальної згуртованості, атмосфера довіри та взаємодопомоги можуть сприяти адаптації студентів до складних умов навчання.

Окремої уваги потребує розробка стратегій психологічного супроводу студентів, які дозволили б мінімізувати негативний вплив стресових факторів та допомогли їм зберігати або відновлювати внутрішню мотивацію до навчання. Це може включати індивідуальні та групові психологічні консультації, застосування методів емоційної регуляції, впровадження навчальних стратегій, що базуються на принципах підтримуючої комунікації та розвитку стресостійкості [4].

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ: Либідь, 2003. Кн. 1. 272 с.
2. Боришевський М. Й. Мотивація навчальної діяльності студентів вищої школи: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2012. 368 с.

3. Семиченко В. А. Психологія навчання: підручник. Київ: Вища школа, 2004. 335 с.
4. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості здобувачів в умовах війн. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Дроботун О. В.
*здобувач бакалаврського рівня освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т. І.
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник, доцент кафедри
практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Здатність особистості до саморегуляції розглядається як вагоме надбання у процесі розвитку, що вказує на особистісну зрілість. Саморегуляція сприяє не лише стриманості людини у поведінці, але й дозволяє керувати своєю активністю, обмежити вплив афекту на інтелект, зберігаючи при цьому спокій і рівновагу, а, отже, є чинником психічного здоров'я [1, с. 156].

Здатність до саморегуляції активізується у юнацькому віці, оскільки у цей період відбувається не лише активне становлення компонентів, але й формуються психологічні особливості саморегуляції юнаків і дівчат. Власне саморегуляція відіграє вагому роль у процесах становлення, формуванні цілей самовдосконалення, самореалізації та самозвершення, забезпечуючи емоційну рівновагу й самоорганізацію діяльності [2, с. 35].

О. Рева зазначає, що фізіологічне підґрунтя саморегуляції у юнацькому віці є достатньо розвиненим: високий рівень когнітивного розвитку, сформовані психічні структури, відповідальні за вольові й емоційні компоненти регуляції, стабільний гормональний баланс. Отже молодь прагне свідомо керувати своїми емоціями, адаптуватися до соціальних вимог і досягати намічених цілей [4, с. 16].

В. Олефір, розуміє саморегуляцію як особистісну здатність, яка інтегрує у собі когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти та має важливе значення для адаптації особистості у складних умовах діяльності: забезпечує самоконтроль, самопізнання і самоорганізацію у діяльності. Саморегуляція дозволяє суб'єкту не лише адаптуватися до змін, але й активувати ресурси для досягнення цілей, організовувати свою діяльність, контролювати емоційні та когнітивні реакції і коригувати стратегії щодо зовнішніх умов [3, с. 5].

Розвиток свідомої саморегуляції поведінки у юнацькому віці значною мірою залежить від різних особистісних чинників, зокрема світогляду, емоційної врівноваженості, вольових властивостей, рефлексії, ідентичності, переконань у моральній самосвідомості, усвідомлення своєї значущості, життєстійкості, а також завдяки набуттю власної автономії від сімейного впливу, змін у соціальному та особистому житті, специфіки різних видів діяльності.

У нашому дослідженні ми вивчали такі компоненти саморегуляції: вольовий самоконтроль, вміння раціонально розподіляти час, самоорганізацію діяльності, емоційну зрілість, що зумовило використання кількох психологічних методик. Провівши емпіричне дослідження, нами були встановлені кілька психологічних особливостей саморегуляції у юнацькому віці. Так, більше ніж половина юнаків характеризується високим рівнем розвитку вольової саморегуляції, а серед її компонентів більш розвиненим є самовладання, ніж наполегливість. При цьому, у юнаків показники розвиненості вольової саморегуляції, наполегливості й самовладання є вищими, ніж у дівчат. Також було встановлено, що переважна кількість респондентів (70%) не здатні ефективно й раціонально розподілити свій власний час.

За результатами вивчення самоорганізації діяльності, встановлено, що у юнаків комплексна здатність до самоорганізації діяльності розвинена гарно й більшості її компонентів є властивими середній і високий рівні розвитку, зокрема 12 % юнаків характеризується низькою мірою цієї здатності, натомість 48 % осіб – середнім рівнем організації діяльності і 40 % вибірки мають високий рівень. При цьому менш розвинутими є здатність до планування діяльності та здатність до самоорганізації. Натомість найбільш розвинутою є здатність до наполегливості юнаків і їх фіксування на структурі діяльності. Разом із тим, здатність до планування є вищим у юнаків, ніж дівчат, а вміння виявляти наполегливість є вищим у дівчат, ніж у хлопців.

Також нами були встановлені тенденції розвитку емоційної зрілості в, зокрема саморегуляція у юнаків є вищою за експресивність і нижчою, ніж емпатія. Водночас, у юнаків показники розвиненості інтроекспресивності й загальної експресивності є вищими, ніж у дівчат; натомість загальна саморегуляція є більш вищою за рівнем розвитку у дівчат, ніж хлопців.

При цьому з'ясовано, що саморегуляція тісно пов'язана у юності зі здатністю до вольового контролю, вмінням раціонально розподіляти час, а також зі здатністю до самоорганізації діяльності. Водночас більшість компонентів емоційної зрілості, вольового контролю та самоорганізації діяльності тісно пов'язані між собою, що робить їх чинниками розвитку один одного.

За результатами проведеного дослідження розроблені рекомендації розвитку саморегуляції у юнаків. Під час їх формулювання ми виходили з того, що ефективний розвиток саморегуляції у юнацькому віці має поєднувати у собі розвиток цілеспрямованості, виховання сили волі й емоційної регуляції, а, отже, рекомендації спрямовані на розвиток відповідальності, емоційної зрілості,

стресостійкості, вміння раціонально розподіляти час, що є умовами ефективної саморегуляції як важливого чинника психічного здоров'я юнаків.

Список використаних джерел

1. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20 (1). С. 154–161.
2. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. «Психологія»*. 2010. №6. С. 33-37.
3. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності: дис. на здобуття наук. ступеня. докт. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2016. 428 с.
4. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2005. 23 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННЮ

Дячук О.Б.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Цимбал С.В.
доктор психологічних наук, доцент, професор
кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

У контексті сучасних викликів, таких як війна, соціальні потрясіння, природні катастрофи та пандемії, значна кількість людей стикається з психологічними травмами, що глибоко впливають на їхній емоційний стан та поведінкові реакції. Війна, що розгорнулася на теренах України, спричинила значні травматичні події для мільйонів людей: військових, біженців, переселенців та мирного населення. Дослідження механізмів, через які люди можуть не лише відновлюватися після травмуючих подій, але й знаходити в собі сили для особистісного зростання, має вагоме значення. Саме з цим і пов'язаний інтерес дослідників до феномену посттравматичного зростання (ПТЗ), яке дедалі більше розробляється в зарубіжній та українській психологічній науці [1].

Поняття ПТЗ вперше було запропоноване Р. Тедеші та Л. Калхуном, які описали його як конструктивні зміни в самооцінці, стосунках і філософії життя після серйозної життєвої кризи [6]. Вони виділили п'ять основних сфер ПТЗ: розвиток міжособистісних взаємин, відчуття особистої сили, поява нових життєвих можливостей, зміна життєвих пріоритетів і духовний розвиток. У подальшому його активно розробляли зарубіжні (S. Joseph, P. Linley, C. Park) і вітчизняні (В. Климчук, В. Осьодло, О. Мазурик) науковці. Вони зосередили

увагу на детальному аналізі психологічних і соціальних чинників, що сприяють зростанню після травми.

Незважаючи на науковий прогрес, залишається недостатньо розробленим комплексний підхід до вивчення чинників ПТЗ у контексті соціальних катастроф, військових дій і масових психотравм. Відчувається розрив між потребою в системній психологічній допомозі та існуючим рівнем теоретичних розробок у цій сфері. Це створює необхідність узагальнення теоретичних підходів і формування практичних інструментів для підтримки ПТЗ.

Центральною ідеєю дослідження є висвітлення комплексу психологічних чинників, що сприяють ПТЗ: резиліентність, рефлексія, соціальна підтримка, духовність, віра в себе, емпатія. Акцент зроблено на поєднанні індивідуальних ресурсів і впливу соціального середовища як умов для формування позитивних змін.

Для наукового обґрунтування результатів дослідження використано теоретичний аналіз наукової літератури, методи синтезу й порівняння, контент-аналіз досліджень ПТЗ, а також емпіричні дані з відкритих психологічних джерел.

У результаті аналізу було відокремлено провідні чинники ПТЗ [2,3].

Резиліентність – це здатність особистості ефективно адаптуватися до труднощів, швидко відновлювати психічну рівновагу після стресу та підтримувати внутрішню стійкість [4].

Когнітивна рефлексія включає процеси глибокого аналізу, переосмислення та інтеграції травматичного досвіду. Через рефлексію людина здатна винести уроки з пережитого, створити нову систему цінностей, переглянути власну ідентичність та життєву філософію.

Соціальна підтримка охоплює емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу з боку значущих інших: родини, друзів, професійних консультантів, спільнот. Вона знижує почуття ізоляції, підвищує почуття безпеки, сприяє довірі й відкритості. Саме через стосунки індивід відновлює здатність до самовираження, прийняття і співпереживання, що критично важливо для ПТЗ.

Духовність і релігійність є джерелами внутрішнього сенсу, надії та цілісного бачення світу. Вони дають змогу осмислити травматичні події як частину вищого задуму, побачити в них уроки та можливості для духовного розвитку [5].

Особистісні риси, зокрема оптимізм, емпатія, віра у власні сили, здатність до рефлексії й самомотивації, є внутрішніми ресурсами, які допомагають не лише подолати труднощі, а й перетворювати їх у точку зростання.

Здобуті результати поглиблюють уявлення про механізми психологічної адаптації. Вони є підґрунтям для створення інноваційних психотерапевтичних програм, які спрямовані на стимулювання ПТЗ. Практичне значення роботи проявляється у можливості застосування знань у роботі з ветеранами, переселенцями, жертвами насильства й іншими вразливими категоріями.

Список використаних джерел

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
2. Климчук В. О. Організація системи психосоціальної підтримки особистості. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
3. Титаренко Т. М. Основи реабілітаційної психології. Київ: Журналістика, 2018. 280 с.
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 198 с.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2022. 208 с.
6. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth. Psychological Inquiry, 2004.15 p.

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Капранова О.Ф.

***здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»***

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Блінов О.А.

***доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології***

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Нині Україна перебуває в умовах повномасштабної війни, що відчутно впливає на усі сфери життя, включаючи освітній процес та психологічне благополуччя учнів. Несформованість психіки підлітків, слабкий вольовий контроль емоційних реакцій, сильна дія підкоркових структур на функціональний стан центральної нервової системи зумовлюють специфічні наслідки впливу психологічної травми підлітків після стресу. Підлітковий вік є досить чутливим періодом для формування емоційного стану особистості, а сильні стресові фактори, пов'язані з війною, можуть мати довготривалі наслідки. У даній доповіді розглядається емоційний стан учнів старших класів, основні фактори його порушення та можливі шляхи психологічної підтримки.

Учні старших класів в Україні стикаються з підвищеним рівнем тривалого стресу, який зумовлений невизначеністю майбутнього, фізичною загрозою життю, вимушеною міграцією, адаптацію до нових умов проживання, втратою звичного оточення та змінами у навчальному процесі. За дослідженнями української психологині І.М. Петренко (2023), головними емоційними реакціями є тривога, страх, зниження мотивації до навчання та емоційне виснаження [1].

Виділяють наступні стресогенні фактори: фізична загроза (обстріли, вибухи, повітряні тривоги, вимушена евакуація); соціальна ізоляція (втрата спілкування через зміну місця проживання, перехід на дистанційну форму

навчання, втрата друзів); економічна нестабільність у родинах; емоційна напруга в родинному колі через втрату близьких.

У зв'язку з високим рівнем стресу серед підлітків важливим є використання методів психологічної допомоги, що сприяють емоційній регуляції та відновленню внутрішньої рівноваги. Одним із найбільш ефективних інструментів у цьому контексті є метафоричні асоціативні карти (МАК) [4].

МАК – це набір карт із символічними зображеннями або абстрактними образами, які допомагають людині виявити приховані емоції, переживання та несвідомі установки. Завдяки візуальним асоціаціям карти дозволяють учасникам терапії виразити свої почуття, навіть якщо вони не можуть сформулювати їх словами [4].

Освітня та корекційно-розвивальна діяльність із використанням МАК-технологій демонструє їх ефективність у полегшенні встановлення контакту, покращенні міжособистісних стосунків, переході до нових рівнів вербальної взаємодії в діаді чи групі, а також у створенні відчуття свободи для вираження думок, бажань, дій і почуттів [4].

За даними дослідження О.В. Кравченка (2022), понад 60% учнів відчують труднощі у навчанні через високий рівень тривоги [2]. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до підтримки емоційного стану підлітків.

Доцільно ввести наступні шляхи психологічної підтримки:

1) психологічне консультування у навчальних закладах – створення доступних ресурсів для психологічної допомоги.

2) тренінги з розвитку емоційної регуляції, які допоможуть учням навчитися керувати своїм емоційним станом.

3) групові форми підтримки: психологічні гуртки; арт-терапія (малювання, ліплення, музикотерапія); терапія за допомогою метафоричних асоціативних карток; тілесно-орієнтована терапія (дихальні практики, йога, медитація).

4) залучення родини та близького оточення до процесу психологічної допомоги, що сприяє емоційній стабільності підлітків.

5) підтримка соціальних зв'язків через організацію спільних заходів та групових активностей.

6) розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції, що включає методики релаксації, когнітивно-поведінкову терапію та підтримку позитивного мислення.

Висновок: таким чином, військовий стан значно впливає на формування емоційного стану учнів старших класів, створюючи нові вимоги до психологічної служби. Своєчасне доцільне втручання та застосування ефективних методів підтримки та психокорекції можуть зменшити негативні наслідки, покращити емоційний стан та сприяти адаптації підлітків до військових умов життя.

Список використаних джерел

1. Петренко І. М. Тривожність і стрес у дітей шкільного віку під час військових конфліктів. *Науковий вісник психології*. Київ. 2023, № 1, с. 78–85.
2. Кравченко О. В. Психологічний стан підлітків в умовах війни: проблеми та шляхи вирішення. *Психологія сучасності*. Запоріжжя. 2022, № 3, с. 45–52.
3. Національна академія педагогічних наук України. Психологічні особливості адаптації учнів до умов війни. Аналітичний звіт. Київ, 2023, с. 120.
4. Рібцун Ю. В. Метафоричні асоціативні карти як засіб розвитку психо-мовленнєвої діяльності дітей. Інститут обдарованої дитини НАПН України, м. Київ 2023. С. 423-427.

ПОВЕДІНКОВА ЕКОНОМІКА: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Качмарський Д.Р.
аспірант кафедри економіки, фінансів
та обліку ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Виклюк М. І.
канд. екон. наук, доцент,
завідувач кафедри економіки та підприємництва
Львівської філії ПВНЗ «Європейський університет»

Однією з передумов виникнення/становлення поведінкової економіки стала міждисциплінарна взаємодія економіки і психології.

Психічне здоров'я, як і фізичне здоров'я, є важливою складовою загального здоров'я людини і означає рівень її життя. За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом біологічних та соціально-економічних факторів [1, 2]. Відповідно до цього визначення поняття психічного здоров'я включає в себе не тільки здоровий психічний стан людини, а й її соціально-економічне місце у суспільстві.

Більшість людей підвладні емоціям та іноді не можуть контролювати їх у повсякденному житті, так само це відображається і при прийнятті економічних рішень [3].

Поведінкова економіка доводить, що людський вибір змінюється залежно від обставин, місця, часу, норм і соціальних впливів, емоційних суджень, принципів спрощення міркувань, що застосовуються, а також від того, як і в яких обставинах це відбувається [4].

До концепцій поведінкової економіки, які мають прямий стосунок з психічним здоров'ям, необхідно віднести:

- когнітивні упередження (тенденція думати певним чином, що може призвести до систематичних відхилень від стандарту раціональності або тверезого судження [5];
- парадоксальність вибору (велика к-сть варіантів може призводити до стресу, тривоги та незадоволення);

- ефект втрати (на основі теорії перспектив, що вказує на тенденцію людей більше боятися втрат, ніж цінувати потенційні виграші).

У суспільстві, яке динамічно змінюється, студентська молодь є групою вразливих до стресу та депресії людей. Фінансова нестабільність, добробут, вплив соціальних мереж, відчуття несправедливості, поведінкові пастки, а саме прокрастинація та ухиляння від прийняття рішень, схильність до миттєвого задоволення (гедоністична адаптація), невміння управляти своїми ресурсами, стабільний менталітет, переоцінка власного здоров'я, все перераховане з врахуванням психологічних особливостей особи може мати серйозний вплив на психічний стан молодого покоління.

Важливим аргументом зв'язку поведінкової економіки та психічного здоров'я виступають фактори, які впливають на індивідуальні рішення та поведінку щодо свого здоров'я: молоді люди обирають здорові чи нездорові звички, як реагують на інформацію про здоров'я та приймають рішення. Неузгоджена в часі поведінка щодо здоров'я призводить до втрати років життя. Розробка ж механізмів поведінкової економіки при поєднанні елементів економіки та психології сприятимуть новим підходам, які допоможуть здоров'язбереженню населення [6].

Досягти покращення психічного здоров'я можна із застосуванням поведінкового підходу, а саме, принципу «наджінгу» (Nudging) – підштовхування до правильного вибору; розвитку самоконтролю та довгострокового планування; впровадженням економічної усвідомленості в студентському середовищі; принцип заохочення.

Таким чином, покращення психічного здоров'я студентської молоді можна досягти враховуючи та застосовуючи принципи, що ґрунтуються на поведінкових реакціях, оскільки саме поведінкова економіка може пропонувати стратегії до суттєвого підвищення ефективності багатьох програм для психічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. 30 March 2018.
<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
(дата звернення 01.04.2025).
2. Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*. 2023. № 1. С.58-66. с.59 URL: <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/2569/2456> (дата звернення 01.03.2024).
3. Шарманська В., Яцентюк П. Вплив людського фактору на управління ризиками в економічній діяльності. *Економіка та суспільство*, 2023. 47. DOI: 10.32782/2524-0072/2023-47-39.
4. Miłaszewicz D., Borawska A. Zastosowania koncepcji ekonomii behawioralnej w celu zwiększenia skuteczności kampanii społecznych. *Ekonomia XXI Wieku*. 2021. № 24. С. 128-140. DOI: 10.15611/e21.2021.08. с. 128.
5. Baron, J. (2007). *Thinking and deciding* (вид. 4th ed.). New York City: Cambridge University Press. ISBN 9781139466028.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЧАСИ ВІЙНИ

Коробанова О.Л.
кандидат психологічних наук
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Складні емерджентні умови, що виникають під час війни, впливають на усе населення. Однак найбільш чутливими до подій надзвичайного масштабу і сили стають учні шкіл, зокрема, старшокласники. Дослідженням впливу військової агресії на ментальне здоров'я підлітків, їхніх переживань у зв'язку з цим та витоків психологічної стійкості поки що приділяється недостатньо уваги.

Психологічну стійкість ми розглядаємо як здатність зберігати психічне здоров'я, незважаючи на виклики і випробування, та швидко відновлюватися після складних подій [1; 2]. На жаль, воєнні часи створюють багаточисельні причини і обставини для стресуючих переживань.

Учні старшого шкільного віку ще не володіють продуманими поведінковими стратегіями підтримання стійкості і є чутливими до складних ситуацій. Бесіди дозволили виявити емоціогенні події, що несуть підвищений ризик з точки зору стресових переживань для старшокласників. Зокрема, за нашими даними, тяжкі емоції викликають у них як глобальні події (початок великої війни 24.02.2022), так і життєві події (коли дорослі голосно сваряться, очікуване складання НМТ, негативний досвід застрягання в ліфті та подібне).

Дослідження за Шкалою оцінки впливу травматичної події (IES-R) [4; 5], яка є інструментом оцінки психологічної реакції на стресуючу подію, засвідчило наявність в учнів проявів впливу стресових травматичних подій. Зупинимось коротко на труднощах, з якими люди можуть зіштовхнутися після впливу стресуючих життєвих подій - це інтрузії, уникнення і гіперзбудження. До *інтрузій* відносяться симптоми повторного переживання, нав'язливі негативні спогади про подію, повторювані негативні сни, пов'язані з подією, раптові негативні емоції та почуття, викликані поверненням (раптовим провалом) у психотравмуючу подію, інтенсивний психологічний стрес при подіях, що нагадують чи символізують травму. При *уникненні* присутнє уникання думок, почуттів і діяльності, пов'язаних з подією, неможливість згадати деталі події, почуття відстороненості і відчуження від інших людей. *Гіперзбудження* характеризують симптоми підвищеної збудливості, труднощі засинання або безсоння, надмірна пильність, дратівливість, вибухові реакції, труднощі при концентрації уваги або сильні фізіологічні реакції на події, що символізують або нагадують травму.

Отримані нами дані свідчать, що значна частина старшокласників має відповідні поведінкові зміни, які не помітні їх однокласникам і вчителям у

повсякденному спілкуванні. На нашій виборці частина підлітків переживають захисні реакції уникнення і гіперзбудження внаслідок впливу тих чи тих травматичних подій. Встановлено, що помірний рівень уникнення властивий 9,0% підлітків, а помірний рівень гіперзбудження притаманний 27,3% підлітків. У інших старшокласників реакції на стресові ситуації також присутні, але є низькими. Ми вважаємо, що прояви гіперзбудження і уникання хоча й проявляються наразі у відносно невеликої частки учнів і на помірному рівні, все ж старшокласники потребують психологічної допомоги і інтервенцій з психологічної корекції.

Наприклад, описуючи своє кредо, старшокласники писали: "Сильним людям - сильні випробування", "Іди туди, де страшно", "Спокій, тільки спокій", "Кожен момент щастя вимагає з тебе плати". "Коли ви перестаете мріяти, ви перестаете жити". Отже, вони володіють певними видами копінгу. Описуючи улюблені заняття, старшокласники часто згадували дії, що допомагають їм зняти напруження від складної небезпечної реальності та підвищити власну стійкість. До таких занять увійшли, зокрема, слухання музики, гладити кота, прогулянки в лісі, малювання, перегляд серіалів, плавання, інколи гра у комп'ютерні ігри, читання, мріяння, проведення часу з близькою людиною.

З метою підвищення стійкості до стресуючих подій були проведені психоедукаційні заняття із старшокласниками, до яких входив комплекс методик, що включав техніки і технології роботи із пам'яттю і уявою про травматичні події, пережиті підлітками. Зверталася увага на відсторонення від складних подій, їх рамкування, відтермінування, віддалення і послаблення.

До програми занять увійшли арттерапевтичні методики, які ми використовували, щоби допомогти старшокласникам висловити викликані війною емоційні стани, та опрацювати їх [3]. Об'єктивовані думки, спогади і уявлення, що знаходяться на межі свідомого і несвідомого і можуть бути протиречливими, після того, як вони довірені паперу, можуть бути опрацьовані, а, відтак, буде знижений градус переживань.

У **висновку** зазначимо, що учні старших класів в часи війни страждають від впливу стресуючих подій. Вони в більшості ще не засвоїли стратегії підтримання стійкості, проте подекуди застосовують копінгові стратегії вирішення завдань, спрямованості на емоції, уникнення та соціального відволікання, що допомагає їм триматися. В якості реакції на стресові події значна частина старшокласників практикує гіперзбудження і уникнення. Все це свідчить про актуальність запровадження програм психоедукації та психопрофілактики для учнів старших класів.

Список використаних джерел

1. Коробанова О.Л. Стійкість студентів університету під тиском складних життєвих подій. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст*. Збірник доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. Мукачево, 2025. С. 51-53.
2. Коробанова О.Л., Прокопенко Г.С. Стійкість студентів університетів під час війни. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. Матеріали міжнародної науково-практичної

конференції (20-21 вересня 2024 р.). Одеса, Міжнародний гуманітарний університет, 2024. С. 184-187.

3. Назаревич В.В., Бореичук І.О., Коробанова О.О. Метод подолання іграшкою (ПІ5) у формуванні копінг-стратегій у дітей. 2024. *Габітус*, 66. С. 373-377.

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Д., Гридковець Л., Царенко Л. і др. Київ, 2018. 208 с.

5. Weiss D.S., Marmar C.R. The Impact of Event Scale-Revised. In J.P. Wilson, & T.M. Keane (Eds.), *Assessing Psychological Trauma and PTSD: A Practitioner's Handbook* (pp. 399-411). New York: Guilford Press, 1997.

СОЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНІ ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК СКЛАДОВА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Косіков А. І.

***аспірант факультету психології
та соціальних технологій***

ПВНЗ «Європейський університет»

науковий керівник: Максимов М. В.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Актуальність дослідження складових ментального здоров'я підлітків зумовлена тим, що внаслідок хронічного стресу в умовах якого зараз формується особистість дітей в Україні, виникають значні ризики цього процесу. Важливою складовою ментального здоров'я є ціннісні орієнтації.

Зважаючи на те, що ментальне здоров'я передбачає активну інтеграцію людини в суспільство, актуальною стає проблема вивчення особистісних змін, зокрема ціннісних орієнтацій у підлітків, які переживають кризу через військові події в країні. Виникає питання щодо особливостей ціннісних орієнтацій підлітків, особистість яких формується в умовах хронічного стресу.

Мета дослідження: з'ясувати особливості формування ціннісних орієнтацій підлітків в умовах хронічного стресу, як складової їх ментального здоров'я.

Ми виходили з того, що хронічний стрес, спричинений війною, негативно впливає на психологічний стан підлітків, їх адаптаційні ресурси, що може призводити до девіантної поведінки.

Психологічна травма може суттєво впливати на ціннісні орієнтації підлітків, особливо в умовах екстремальних ситуацій, таких як війна. Дослідження показують [4, 5 та інш.], що в таких обставинах відбувається трансформація цінностей та часової перспективи особистості. Зокрема, підлітки можуть втрачати раніше сформовані цінності та смисли, уявлення про сенс

життя переживаючи внутрішній конфлікт через необхідність встановлення нових життєвих орієнтирів.

Для особистості, що знаходиться на етапі становлення, такі зміни можуть призвести до формування розмитої системи цінностей. Руйнування системи ціннісних орієнтацій, яке відбувається в даних умовах, неминуче призводить до складних психічних станів, які узагальнено можна визначити як дезадаптація. В даному випадку – це прагнення і спроби реалізації цієї системи цінностей в суспільстві досить агресивними і найчастіше насильницькими методами. Психічна дезадаптація характеризується руйнуванням колишньої системи цінностей і відсутністю необхідних ресурсів для її реструктуризації.

Дослідження передбачало, що найбільш важким вважається переживання кризи в тому випадку, коли ситуація сприймається як не просто важкий відповідальний період в житті, а як тупик, котрий руйнує сенс подальшого життя людини. В цьому плані нами було розглянуто дослідження, що стосуються ціннісних орієнтацій неповнолітніх правопорушників. Зрозуміло, що факт засудження та позбавлення волі не тотожний військовим подіям, проте тут також наявна кризова ситуація та подальший хронічний стрес.

Дослідження ціннісних орієнтацій неповнолітніх правопорушників показали [2, 3 та інш.], що переважно це підлітки у яких переважають матеріальні потреби егоїстичної спрямованості, тобто у своїх бажаннях підлітки більше зосереджують свою увагу на власних потребах та на задоволенні особистого інтересу, вони байдужі до інших людей і думають лиш про себе та про матеріальні блага. Про це свідчать такі бажання як: «хочу Ламборджіні»; «хочу власний басейн»; «хочу вертоліт, квадроцикл» та інші.

Найменш важливими для правопорушників є: щастя інших, повага оточуючих, інтелектуальний, духовний розвиток, продуктивний спосіб життя і творча діяльність. Не є притаманним для неповнолітніх правопорушників розвиток духовної сторони особистості. Зовсім не актуальними для правопорушників виявилися наступні цінності: дисциплінованість, раціональність, вимогливість, незалежність, емпатичність.

У дослідженнях, де наведено порівняння з правослухняними підлітками [1, 6 та інш.] показано, що для них найважливішими цінностями є: здоров'я, щасливе сімейне життя, кохання, життєва мудрість, цікава робота, добрі, вірні друзі. У цьому віці вже сформовані загальні, соціально важливі цінності, які є платформою для подальшого розвитку соціально прийнятної поведінки.

Зважаючи на аналогічність ситуації хронічного стресу у підлітків зазначеного контингенту, слід передбачити, що внаслідок сучасної ситуації, яку переживають підлітки в Україні, є небезпека, що їх ціннісні орієнтації також будуть позбавлені соціальної спрямованості.

Висновки. Виявлено закономірності формування ціннісних орієнтацій підлітків відповідно до існуючих зараз складних життєвих обставин. Доведено, що формування особистості в умовах хронічного стресу несе ризики, викривлення ціннісних орієнтацій, що полягають у низькому рівні соціальної спрямованості, дезінтеграції ціннісно-сміслової сфери, суперечливості осмислення моральних цінностей, наявності екзистенційного вакууму.

Відсутність соціально спрямованих ціннісних орієнтирів власного життя, в свою чергу, призводить до порушень у функціонуванні ментального здоров'я. Саме це в поєднанні з іншими несприятливими факторами психофізіологічного характеру є джерелом депресивних станів, неврозів, межових станів, що передують суїцидальні дії, серйозні психічні розлади.

Список використаних джерел

1. Кольцова О. Особливості ціннісних орієнтацій підлітків. : Педагогічні науки : [зб. наук. праць / відп. ред. : Є. С. Барбіна та ін.]. Херсон : Вид-во ХДУ, 2009. Вип. 52. С. 180-184.
2. Красілова Ю. Ціннісні орієнтації, цілепокладання та функція прогнозу підлітків-правопорушників. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, V (60), Issue: 135, 2017 С.72-75.
3. Михайлишин У. Б. Особливості ціннісних орієнтацій неповнолітніх правопорушників. *Вісник Національного університету оборони України*, 2(27) /2012
4. Мурадян О. Життєві стратегії особистості в умовах соціальних змін: соціологічний аналіз. *Соціологічні студії*. 2013. № 1. С. 49-54.
5. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультивання. К.: Главник, 2017. 144 с.
6. Флярковська О. Ціннісні орієнтації у підлітковому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2013. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Випуск 26. С. 221-224.

ПОТЕНЦІАЛ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Кравченко О.М.
аспірант факультету психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Абрамян Н.Д.
кандидат психологічних наук, доцент
ПВНЗ «Європейський університет»

Із стрімким розвитком цифрових технологій постає нагальна потреба трансформувати традиційні підходи у психологічній освіті. Інтеграція таких технологій як штучний інтелект (AI), віртуальна (VR) та доповнена реальність (AR) створює передумови для персоналізації навчального процесу, вдосконалення дидактичних моделей та розвитку нових компетентностей у майбутніх фахівців-психологів [1].

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) змінюють парадигму викладання, сприяючи інтерактивному та гнучкому навчанню. Це особливо важливо для предметів з високим рівнем абстракції, як психологія. Мобільні пристрої, соціальні мережі, роботи та дистанційні платформи забезпечують нові формати міжособистісної та колективної взаємодії [2].

Психологи відіграють ключову роль у розвитку «розумних систем», завдяки здатності аналізувати вплив технологій на поведінку людини та визначати етичні межі застосування AI [4]. Підготовка студентів до міждисциплінарної співпраці з фахівцями в галузі комп'ютерних наук вважається стратегічно важливою [5].

AI дозволяє створювати персоналізовані освітні траєкторії, аналізувати прогрес студентів, адаптувати навчальні матеріали, а також забезпечувати інклюзивне середовище.

Водночас, виникають виклики: етичні питання, конфіденційність, ризик надмірної автоматизації психологічної практики, втрати «людяності» в терапії. Необхідна критична оцінка контенту, що генерується AI, і чітке регулювання його використання.

VR активно використовується як інструмент моделювання реальних ситуацій у клінічній психології та психотерапії. Дослідження доводять ефективність VR у лікуванні тривожних розладів, ПТСР, депресії, а також у формуванні навичок емпатії у студентів [6]. VR-сценарії також можуть бути впроваджені в освітній процес для аналізу міжособистісної взаємодії та розвитку емоційного інтелекту.

Співпраця психологів із розробниками AI має не лише технічне, а й соціокультурне значення. Залучення експертів із філософії, етики, права дозволяє створити людиноцентричні, інклюзивні технології. Розуміння мотивацій, страхів, очікувань користувачів забезпечує прийняття нових рішень у суспільстві.

У сфері освіти AI може адаптувати навчальні стратегії до культурного контексту студентів, сприяти підвищенню мотивації та ефективності навчання [8]. Водночас важливо зберегти живу комунікацію між студентами та викладачами, адже емоційна взаємодія залишається незамінною частиною навчального процесу.

Інтеграція AI та VR у психологічну освіту – це не лише технологічна інновація, а й новий етап у розвитку дисципліни. Вона дозволяє вдосконалити якість викладання, забезпечити доступ до освіти для вразливих груп, персоналізувати навчання, зміцнити міждисциплінарні зв'язки, розширити можливості досліджень і клінічної практики. Проте ці зміни мають супроводжуватись критичним аналізом, етичною рефлексією та педагогічною відповідальністю.

Список використаних джерел

1. Chadiuk, O. M. (2024). *Opportunities for Integrating Technology into the Discipline of the Psychology Higher Education Landscape*. In: *Transforming Higher Education: Psychological and Sociological Perspectives*. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-522-8-52>
2. Graesser, A. C., Sabatini, J. P., & Li, H. (2022). *Annual Review of Psychology*, 73, 547–574. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-113042>
3. Akram, H. et al. (2021). *Frontiers in Psychology*, 12, Article 736522. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.736522>

4. Abrams, Z. (2023). APA Monitor.
<https://www.apa.org/monitor/2023/07/psychology-embracing-ai>
5. Gado, S. et al. (2022). *Psychology Learning & Teaching*, 21(1), 5–21.
<https://doi.org/10.1177/14757257211037149>
6. Bell, I. H. et al. (2020). *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 169–177.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/lvalmaggia>
7. Chen, K. et al. (2021). *Frontiers in Psychology*, 11, Article 613617.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613617>
8. Matochová, J., & Kowaliková, P. (2024). *R&E-SOURCE*, 11(S1), 176–181.
<https://doi.org/10.53349/resource.2024.is1.a1253>

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ПІДЛІТКІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Куликова І.М.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Психоемоційні стани підлітків у кризових ситуаціях є однією з ключових тем сучасної психології. У цьому віці підлітки можуть стикатися з глибокими емоційними переживаннями, які значно впливають на їх психічний стан, поведінку та загальне самопочуття. Підлітковий вік - це критичний період у розвитку особистості, що супроводжується значними психоемоційними змінами та пошуком власної ідентичності. Підлітки активно формують самосвідомість, соціальну ідентичність та емоційну регуляцію, що у свою чергу робить їх особливо вразливими до стресових ситуацій.

Вплив кризових подій (конфлікти в сім'ї, втрата близьких, соціальна ізоляція, війна, економічні труднощі) може значно ускладнити цей процес. Тривала дія стресу може провокувати розвиток таких станів, як підвищена тривожність, депресія, емоційне вигорання та порушення адаптаційних механізмів. Високий рівень тривожності нерідко супроводжується соматичними симптомами (головний біль, м'язове напруження, серцево-судинні реакції, розлади сну, апетиту та ін.). У складних випадках це може спричинити психосоматичні розлади та загострення хронічних захворювань.

Дослідження психоемоційних станів підлітків у кризових ситуаціях є актуальною темою у сучасній психологічній науці. Серед українських дослідників варто зазначити Г. Бевз [1], яка досліджувала механізми психологічного захисту підлітків у кризових обставинах. О. Чебикін [3] аналізував стресостійкість підлітків та її роль у формуванні їхньої особистості.

У дослідженнях М. Боришевського [2] аналізується вплив сімейних і соціальних факторів на формування емоційної стабільності у підлітків.

Серед останніх досліджень психоемоційних станів підлітків зазначимо працю О. Лазарко та Т. Шевцової «Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни». Дослідженням встановлено, що вираженість станів інтрузії та уникнення, тривоги та депресії пов'язана з рівнем резильєнтності особистості, а також різниться залежно від віку, статі та місця перебування підлітка та його близьких. Виявлено стійкий зв'язок симптомів посттравматичного стресового розладу з рівнем тривоги та депресії у загальній вибірці підлітків. Дослідження підкреслює важливість розвитку резильєнтності для зниження негативних психоемоційних станів у підлітків під час війни [4].

Аналізуючи наявні дослідження, можна зробити висновок, що ключовими факторами, які впливають на психоемоційний стан підлітків у кризові моменти, є: здатність до емоційної регуляції, підтримка з боку близьких і суспільства, а також стратегія подолання стресу. Підлітки, які мають розвинені навички емоційної саморегуляції, легше адаптуються до стресових ситуацій, ніж ті, хто не володіє такими навичками. Важливу роль у цьому процесі відіграють значущі дорослі (батьки, вчителі, психологи), які можуть надавати емоційну підтримку та допомагати у розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів.

Висновки. Психоемоційні стани підлітків у кризових ситуаціях є складним і багатовимірним феноменом, що потребує глибокого наукового аналізу та практичного втручання. Підлітковий вік є періодом підвищеної психологічної чутливості, і своєчасне втручання може допомогти мінімізувати ризики розвитку психоемоційних розладів та сприяти гармонійному особистісному розвитку. Важливим аспектом у розумінні психоемоційних реакцій підлітків є їхній рівень стресостійкості (здатності витримувати стресове напруження та адаптуватися до умов, які викликають стрес), особливості когнітивної оцінки ситуації та наявність підтримки з боку родини та соціального оточення.

Таким чином вважаю що, необхідно розвивати комплексні програми психологічної підтримки підлітків, спрямовані на раннє виявлення психоемоційних порушень, формування адаптивних механізмів подолання стресу та зміцнення емоційного інтелекту. Крім того, важливим є створення безпечного середовища для підлітків, яке сприятиме їхньому емоційному самовираженню та соціальній інтеграції.

Подальші дослідження можуть бути зосереджені на вивченні ефективності різних психотерапевтичних методик, профілактичних програм та впливу соціальних факторів на емоційний стан підлітків у кризові періоди. Увага також має бути приділена розробці психокорекційних методів для роботи з травматичним досвідом, що дозволить ефективніше адаптувати підлітків до нових реалій та забезпечити їхню психоемоційну стабільність у майбутньому.

1. Бевз Г. М. Психологічні аспекти стресостійкості у підлітків. Психологічний журнал, 2020. 2 (1). с. 45-59.
2. Боришевський М. І. Вплив сімейних факторів на психоемоційний стан підлітків. Наукові студії з психології, 2019. 1 (3). с. 78-92.
3. Чебикін О. О. Психологічні аспекти стресостійкості підлітків. Освіта та психологія, 2019. 1 (3). с. 15-29.
4. Лазорко, О., Шевцова, Т.. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. // Наукові видання Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Психологічні перспективи, 2022. (40) с. 87–103. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ЖИТТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Борейчук І. О.

***кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій***

ПВНЗ «Європейський університет»

Курик В. О.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти,

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

У ХХІ столітті соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо серед молоді. Для більшості з них онлайн-простір є не просто розвагою, а середовищем, у якому відбувається спілкування, самовираження, пошук себе та формування поглядів на світ. Соціальні мережі замінили багато традиційних каналів соціалізації: спілкування відбувається у месенджерах, новини дізнаються з Instagram або TikTok, а замість особистих зустрічей часто обирають відеозв'язок або коментарі під постами. Така діджиталізація молодіжного середовища значно впливає на психоемоційний стан, стиль мислення та поведінкові реакції [1].

Соціальні мережі відіграють значну роль у житті сучасної молоді, впливаючи на їхню соціалізацію, формування ідентичності та емоційний стан. Вони виконують як позитивні, так і негативні функції, формуючи поведінку, світогляд та психічне здоров'я молодого покоління:

- інформаційна функція. Віртуальний світ є основним джерелом отримання новин та інформації для молоді, впливаючи на формування їхніх переконань і світогляду. Це надає можливість швидко дізнаватися про події, тренди та інновації, що сприяє розширенню кругозору та обізнаності [5].

- комунікативна функція. Молодь активно використовує соціальні мережі для спілкування з друзями, родиною та новими знайомими. Це сприяє підтримці соціальних зв'язків, обміну думками та емоціями, а також розвитку комунікативних навичок.

- освітня та професійна функція. Соціальні мережі надають платформи для обміну навчальними матеріалами, участі в онлайн-курсах та професійних спільнотах. Це сприяє підвищенню кваліфікації, обміну досвідом та розвитку кар'єри.

- розважальна функція [1]. Молодь використовує соціальні мережі для розваг: перегляду відео, прослуховування музики, участі в іграх та інших розважальних заходах. Це допомагає зняти стрес та провести вільний час.

Незважаючи на численні переваги, соціальні мережі можуть мати негативний вплив на молодь:

- психічне здоров'я. Постійне порівняння себе з іншими, кібербулінг та залежність від соціальних мереж можуть призвести до зниження самооцінки, тривожності та депресії [2].

- формування ідентичності. Соціальні мережі впливають на самоідентифікацію молоді, формуючи їхні цінності, переконання та поведінкові моделі.

- приватність та безпека: Недостатня обізнаність щодо налаштувань конфіденційності може призвести до витоку особистої інформації та інших ризиків.

Соціальні мережі стали важливою частиною життя сучасної молоді, замінюючи традиційні способи соціалізації, комунікації та самореалізації. Вони виконують низку ключових функцій: інформаційну – через доступ до новин і знань; комунікативну – через підтримку соціальних контактів; освітню та професійну – через можливість навчання та обміну досвідом; а також розважальну – як спосіб зняття напруги та відпочинку. Ці функції сприяють розвитку, адаптації та розширенню можливостей молодого покоління [3].

Водночас варто враховувати й потенційні ризики: негативний вплив на психічне здоров'я, спотворення самоідентичності та загрози безпеці особистої інформації. Постійне порівняння себе з іншими, залежність від онлайн-активності та втрата чітких меж між особистим і публічним – усе це створює додаткове психологічне навантаження [4].

Отже, для збереження психоемоційного благополуччя молоді важливо не лише активно користуватися можливостями, які надають соціальні мережі, а й розвивати критичне мислення, медіаграмотність, здатність до емоційної саморегуляції та відповідального ставлення до цифрового простору. Лише тоді взаємодія з соціальними мережами стане не загрозою, а ресурсом для особистісного і соціального розвитку [5].

Список використаних джерел

1. Дяченко С.В. Соціальні мережі та їх вплив на формування ідентичності молоді. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2023. С. 23-31.
2. Гладченко В. Вплив соціальних мереж на емоційну сферу особистості в екстремальних умовах. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2023. С. 15-22.
3. Юр'єва А. Вплив соціальних мереж на суспільство. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2016. С. 102-109.

4. Синюта О. Роль соціальних мереж у зміні мов. – Київ: Національний авіаційний університет, 2019. С. 45-53.

5. Юнг Р. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2015. С. 34-41.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ У ЧАСИ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Ломакін Г. І.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

Навчально-наукового інституту

«Українська інженерно-педагогічна академія»

ХНУ імені В.Н. Каразіна

На теперішній час українське суспільство, перебуваючи в умовах соціально-політичних змін, економічних та демографічних криз, пандемії COVID-19, а також в умовах російсько-української війни, стикається з серйозними психологічними викликами, які впливають на формування особистості молодого покоління, що знаходиться в складній соціально-психологічній ситуації та може мати значні наслідки в майбутньому. Ці наслідки (стреси війни; занепокоєння; тривожність; невпевненість в майбутньому) сприяють виникненню емоційно-психологічних розладів особистості підлітків і призводять до зниження рівня адаптованості в соціальному середовищі.

Проблему тривожності підлітків Г. Харченко, С. Яценко, Є. Неведомська О. Анопрієнко, О. Галієва [1, 2] вивчають з точки зору її впливу на самооцінку, здоров'я та емоційні стани; О. Халік – з точки зору різних етапів професійного визначення та становлення особистості; О. Батюх, Т. Єрмолаєва – на особистісній тривожності та ін. [3]. В той же час проблему тривожності та особливості її прояву в учбовій діяльності досліджено недостатньо.

Отже, актуальність теми обумовлена недостатністю розуміння тривожних станів та засобів їх подолання у підлітків, особливо в умовах воєнного стану.

Відомо, що підлітковий вік має свої унікальні риси і вирізняється серед інших вікових груп – це період становлення особистості, це час коли закладаються основи моралі та соціальні цінності, ставлення до себе, до інших людей і суспільства, відбувається стабілізація характеру та основних моделей міжособистісних стосунків і поведінки. Основними мотиваційними орієнтаціями є самоутвердження, самовираження та самосприйняття. Цей період характеризується зростанням розсудливості, самостійності та відповідальності, але може супроводжуватися і негативними поведінковими змінами, такими як надмірна сміливість, відчуженість, недостатня самооцінка та нетерпимість. Е. Еріксон наголошує на цьому віці як на періоді формування відчуття унікальності, індивідуальності та ідентичності [1]. Особливість

соціальної ситуації розвитку підлітка проявляється в формуванні нових форм взаємозв'язків і комунікації з дорослими та однолітками.

Прояви тривожності у підлітків можуть виражатися як через соматичні (прискорене серцебиття, ускладнене дихання, тремор кінцівок, м'язову напругу, підвищений тиск, розлади травлення тощо), так і через поведінкові реакції, які є ще більш різноманітними та непередбачуваними. Вони можуть варіюватися від станів апатії, втрати ініціативи до проявів агресії чи навіть демонстративної жорстокості [1, 3]. Тривожність може впливати на особистість як позитивно (активізація захисних механізмів психіки та здатність прогнозувати результати власної діяльності), так і негативно. Однак висока тривожність заважає формуванню адаптивної поведінки, може призвести до виникнення неврозів і психосоматичних розладів, а також гальмувати процес саморозвитку [2, 3].

Проведені нами дослідження [2] у 2024-2025 р.р. на базі ННІ «Українська інженерно-педагогічна академія» ХНУ імені В.Н. Каразіна, в яких брали участь підлітки у віці від 14 до 17 років, показали домінування середнього та підвищеного рівнів тривожності. Підліткова тривога часто порушує нормальне життя, спричиняючи порушення соціальних зв'язків з оточуючими. Одним із найпоширеніших її проявів у підлітків є апатія, млявість та безініціативність. Результати дослідження свідчать, що більшість з них мають страх не відповідати очікуванням оточуючих – тривога з приводу оцінок, які дають оточуючі, очікування негативного оцінювання.

Кореляційний аналіз показав наявність значущих позитивних взаємозв'язків між показниками «загальна шкільна тривожність» (тест Філліпса) і «страх самовираження» ($0,63$; $p \leq 0,001$), «страх перевірки знань» ($0,7$; $p \leq 0,001$), «низька фізіологічна опірність стресу» ($0,66$; $p \leq 0,001$), «страхи у відносинах з вчителями» ($0,51$; $p \leq 0,01$), що може свідчити про те, що чим вищий рівень тривожності, тим більші страхи проявляються у учнів у відносинах з вчителями, під час перевірки їх знань, у самовираженні, а також значно зменшується опірність стресу. Також було виявлено значущі негативні взаємозв'язки між проявом загальної тривожності та потребою у досягненнях ($-0,367$; $p \leq 0,05$). Виявлено значущий зворотній зв'язок тривожності з досягненням успіху, показниками «обов'язок і відповідальність» ($-0,48$; $p \leq 0,01$): «уникнення-покарання» ($-0,49$; $p \leq 0,01$), та «мотив престижу» ($-0,48$; $p \leq 0,01$). Отже, можна припустити, що чим менше мотивація до успішного навчання, тим більш учні намагаються уникнути відповідальності та покарання, зменшується мотивація престижу навчання [2].

Можемо стверджувати, що в сучасних українських реаліях (ситуації війни) у учнів старших класів дуже знижена потреба у досягненнях, що характеризує стійку схильність учнів сприймати широке коло ситуацій, як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. На рівень тривожності підлітків впливають різні фактори: порушення взаємовідносин з батьками і однолітками; негативний шкільний досвід; зниження рівня потреби у досягненнях та мотивації навчальної діяльності учнів; соціальний статус сім'ї тощо.

Отже, можемо засвідчити те, що тривожність залишається актуальною проблемою підліткового віку, а перспективою подальших досліджень є розроблення психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності учнів старших класів. Всі психокорекційні програми, тренінги тощо повинні ґрунтуватись на підвищенні стресостійкості, задля нівелювання тривожних станів, та на позитивних стратегіях подолання.

Список використаних джерел

1. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота. Вип. 1(49)*. Київ: 2019. С. 32-48.
2. Ломакін Г.І., Сапельнікова Т.С. Емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності учнів старших класів. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». No 1(47) 2025*. С. 2580
3. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К- ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. 2014. Вип. 23. С. 663-676.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ В
КРИЗОВИХ УМОВАХ**

Ягодзінський С.М.
доктор філософських наук, професор
ПВНЗ «Європейський університет»
Лончар К.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»

Молодь є однією з найбільш вразливих груп серед населення, особливо у часи соціальних, економічних чи політичних криз. У цей період молоді люди часто зустрічаються з безліччю труднощів, які можуть мати значний вплив на їх емоційний стан, психічне здоров'я та загальну якість життя. У таких ситуаціях багато молоді переживають відчуття нестабільності, тривоги щодо майбутнього та фінансових труднощів, що може призводити до стресу та занепокоєння. Крім того, обмежений доступ до якісної психологічної допомоги та труднощі у соціальній адаптації лише погіршують ці проблеми.

У часи криз кожен із цих викликів стає особливо тяжким для людей даного віку. Втрата шансів на здобуття освіти або професійного розвитку, проблеми з працевлаштуванням, постійні зміни в суспільстві та нестабільність в різних сферах життя можуть мати серйозний вплив на їх психоемоційне благополуччя. Це часто веде до розвитку депресивних станів, зниження самооцінки, втрати мотивації, а інколи й до ризикованої поведінки, як-от зловживання психоактивними речовинами або появи суїцидальних думок [2].

Одним із важливих напрямів психологічної підтримки є консультування, яке може бути як індивідуальним, так і груповим. Це дозволяє молодим людям

мати можливість виразити свої переживання та отримати професійну допомогу у вирішенні особистих проблем [1]. Такі зустрічі з психологами створюють безпечний простір для обговорення різноманітних труднощів, які можуть виникати в їхньому житті, а також дозволяють знайти практичні шляхи розв'язання цих проблем. Крім того, для забезпечення доступності підтримки, функціонують лінії довіри та онлайн-чати підтримки, де можна звернутися анонімно в будь-який час доби. Це дає змогу молодим людям отримати допомогу, не виходячи з дому, що особливо важливо для тих, хто зустрічається зі страхом чи невпевненістю [4].

Сучасні форми підтримки не обмежуються лише традиційними методами психологічної допомоги. Соціальна взаємодія є важливим аспектом у розвитку психоемоційної стійкості. Волонтерські ініціативи дають молодим людям можливість активно долучатися до корисної та вагомої діяльності, що дозволяє їм відчувати свою важливість і значення у суспільстві. Групи самопомоги створюють підтримуючі спільноти, де вони можуть взаємно допомагати один одному у важких ситуаціях. Також тренінги з розвитку емоційного інтелекту допомагають поліпшити комунікативні навички та навчають ефективно управляти своїми емоціями [3].

Для того, щоб зберегти психічне здоров'я молодих людей, необхідно створювати безпечне і підтримуюче середовище, де вони можуть відкрито говорити про свої переживання. Важливо також розвивати стресостійкість, навчати технікам управління емоціями та способам долати кризові ситуації. Соціалізація відіграє величезну роль у зміцненні психоемоційного стану, тому необхідно заохочувати молодь до активного суспільного життя. Крім того, мотиваційні тренінги та розвиток навичок саморегуляції сприяють формуванню позитивного мислення, що допомагає людям будувати успішне майбутнє, здатне подолати всі труднощі [2].

Забезпечення психологічної підтримки для молоді під час соціальних та економічних криз є надзвичайно важливим для підтримки їх психічного здоров'я та розвитку. Використання комплексного підходу, що включає не тільки професійну допомогу, а й соціальну підтримку, технологічні рішення та розвиток навичок емоційної стійкості, значно знижує рівень стресу та тривожності серед молоді. Впровадження ефективних програм психологічної допомоги допомагає створити умови, які сприяють розвитку молодих людей та допомагають їм долати труднощі, надаючи впевненість для побудови стабільного та успішного майбутнього.

Список використаних джерел

1. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 2. С. 177–182.
2. Карпиловська С. Я. Термінальний період в житті людини. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. Ін-т змісту і методів навчання ; В. М. Доній, Г. М.

Несен, Л. В. Сохань [та ін.]. К., 1998. Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. С. 239–249.

3. Лановенко Ю. І. Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2005. 21 с.

4. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультивання. К. : Главник, 2017. 144 с.

5. Юр'єва Л. М. Кризові стани : [монографія]. Дніпропетровськ : Арт-Прес, 2018. – 164 с.

РОЛЬ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Мартинюк В. В.

здобувач бакалаврського рівня освіти

спеціальність 053 Психологія

ПВНЗ «Європейський університет»

Дроботько І. Д.

доктор філософії

завідувач кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

За даними сучасної психології приблизно половина всіх психічних розладів протягом життя починаються в підлітковому віці, причому тривожні розлади є найпоширенішими серед усіх видів психічних розладів [1]. Цим обумовлений постійний та високий інтерес до цієї проблеми.

Необхідно зазначити, що серед безлічі причин тривожних розладів серед підлітків сімейні фактори займають одне з перших місць. Причому тривожні розлади серед підлітків з'являються не відразу, а, як правило, мають «довгу» історію, яка починається в ранньому дитинстві. Труднощі вивчення даної проблеми зумовлені, насамперед, неможливістю втручання соціальних інститутів у сімейне виховання, потуранням з боку оточуючих («хвороби зростання») та слабкою інформованістю батьків щодо причин та наслідків високої тривожності дітей. Тому психологи, які займаються цією проблемою, стикаються з тривожним розладом у підлітка тоді, коли він вже сформований.

Найбільш ефективним шляхом профілактики тривожних розладів у дітей та підлітків нині вважається просвітництво батьків та педагогів, як зацікавлених осіб, щодо симптомів високої тривожності, причин її появи та наслідків.

Серед симптомів високої тривожності за даними різних джерел можна назвати три групи: 1. Психологічні симптоми: труднощі з концентрацією уваги при виконанні навчальних завдань, дратівливість і втрата контролю над емоціями, постійне безпричинне занепокоєння, негативні думки та страхи; 2. Психофізіологічні симптоми: порушення сну, розлади харчової поведінки (булімія або навпаки, анорексія), часте користування туалетом, скарги на біль у

животі; 3. Соціально-психологічні симптоми: занепокоєння щодо відвідування школи, проблеми в комунікації з однолітками, страх опинитися в центрі уваги [3].

Висока тривожність у підлітків практично завжди пов'язана із низькою самооцінкою. З цієї причини одним із явних симптомів високої тривожності є реакція підлітка на успіхи та невдачі у навчанні. На жаль, сучасна педагогічна парадигма досі віддає перевагу успішному, але тривожному підлітку. Це обґрунтовується тим, що хороші результати у навчанні досяжні за відповідної напруги сил, проте психологічні наслідки таких успіхів не можуть бути виправдані витратами на їхнє досягнення.

Важливим, якщо не одним із основних чинників тривожних розладів у підлітків є сімейне виховання. В даний час виділяється досить багато типів сімейного виховання і ще не створена їхня остаточна класифікація, але, на наш погляд, серед різних типів сімейного виховання, які призводять до високої тривожності, можна виділити наступні: «гіперопіка», «гіпоопіка», «підвищена моральна відповідальність», «суперечливий тип виховання».

Гіперопіка. Вона характеризується надмірним контролем та обмеженням підлітка в самостійності. Підвищена тривожність виникає внаслідок обмеження свободи та можливості прояву себе.

Гіпоопіка. Цей тип виховання, на відміну гіперопіки характеризується відсутністю уваги до потреб та інтересів підлітка. Підліток опиняється самотнім і покинутим батьками, внаслідок чого має серйозні проблеми у встановленні довірчих відносин з оточуючими.

Підвищена моральна відповідальність. Такий тип виховання каже сам за себе. Батьки нав'язують підлітку відповідальність, яка не відповідає ані його віку, ані його можливостям. Найчастіше у такому стані опиняються старші діти у сім'ї, яким доручають виховання молодших братів чи сестер. Іншим прикладом є випадок, коли підліток повинен відповідати нереалістичним уявленням батьків про успіх (наприклад, обов'язково бути відмінником, спортсменом, музикантом тощо), а реальні здібності підлітка не відповідають такому рівню.

Суперечливий тип виховання. При такому типі виховання підліток виявляється в умовах, коли він не може передбачити дії батьків щодо своєї поведінки. В одних випадках його можуть покарати за цілком невинні вчинки, а в інших – не помітити серйозних порушень. У таких умовах підліток втрачає орієнтири своєї поведінки, а згодом навчається маніпулювати дорослими.

Як бачимо, перераховані вище типів виховання є крайнощами – від потурання до обмеження волі і від постійного психологічного тиску до повної невизначеності. Найбільш сприятливим типом виховання, особливо для підлітків, є співпраця. Це гнучкий тип виховання, який спрямований на максимальне врахування інтересів дитини та її участь у справах сім'ї, а також і на подолання тривожності [2]. Наслідки високої підліткової тривожності виявляються у дорослому віці і мають дуже широкий діапазон, починаючи з труднощів адаптації до соціуму і закінчуючи психічними та соматичними захворюваннями.

Список використаних джерел

1. Yap, M. B., Pilkington, P. D., Ryan, S. M., Kelly, C. M., & Jorm, A. F. (2014). Parenting strategies for reducing the risk of adolescent depression and anxiety disorders: a Delphi consensus study. *Journal of affective disorders*, 156, 67-75.
2. <https://akhmetovfoundation.org/news/yak-zapobigty-formuvannyu-tryvozhnosti-v-dytyny-blog-maryny-sorokinoy-koordinatora-psyhologichnoi-sluzhby-gumanitarnogo-shtabu-rinata-akhmetova>
3. https://www.emedicinehealth.com/can_a_parent_cause_anxiety_in_a_child/article_em.htm

СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Микуляк Т.І.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти,

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник,

доцент кафедри практичної психології та

соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Психічне здоров'я підростаючого покоління виступає фундаментальним компонентом загального благополуччя суспільства. Розвиток психічного здоров'я дітей та молоді відбувається у взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів, котрі визначають траєкторію розвитку особистості та майбутнього функціонування дорослої людини. Соціально–психологічні складові становлять вагомий пласт детермінант психічного здоров'я, визначаючи якість адаптації, внутрішнього світу та міжособистісних стосунків.

Фундаментальне значення соціально–психологічних складових полягає у створенні контексту для розвитку адаптивних психологічних механізмів та формування резильєнтності, що дозволяє ефективно протистояти стресогенним факторам. Поліфакторність детермінації психічного здоров'я дітей та молоді зумовлює необхідність комплексного аналізу взаємопов'язаних компонентів: особистісні характеристики, сімейне середовище, освітній простір, культурний контекст та макросоціальні процеси [3]. Сімейна система виступає первинним соціальним інститутом формування психічного здоров'я дітей та молоді. Якість сімейних взаємин, стилі виховання, психологічна атмосфера, способи комунікації та вирішення конфліктів визначають ранні паттерни емоційного реагування, самосприйняття та міжособистісної взаємодії. Емоційна підтримка батьків, безумовне прийняття, встановлення здорових кордонів та відповідальна

залученість у життя дитини позитивно корелюють із показниками психічного здоров'я, адекватної самооцінки, емоційної стабільності та конструктивних стратегій долаючої поведінки. Натомість дисфункціональні сімейні моделі: емоційне відторгнення, надмірний контроль, непослідовність виховних впливів, моделювання деструктивної поведінки підвищують ризик виникнення психоемоційних розладів, поведінкових девіацій та порушень психологічної адаптації [3]. Здорова сімейна система здатна виступати потужним протективним фактором навіть за наявності інших стресогенних чинників, формуючи захисний психологічний «кокон» та забезпечуючи надійну прив'язаність як основу емоційної безпеки. Якість прив'язаності становить фундаментальний компонент майбутнього психічного здоров'я, визначаючи здатність до формування близьких стосунків, саморегуляції емоційних станів та конструктивного функціонування в соціумі.

Спільнота однолітків виступає ключовим агентом соціалізації під час сепарації від батьківської системи та формування власної ідентичності. Референтна група забезпечує відчуття приналежності, прийняття, емоційної підтримки, створює контекст для апробації соціальних ролей, набуття комунікативних навичок та кристалізації ціннісних орієнтацій. Позитивні стосунки з однолітками сприяють розвитку соціальної компетентності, емпатії, конструктивних стратегій вирішення конфліктів, здорової ідентичності, тоді як відторгнення, ізоляція, цькування підвищують ризик розвитку соціальної тривожності, зниження самооцінки, психоемоційних розладів.

Соціально-економічні фактори на макрорівні також суттєво впливають на психічне здоров'я підростаючого покоління. Малозабезпеченість, матеріальна депривація, обмежений доступ до якісних освітніх, медичних, соціальних послуг, проживання в депресивних регіонах з високим рівнем безробіття та злочинності формують хронічний стресогенний контекст, що негативно позначається на психологічному благополуччі дітей та молоді. Дослідники відзначають, що діти з малозабезпечених сімей демонструють вищі показники тривожності, депресивних симптомів, поведінкових розладів порівняно з однолітками із середнього класу [2].

Культурний контекст, включаючи ідеологічні, релігійні, етнічні аспекти, визначає нормативні уявлення про психічне здоров'я, патерни звернення по допомогу, специфіку проявів психоемоційних розладів. Стигматизація психічних проблем, поширена у багатьох суспільствах, перешкоджає своєчасному виявленню та подоланню психологічних труднощів, формуючи додаткові бар'єри для отримання фахової підтримки. Культурно зумовлені очікування щодо гендерних ролей, академічних досягнень, соціального статусу можуть створювати надмірний тиск та психоемоційне напруження, особливо для молоді, яка перебуває у процесі формування ідентичності [1].

Інформаційне середовище в епоху діджиталізації становить новий потужний фактор впливу на психічне здоров'я дітей та молоді. Надмірне використання соціальних мереж, комп'ютерних ігор, специфічний контент, кібербулінг, формування викривлених стандартів привабливості, успішності, споживацька культура створюють додаткові ризики для формування адекватної

самооцінки, здорової ідентичності та соціальних навичок. Віртуалізація комунікації може призводити до редукції навичок безпосередньої взаємодії, зниження емпатії, формування залежної поведінки. Водночас інформаційні технології розширюють можливості для самоосвіти, отримання психологічної підтримки, формування горизонтальних спільнот за інтересами, що може виступати ресурсом для розвитку та підтримки психічного здоров'я [2].

Соціально–психологічні ресурси психічного здоров'я дітей та молоді включають розвинуті комунікативні навички, здатність до емпатії, асертивності, конструктивного вирішення конфліктів, емоційний інтелект, соціальну компетентність. Формування широкої мережі соціальної підтримки, включаючи родину, друзів, значущих дорослих (вчителів, наставників, тренерів), забезпечує емоційний ресурс та практичну допомогу у подоланні життєвих викликів. Залученість до просоціальних спільнот, включаючи спортивні, творчі, волонтерські організації, забезпечує відчуття приналежності, значущості, можливості для самореалізації, що суттєво підвищує показники психологічного благополуччя [2].

Резильєнтність як здатність успішно долати значні життєві труднощі, адаптуватися до стресу та відновлюватися після психоемоційних травм становить ключовий аспект психічного здоров'я. Формування резильєнтності відбувається на перетині індивідуальних та соціальних факторів, інтегруючи особистісні характеристики (оптимізм, наполегливість, самоефективність) та соціальні ресурси (підтримуючі стосунки, сприятливе середовище, доступ до адекватних сервісів). Підвищення соціально–психологічних ресурсів резильєнтності становить перспективний напрям профілактики психоемоційних розладів серед дітей та молоді [3].

Отже, системний підхід до забезпечення психічного здоров'я молодого покоління передбачає інтеграцію індивідуальних інтервенцій, сімейних програм, трансформацію освітнього середовища, формування підтримуючих спільнот та сприятливого соціокультурного контексту. Профілактика порушень психічного здоров'я включає первинний рівень (запобігання виникненню розладів), вторинний рівень (раннє виявлення та подолання проблем) та третинний рівень (запобігання довготривалим негативним наслідкам). Ефективні превентивні програми зосереджуються на розвитку особистісних ресурсів молоді, включаючи навички саморегуляції, резильєнтності, ефективної комунікації, конструктивного вирішення конфліктів, критичного мислення.

Список використаних джерел

1. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально–методичний посібник / Автори–упоряд. Н. Вааранен–Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. Рада Європи: 2022. 104 с. URL: <https://rm.coe.int/manual-forpsychologists-web/1680a9754f>
2. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

3. Савченко Ю.Ю., Козир М.В. Соціально–психологічні фактори та умови формування відповідального батьківства. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2024. № 41 (1). doi. org/10.28925/2311–2409.2024.4111

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Мінакова А.В.

здобувачка освітнього рівня «Магістр»

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Цимбал С.В.

доктор психологічних наук, доцент, професор

кафедри практичної психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Самооцінка - один із важливих факторів у формуванні особистості та індивідуальності, вона визначає соціальну поведінку, емоційний стан та мотивацію. У підлітковому віці вона активно формується, визначає життєву позицію, внутрішні моральні норми та очікування. Із нею безпосередньо пов'язана поведінка та розуміння свого місця в суспільстві. Занижена самооцінка призводить до труднощів у спілкуванні, зниження рівня успішності у навчанні, може провокувати розвиток тривожних станів [1]. Складні ситуації в житті підлітка сприяють усвідомленню себе, формуванню цілісної особистості. Великий вплив підтримка та прийняття з боку батьків, що сприяють формуванню позитивної самооцінки, тоді як надмірна критика чи байдужість можуть призвести до її зниження. Не менш важливим є емоційний клімат сім'ї: довіра, відкритість, взаємоповага в родині створюють умови для розвитку впевненості в собі у підлітка. У цей період життя молоді люди звертають надмірну увагу на своє тіло і зміни в ньому, часто болісно сприймаючи недоліки у зовнішності. Соціальне прийняття стає для них дуже важливим: позитивні стосунки з однолітками і відчуття належності до певної групи підвищують самооцінку. Однак, відторгнення чи булінг можуть мати негативний вплив на само сприйняття. Точка зору батьків стає лише однією з багатьох. Проте підтримка сім'ї, безумовне прийняття дитини, її інтересів є основними чинниками, що впливають на розвиток ставлення до себе та рівень самооцінки підлітка. Натомість грубе або негативне ставлення може призвести до зворотного ефекту: підлітки починають уникати ризиків і змагань, у них часто проявляються агресія, грубість і підвищений рівень тривожності. Успіхи в школі можуть зміцнити впевненість у собі, тоді як невдачі – знизити самооцінку.

В підлітковому періоді суперечності розвитку проявляються найяскравіше, завдяки специфічними змінами, що супроводжують перехід від дитинства до дорослого віку та є причиною якісних змін всіх аспектів розвитку особистості. На самооцінку підлітків впливає не лише їхнє бажання розібратися

у собі, але й складність взаємин з іншими людьми. Це період інтенсивного формування самооцінки, розвитку самосвідомості і здатності аналізувати свої внутрішні психічні процеси, почуття та потреби в самопізнанні. Період від початкової школи до підліткового віку супроводжується кризою та зміною самооцінки. Підлітки проходять до становлення власних стандартів [2]. Самооцінка формується через взаємодію з оточуючими людьми – батьками, друзями, вчителями – і залежить від досягнень у різних сферах, відчуття відповідальності та адаптації. Важливими чинниками в її розвитку є статевая зрілість, зміна соціальної ролі та когнітивний розвиток. Дослідження показують, що рівень самооцінки підлітка тісно пов'язаний з якістю його відносин з однолітками. Теорія «дзеркального Я» Ч. Кулі доводить, що ставлення значущих осіб, таких як батьки чи однокласники, значно впливає на рівень самооцінки. За даними досліджень, серед 4-ох основних джерел соціальної підтримки – батьків, учителів, однокласників та друзів – найбільший вплив на самооцінку мають підтримка з боку батьків та ставлення однокласників [3]. М. Зелова виявила, що підлітки, які мають низький статус у групі однолітків, часто мають проблеми у спілкуванні, що негативно позначається на їхній самосвідомості та самооцінці. Тоді як гармонійні відносини з батьками та однолітками зменшують відчуття самотності і сприяють самовизначенню [4].

Для розвитку здорової самооцінки важливе значення має внутрішній світ підлітка, зокрема риси його характеру. У дівчат цей період часто супроводжується більшою залежністю від соціального схвалення і занепокоєнням щодо зовнішнього вигляду. Хлопці частіше шукають способи самоствердження через досягнення та конкуренцію.

Шляхи корекції та розвитку здорової самооцінки, на мою думку, полягають у наступному: підтримка з боку батьків, вчителів і психологів; розвиток емоційного інтелекту та навичок саморефлексії; залучення підлітка до творчої та соціальної діяльності; дорослі повинні поступово надавати підліткам більше свободи вибору і дій, залишаючи їх в рамках стійкої системи принципів і норм. Підлітки потребують орієнтирів, які направляють їх діяльність. Повна свобода може бути тривожною навіть для дорослих.

Задля позитивного впливу на формування особистості підростаючого покоління, розуміючи фактори впливу на розвиток самооцінки, батьки та вчителі допомагають їм знаходити підтримку в школі та родині. Проблема психологічних аспектів самооцінки підлітків ще не вичерпана, і перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення зв'язку між самооцінкою і агресивною поведінкою підлітків.

Список використаних джерел

1. Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 - психологія. Суми: СумДУ, 2021. 64 с.
2. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79.

3. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Навчальний посібник. Харків: «Контраст», 2019. 116 с

4. Ходанич О.О. Особливості самоставлення 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 Белий А. Є., 2022. С. 128-135.

ВПЛИВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДИТИНИ

Момотюк А.П.

здобувачка освітнього рівня «Магістр»

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Дроботько І.Д.

доктор філософії, завідувач кафедри

практичної психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим аспектом психосоціального розвитку дитини, що визначає її здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з оточуючими. Сімейне виховання відіграє ключову роль у формуванні ЕІ, оскільки саме в сім'ї закладаються основи емоційної компетентності та моделі поведінки, які впливають на подальший розвиток дитини.

Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення впливу стилів сімейного виховання на рівень емоційного інтелекту дітей різного віку. Методами виступили: 1. Теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової літератури з питань емоційного інтелекту та сімейного виховання. 2. Емпіричні методи: анкетування батьків та дітей для визначення стилю сімейного виховання; психодіагностичні методики для оцінки рівня емоційного інтелекту дітей; спостереження за поведінкою дітей у різних ситуаціях; статистичний аналіз отриманих даних.

Дослідження виявило значущі кореляції між стилем сімейного виховання та рівнем емоційного інтелекту дітей:

- Авторитетний стиль виховання: діти з таких сімей демонструють високий рівень ЕІ, зокрема, здатність до емпатії, ефективного управління емоціями та розуміння почуттів інших.
- Авторитарний стиль виховання: у дітей спостерігається знижений рівень ЕІ, труднощі у вираженні та регуляції емоцій, низька соціальна адаптація.
- Ліберальний стиль виховання: діти мають середній рівень ЕІ, проте можуть виникати проблеми з самоконтролем та відповідальністю.
- Індиферентний стиль виховання: найнижчі показники ЕІ, відсутність

емоційної підтримки з боку батьків призводить до емоційної нестабільності та труднощів у соціальних взаємодіях.

Результати дослідження підтверджують, що стиль сімейного виховання є визначальним фактором у формуванні емоційного інтелекту дитини. Позитивні, підтримуючі та чуйні взаємини в сім'ї сприяють розвитку високого рівня ЕІ, тоді як жорсткі, байдужі або надмірно ліберальні підходи можуть негативно впливати на емоційний розвиток дитини. Отримані дані підкреслюють важливість підвищення обізнаності батьків щодо впливу їхніх виховних практик на емоційний та соціальний розвиток дітей.

Список використаних джерел

1. Іванова Є. О. Сімейні стосунки як чинник розвитку емоційного інтелекту підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2017. 204 с.
2. Куріпка С. Роль батьківського виховання у формуванні емоційного інтелекту підлітків: кваліфікаційна робота бакалавра / наук. кер. С. Пашенко. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2024. 81 с.
3. Кривонос Л. М. Вплив стилю сімейного виховання на емоційну сферу дітей дошкільного віку : кваліфікаційна робота бакалавра / наук. кер. О. В. Чабан. Херсон : Херсонський державний університет, 2021. 36 с.
4. Сисоєва О. Г. Формування емоційного інтелекту у підлітків із різних типів сімей : кваліфікаційна робота магістра. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2023. 87 с.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ КРІЗЬ ПРИЗМУ ПСИХОАНАЛІТИЧНОГО РОЗУМІННЯ ТРАВМИ

Немировська Т.С.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Онищенко Ю.М.
кандидат юридичних наук
викладач кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

У сучасному світі психічне здоров'я дітей та молоді є важливою темою досліджень, особливо в контексті дитячих травм. Психоаналітичні концепції дозволяють глибше зрозуміти вплив ранніх травматичних переживань на особистісний розвиток. Дане дослідження розглядає підходи З. Фрейда, Дж. Боулбі та П. Фонагі щодо розуміння травми та її впливу на психічне здоров'я.

Актуальність проблеми визначається зростанням випадків психічних розладів серед дітей і молоді, що можуть бути наслідками ранніх психотравматичних подій. Розуміння механізмів їхнього формування та шляхів подолання є важливим завданням сучасної психології. Психоаналітичний підхід

дозволяє виявити глибинні причини таких станів, зокрема вплив травми на становлення ідентичності та механізми психологічного захисту.

Зигмунд Фройд вважав, що дитячі травми можуть залишатися у несвідомому та проявлятися у вигляді невротичних розладів у старшому віці. Він розглядав травму як порушення природного розвитку психіки, що веде до формування патологічних психологічних механізмів. Непропрацьовані дитячі травми можуть викликати відчуття тривоги, депресії, а також схильність до агресивної поведінки. Витіснення болючих переживань дозволяє дитині уникнути страждання, але в довгостроковій перспективі це може призвести до розвитку тривожних і депресивних станів [5].

Джон Боулбі доводив, що безпечна прив'язаність у дитинстві є ключовим чинником здорового психічного розвитку. Відсутність надійного емоційного зв'язку з батьками або їхня байдужість можуть викликати глибокі емоційні травми, що сприяють формуванню недовіри та емоційної незахищеності в подальшому житті. Такі порушення прив'язаності призводять до підвищеної тривожності, проблем з формуванням стійких міжособистісних стосунків і навіть можуть сприяти розвитку різноманітних психічних розладів у дорослому віці [1].

Пітер Фонагі підкреслював важливість менталізації для подолання наслідків дитячої травми. Менталізація – це здатність осмислювати та розуміти власні емоції та переживання, що є важливим етапом у процесі психічного відновлення після травми. Здатність до рефлексії дозволяє дитині інтерпретувати травматичний досвід, зменшуючи його негативний вплив на психічне здоров'я і сприяючи формуванню здорової ідентичності [4].

Дитяча травма може мати довготривалі психологічні наслідки, які суттєво впливають на психічне здоров'я. Люди, які пережили травму в дитинстві, можуть також страждати від депресії і тривожних розладів. Ці стани можуть супроводжуватись складнощами в міжособистісних стосунках і загальним зниженням життєвої активності. Порушення формування ідентичності також є наслідком травми, коли дитина відчуває слабе або невизначене «Я», що призводить до труднощів у визначенні своїх життєвих цінностей та ролі в суспільстві.

Травматичний досвід, отриманий у дитинстві, може суттєво вплинути на соціальну адаптацію особистості. Одним з найбільш помітних наслідків є ускладнення міжособистісних стосунків, оскільки травмовані особи часто мають труднощі з побудовою довіри до інших людей, відчувають постійне почуття небезпеки і можуть бути схильними до уникання ситуацій, які нагадують про пережиті травми [2]. Травма може також впливати на академічну успішність – діти, які пережили травму, часто стикаються з труднощами з концентрацією уваги, що може завадити їхньому навчальному процесу та розвитку когнітивних здібностей.

Діти, які зростають у підтримуючому та безпечному середовищі, мають більше шансів подолати негативні наслідки ранніх травм. Психічне здоров'я цих дітей значно покращується завдяки наявності стабільної фігури прив'язаності, яка надає їм відчуття емоційної безпеки. Така прив'язаність є

важливою для формування здорової ідентичності та емоційної стійкості в майбутньому. Наявність надійної підтримки з боку батьків або інших важливих дорослих дозволяє дітям краще інтегрувати травматичний досвід, зменшуючи його руйнівний вплив. Це також допомагає дітям розвивати позитивні стосунки з іншими людьми, що є основою для їхнього психічного і соціального розвитку.

Психоаналітична терапія є потужним інструментом для подолання наслідків дитячої травми. Вона дозволяє виявити несвідомі травматичні спогади, які могли бути витіснені чи заблоковані. Психоаналітична терапія також сприяє розвитку навичок рефлексії та менталізації, що допомагає пацієнтам краще розуміти свої емоції та переживання, а також ефективніше справлятися з ними [3]. В результаті, пацієнти отримують змогу відновити контроль над власним життям, знайти нові способи реагування на стресові ситуації та знову налагодити свої міжособистісні стосунки.

Психоаналітичні концепції дозволяють глибше усвідомити механізми впливу дитячої травми на психічне здоров'я дітей і молоді. Важливою складовою подолання наслідків травми є створення безпечного середовища та ефективних психотерапевтичних методів роботи з травмованими дітьми. Подальші дослідження в цій галузі сприятимуть розробці нових підходів до надання психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Боулбі Дж. Безпечна база: Прив'язаність батьків і розвиток здорової людини. Київ: Основи, 2001. 112 с.
2. Ільченко Т. І. Особливості психокорекції травматичних спогадів у дітей. Київ: Наукова думка, 2021. 198 с.
3. Малихіна Т. О. Травма дитинства: наслідки і методи роботи в сучасній психології. Львів: Світ, 2019. 168 с.
4. Фонагі П. Регулювання афектів, менталізація і розвиток Я. Київ: Основи, 2006. 248 с.
5. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 1998. 709 с.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Підлубна О. С.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

Спеціальності 053 «Психологія»

кафедри практичної психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський

університет»

Науковий керівник: Кошіль О. П.

кандидат педагогічних наук

доцент кафедри практичної

Навчально-пізнавальна компетентність дітей молодшого шкільного віку – це здатність дитини самостійно здобувати, опрацьовувати та застосовувати знання, уміння та навички у навчальному процесі. Вона охоплює такі процеси як когнітивний, мотиваційний, практичний, дослідницький. Формування цієї компетентності в початковій школі сприяє розвитку допитливості, критичного мислення. На сьогоднішній час в Україні питання про особливості навчально-пізнавальної компетентності повинно першочергово розглядатись з метою виправлення та вдосконалення освітніх програм стосовно цієї тематики, у зв'язку з непередбачуваними умовами воєнного стану в країні [2].

Молодший шкільний вік – це період у житті дитини від 6/7 до 10/11 років, пов'язаний із навчанням у початковій школі та обумовлений особливостями її психічного й фізичного розвитку, період середини та завершення дитинства. Дитина молодшого шкільного віку починає опановувати новий вид діяльності – навчання, одночасно витрачаючи багато часу й енергії на гру. Оманливий спокій приховує латентну підготовку до підліткового віку. У цей час закладаються підвалини для успішного проходження пубертатного періоду (статевого дозрівання), а отже набуття власної ідентифікації. Молодший дошкільний вік найбільш піддатливий, пластичний та відкритий до впливів (наслідування), адже дитина готова беззастережно довіряти своїм авторитетам. Вступ дитини до школи - новий етап у житті й діяльності, до якого треба підготувати фізично і психологічно.

У результаті кризи 7-ми років народжується «соціальне Я», з'являється нове внутрішнє життя, нові цінності, моральні норми, закріплюється стійка особиста риса – мотив досягнення успіху; змінюється структура поведінки й з'являється раціональна та емоційна оцінка своїх дій, рефлексія, самооцінка та самоконтроль. Однак за умови ускладнення соціалізації дитини є небезпека гальмування її творчих, навчально-пізнавальних здібностей [3].

Нажаль, сьогодні в нашій країні диктує нові умови виховання дітей у навчальних закладах, зокрема у закладах середньої освіти. Війна, воєнний стан в країні змушують створювати, шукати методи продовження процесів виховання та розвитку дітей, насамперед дітей молодшого шкільного віку. Сучасні виклики, спричинені воєнним станом, значною мірою впливають на освітній процес. Молодші школярі, як одна з найбільш вразливих категорій учнів, стикаються з труднощами, що впливають на їхню навчально-пізнавальну компетентність.

Для розробки ефективних методів навчання в умовах воєнного стану слід враховувати наступні особливості: психоемоційні особливості учнів – підвищений рівень стресу та тривожності, що призводить до зниження концентрації уваги; порушення режиму навчання через переміщення, зміна середовища; втрата мотивації до навчання через нестабільність і невизначеність майбутнього; зміни у процесі формування навчально-пізнавальної компетентності – проблеми із засвоєнням нової інформації через порушення

безперервного освітнього процесу; важка адаптація до дистанційного та змішаного методів навчання; вимога до більш самостійного навчання на зміну традиційного; методи підтримки навчально-пізнавальної компетентності – використання онлайн ресурсів для підтримки інтересу та мотивації до навчання; психологічна підтримка учнів та створення безпечного середовища; лояльність навчальних програм та використання індивідуального підходу; компетентність викладацького складу – науковість, системність, оптимальність, гуманізм, об'єктивність [1].

Отже, важливість освітнього процесу ні при яких умовах не може бути ігнорована. Еволюція людини продовжується інноваційні умови створюються саме завдяки таким важким часам. Головним завданням є зберігання безпечного середовища для дітей, які здобувають освіту в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Бібік Н., Вашуленко О., Листопад Н., Мартиненко В., Онопрієнко О., Павлова Т., Петрук О. Особливості навчально-пізнавальної діяльності молодших школярів. Електронне видання. Київ: вид дім «Освіта», 2024. 176с.
2. Стаття «Молодший шкільний вік». *Енциклопедія Сучасної України*. Електронний ресурс. (2019р.) С.1-4.
3. Турчина І. В. та Вахрушева Н. М. Формування навчально-пізнавальної компетентності учнів початкової школи як педагогічна проблема». *Молодий учений*, 2018, № 2.1 (54.1). С.1-4.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

***Павлюк О.Д.,
доктор філософії,
асистент кафедри соціальної психології
КНУ імені Тараса Шевченка***

У контексті підвищення вимог до якості підготовки фахівців психологічної галузі особливого значення набуває проблема формування професійної ідентичності студентів-психологів. Професійна ідентичність визначає ставлення майбутнього фахівця до власної професії, сприяє усвідомленню професійних цінностей, норм, обов'язків і є важливим чинником готовності до самостійної професійної діяльності. Одним із ключових особистісних ресурсів, що впливає на розвиток професійної ідентичності, є відповідальність. Вона забезпечує здатність особистості до саморегуляції, прийняття рішень, дотримання етичних норм та професійних стандартів. Студентський вік є сенситивним періодом для становлення особистісної зрілості та професійного самовизначення, тому дослідження ролі відповідальності в цьому процесі є науково й практично обґрунтованим.

Відповідальність досліджували такі зарубіжні науковці, як: А. Бандура, Е. Еріксон, К. Роджерс, Л. Кольберг, А. Маслоу, Ж.- П. Сартр, В. Франкл, Е. Фром та ін.. Теоретичні та емпіричні дослідження описано у роботах вітчизняних науковців: В. Андрущенко, І. Бех, О. Бондаренко, Г.Костюк, С. Максименко, Г. Олексієнко, О. Повістак, А. Савченко та ін..

Незважаючи на наявність праць, присвячених професійній ідентичності фахівців психологічного профілю, аспект відповідальності як її детермінанти залишається недостатньо вивченим, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Г. Олексієнко зауважує, що відповідальність, як соціальна значуща якість особистості, не з'являється раптово, вона потребує формування та систематичного розвитку. І саме період навчання у закладі вищої освіти відіграє особливу роль у процесі становлення особистісних якостей майбутнього фахівця, під час якого формування відповідальності набуває вираженого якісного змісту. Безпосередньо на цьому етапі формується відповідальність за своє майбутнє, за професійний та особистий вибір [1, с. 114].

У процесі професійного становлення майбутніх психологів особливої ваги набуває розвиток відповідальності як інтегральної особистісної якості, що є складовою професійної ідентичності. В умовах воєнного стану в Україні ця проблема загострюється, адже студенти стикаються з реальними викликами, які вимагають не лише фахових знань, а й високого рівня моральної, соціальної та професійної зрілості.

Як стверджує О. Повістак, відповідальність є однією з ключових якостей та визначає професіоналізм людини, її здатність ефективно виконувати свої обов'язки. У професійному контексті відповідальність охоплює широкий спектр аспектів: від етичних норм і моральних принципів до здатності приймати рішення і нести за них наслідки. Результати такого підходу до вивчення відповідальності в межах професійної діяльності дозволили глибше зрозуміти її значення для розвитку особистості, організації та суспільства загалом [2, с. 361].

Відповідальність у контексті професійної ідентичності студентів-психологів постає як багатовимірне утворення, що включає низку взаємопов'язаних компонентів, одним з яких є *особистісна зрілість*. Воєнні реалії актуалізують потребу в розвитку таких якостей, як самостійність, ініціативність та внутрішня дисципліна. Ці риси слугують основою формування відповідального ставлення до обраної професії та власної ролі у суспільстві. Також важливу роль відіграють *морально-етичні установки*. Усвідомлення професійної етики психолога стає більш глибоким у кризових умовах. Зростає значущість таких етичних принципів, як конфіденційність, гуманізм, емпатія, що формують внутрішній етичний регулятор поведінки студента як майбутнього фахівця. Участь у волонтерській діяльності, наданні психосоціальної підтримки, організації психологічної допомоги населенню в умовах війни сприяє усвідомленню соціальної місії професії психолога, що формує почуття відповідальності перед суспільством та формує *громадянську позицію*. Розвиток здатності до самоспостереження, аналізу власних емоцій, дій

та мотивацій дозволяє студентам формувати внутрішню позицію відповідального професіонала, здатного до саморегуляції та самовдосконалення. Реальна залученість студентів до професійної діяльності в умовах невизначеності (практики, стажування, участь у психопросвітницьких проєктах) сприяє формуванню відповідального ставлення до професійної ролі, набуттю досвіду прийняття рішень у складних ситуаціях, що розвиває *професійну активність*. Психологічна гнучкість, здатність зберігати ефективність під тиском зовнішніх обставин, вміння працювати в умовах дефіциту ресурсів є необхідними характеристиками відповідального фахівця-психолога в умовах війни та розвивають адаптивність і стресостійкість.

Участь у процесах допомоги іншим сприяє глибшому розумінню значущості професії психолога, формує почуття відповідальності за власну ефективність, та призводить до усвідомлення професійної ролі. Таким чином, відповідальність у структурі професійної ідентичності студентів-психологів під час воєнного стану розглядається як динамічний і багатокомпонентний конструкт, що формується у взаємодії особистісного розвитку, професійного навчання та соціального досвіду.

Список використаних джерел

1. Олексієнко Г. Особливості формування відповідальності як складової професійної компетентності майбутніх викладачів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 1(105)-2023. С. 113 -121. DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2023-105-1-113-121>
2. Повістак О. Розвиток відповідальності у процесі професійного зростання та самореалізації майбутніх фахівців. 2024. *Psychology Travelogs*, (4), 355–363. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-34>

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Полякова В.І.
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та
науково-психологічної інформації,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

Як відомо, провідною діяльністю старших підлітків є спілкування з однолітками. Нагадаємо, що для дітей цього віку переважаючими є такі *соціальні потреби* [3]:

- у спілкуванні з однолітками (в цьому віці ця потреба набуває специфічної особливості: це не стільки потреба у спілкуванні, скільки потреба у спілкуванні з тими, *хто викликає симпатію*;

- потреба будувати відносини з оточенням на основі симпатій і антипатій; потреба у довірчому спілкуванні з однолітками);
- потреба у *самоствердженні* (яка теж має особливості у старших підлітків: це потреба ставати кимось важливим, щось значити, потреба в популярності/статусі; потреба у лідерстві);
- потреба/намагання *бути і вважатися дорослим* (яка проявляється у тому, що старші підлітки рівняються на авторитетних для них дорослих; у них є потреба в почутті власної гідності);
- потреба в автономії (на цьому віковому етапі зростає значущість незалежності і ступінь автономії вже досить високий);
- дуже висока потреба в *інформації*.

Зокрема, старших підлітків відрізняє *прагнення* бути у складі хоча б однієї малої групи. Така група стає тим місцем, де *вдовольняються ті важливі потреби*, про які ми говорили. Мала група – це своєрідний клуб, у якому можна проводити час; це група друзів (які можуть визнати «особливість» підлітка); у малій групі зазвичай збираються діти з близькими інтересами і смаками, тому там створюється приємний емоційний клімат спілкування. Оскільки старші підлітки прагнуть до емоційного благополуччя, психологічна атмосфера в малих групах тепла, інакше група просто розпадається. Якщо дитина не знаходить таких друзів у реальному світі, то починає шукати їх у віртуальному, зокрема в «ігровому колективі», що складається завдяки участі в групових комп'ютерних іграх [1].

Розглянемо деякі результати дослідження психологічних особливостей старших підлітків, яке було проведено під час війни [2]. Зокрема, за допомогою «Тесту діагностики шкільної тривожності Філіпса» вивчався рівень тривожності підлітків, які відвідували школу в м. Києві. Було зафіксовано *тенденцію зростання тривожності* у досліджуваних за всіма шкалами. Нагадаємо, що саме прояви тривожності є важливим показником успішності чи неуспішності адаптаційних процесів. Дослідження мотивів навчання (за допомогою методики «Вимірювання мотивів навчання» (Е. П. Ільїна)) показало певне зростання пізнавальної та соціальної мотивації до навчання у багатьох підлітків, зокрема: дітей стали цікавити прикладні аспекти знань по різних предметам (наприклад: визначення просторових координат об'єктів; орієнтування на місцевості; надання першої допомоги у випадках різних уражень); до навчання почали ставитися як до свого фронту, свого внеску в перемогу, свого обов'язку в цю важку для країни годину; бажання й обов'язки стали дорослими (особиста допомога армії, дорослим та всім тим, хто опинився поряд); прагнення самостійності вийшло на перший план.

Водночас зафіксовано *загострення психологічних проблеми* підлітків, яке виражалось в частих змінах настрою, перевтомі, а подекуди у вербальних проявах агресії або депресії; у більшості підлітків підвищився рівень тривожності (пов'язаний, зокрема, із роз'єднанням родин; втратою близьких; страхом власної загибелі; із постійним відслідковуванням новин; повітряними тривогами; відсутністю рольових моделей). У третини підлітків виявлено проблеми зі здоров'ям кардіологічного та неврологічного напрямів.

Отже, результати дослідження показали, що в умовах війни основними психологічними чинниками, які призводять до *соціальної дезадаптації*, є наступні: невизначеність життєвої ситуації; обмеження безпосереднього спілкування із однолітками; навантаження життя травмівними подіями війни; занурення у віртуальний світ; низька енергетика, підвищена втомлюваність. До речі, на думку вітчизняних дослідників, широка розповсюдженість *стану втоми* серед підлітків є *ознакою дезадаптивних процесів*, суб'єктивного переживання ускладнення процесу навчання під час військового стану.

Виходячи із розробленої концепції адаптаційних розладів і вимог до психологічної діагностики під час військового стану, здобувачі освіти розглядаються не тільки як суб'єкти навчання, а і як суб'єкти психологічної травматизації [3]. Тому для діагностики адаптаційних розладів (в тому числі і ПТСР) у старших підлітків ми пропонуємо діагностичний комплекс, який включає *скрінінговий інструментарій* (щодо наявності проявів ПТСР) і психологічні методики, які мають допомогти фахівцям (психологам, соціальним і педагогічним працівникам) найкращим чином організувати психологічну допомогу та психологічний супровід школярів цього віку.

Список використаних джерел

1. Полякова В. І. Психологічні проблеми інформаційних впливів на підлітків в умовах сьогодення. *Нова українська школа: психологічні проблеми*: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Київ, 2023. С. 54–57.
2. Пророк Н. В., Полякова В. І., Тиндик Я. М. Війна і діти: деякі психологічні особливості молодших школярів, які відвідують школу в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. № 47. С. 78–84.
3. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 220 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Прийменко Л.В.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Максимов М.В.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Тривожність є однією з найпоширеніших емоційних проблем підліткового віку, що негативно впливає на навчальну діяльність, соціальну адаптацію та емоційне благополуччя. В сучасних умовах війни та нестабільності ця проблема набуває ще більшої актуальності, оскільки діти стикаються з новими викликами: розлука з рідними, вимушене переселення, страх перед майбутнім. Дослідження стану психіки підлітків є важливим, оскільки саме у них ще продовжується фізіологічний розвиток і, особливо, формування нервової системи. Це є найбільш вразливою категорією населення в умовах впливу стресогенних чинників, особливо в умовах війни. Високий рівень тривожності у підлітків може призводити до розвитку психосоматичних розладів, проблем у міжособистісних відносинах та зниження загальної якості життя.

Нами було проаналізовано літературу по темі, опубліковану протягом останніх 5 років. Наукові дослідження підтверджують, що підліткова тривожність є значущим фактором, який впливає на емоційний та когнітивний розвиток особистості. Наприклад, за даними О. Гаїної (2020), «високий рівень тривожності у підлітків може негативно впливати на їхню здатність до навчання та соціальної взаємодії» [1, с. 45]. Н. Заріцька (2021) наголошує, що «тривожні стани у підлітків можуть бути зумовлені як особистісними особливостями, такими як низька самооцінка та підвищена емоційна чутливість, так і соціальними факторами, зокрема відсутністю підтримки та конфліктами в сім'ї» [2, с. 25].

Крім того, Л. Ковальчук стверджує: «Невизначеність майбутнього, страх та стрес, спричинені військовими діями, можуть призводити до хронічної тривожності у дітей та підлітків» [3, с. 67]. С. Литвиненко зазначає: «Порушення звичного способу життя та необхідність адаптації до нових умов через зміну місця проживання сприяють підвищенню рівня тривожності серед підлітків» [4, с. 18].

З огляду на вищенаведені теоретичні дослідження, які описують основні механізми формування тривожності, та емпіричні дані, що підтверджують їхню роль у реальному житті, ми провели власне пілотажне дослідження. Його метою було отримати попередні дані щодо впливу соціальних та сімейних факторів на рівень тривожності у підлітків і визначити основні тенденції, які потребують подальшого глибшого аналізу.

У дослідженні застосовувався метод опитування із використанням цілеспрямовано розробленого опитувальника, що містив питання про рівень тривожності, сімейну підтримку та зміни місця проживання через війну. Вибірку склали 13 підлітків віком 12–17 років.

За результатами анкетування виявлено наступне.

Рівень тривожності: 54% підлітків відзначили середній рівень тривожності (відчувають тривогу інколи); 23% мають низький рівень тривожності; 15% часто відчувають тривогу.

Вплив тривожності на повсякденне життя: 77% респондентів вказали, що тривожність інколи заважає їм, але вони справляються; 15% не помічають впливу тривожності; 8% відзначили значний вплив тривожності на свої думки та поведінку.

Соціальні та сімейні чинники: 46% респондентів не змінювали місце проживання через війну; 38% переїхали за кордон; 15% тимчасово змінювали місце проживання, але повернулися.

54% підлітків отримують підтримку від батьків; 38% вказали на змішану реакцію батьків (критика + підтримка); 8% підлітків зазначили, що їх порівнюють з іншими або сварять.

Висновки. Результати пілотажного дослідження підтверджують, що рівень тривожності у підлітків значною мірою залежить від соціальних та сімейних факторів, а також від воєнних умов. Високий відсоток респондентів, які пережили зміну місця проживання, свідчить про необхідність глибшого аналізу впливу цього чинника на психологічне благополуччя підлітків. Подальші етапи дослідження передбачають розширення вибірки, проведення кореляційного аналізу між рівнем тривожності та соціальними змінними, а також розробку рекомендацій для зниження тривожності у підлітків.

Список використаних джерел

1. Гаїна О. Тривожність у підлітковому віці: психологічні аспекти. Вісник психології. Київ: Академія наук України, 2020. №3. С. 45-50.
2. Заріцька Н. Вплив соціальних чинників на розвиток тривожних станів у підлітків. Психологічні науки. Харків: Університет внутрішніх справ, 2021. №7. С. 25-32.
3. Ковальчук Л. Психологічні наслідки війни у дітей та підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Львів: Видавництво Львівського університету, 2022. №10. С. 67-74.
4. Литвиненко С. Соціально-психологічна адаптація дітей в умовах війни. Дослідження психологічних процесів. Одеса: Одеський національний університет, 2023. №5. С. 18-26.

ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Чекстере О.Ю.,
*кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та
науково-психологічної інформації
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України*
Пророк Н.В.
*доктор психологічних наук, ст. наук. співробітник,
зав. лаб. психодіагностики та
науково-психологічної інформації
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України*

Війна несе не тільки безпосередню загрозу життю, а й безліч соціально-психологічних стресорів, що руйнівним чином позначаються і на психічному здоров'ї конкретної людини (зокрема, на її емоційному стані,

здатності адаптуватися до змінюваних обставин та долати стресові ситуації), і на функціонуванні сім'ї як *соціальної структури*. Загибель членів родини, роз'єднання сімей (чоловіки залишаються в Україні, а матері з дітьми змушені виїжджати за кордон чи на більш безпечні території країни), служба одного із батьків в ЗСУ, потрапляння в полон, зникнення родичів. Ускладнювати міжособистісну комунікацію та породжувати конфлікти можуть також і зміни в сімейних ролях, що нерідко відбуваються в родині в умовах воєнного часу. Тобто війна підриває стабільність сім'ї і, зрозуміло, негативно впливає на дитячо-батьківські відносини. А саме цей вид соціальних відносин є тим базисом, на якому розвивається *життєстійкість* дитини. Важливість цієї риси особистості, особливо в умовах воєнного стану, важко переоцінити. Адже високий рівень життєстійкості означає здатність людини справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і підтримувати психологічне благополуччя під час стресових ситуацій [2].

В дошкільному і молодшому шкільному віці розвиток життєстійкості вирішальним чином залежить від відносин батьків із дитиною. Так, С. Мадді було виявлено, що позитивно на формування *життєстійких переконань* вплинули: відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів [2]. В дослідженнях сучасних українських психологів, які вивчали копінг-стратегії молодших школярів, було виявлено, зокрема, їхню високу чутливість до думки батьків в соціальних ситуаціях (наприклад, критики з боку батьків) [1]. І при наявності конфліктів або недовіри в родині діти часто обирають дистресові стратегії подолання, що підвищує їх рівень тривожності та знижує адаптивні можливості. Нагадаємо, що найважливіші потреби людини – *потреба у безпеці* (що захищає від страху і хаосу) та *потреба в приналежності і любові* (захищає людину від самотності завдяки включеності у сімейні і дружні стосунки) – в умовах війни у багатьох дітей знаходяться у стані дефіциту. Нажаль, в умовах війни не всі батьки можуть забезпечити своїм дітям необхідну підтримку, що часто призводить до погіршення їхнього психічного стану. Діти, які пережили травматичні ситуації війни, мають знижений рівень життєстійкості та вищий рівень психічних розладів [1], вони зазнають труднощів у соціальній адаптації та емоційному розвитку. Однією із важливих причин таких негативних явищ може бути порушення дитячо-батьківських відносин під час війни.

Вплив дитячо-батьківських відносин на життєстійкість молодших школярів було досліджено в приватному ліцеї в м. Києві. За допомогою методики R. Burns і S. Kaufman «Кінетичний малюнок сім'ї» вивчалися: сприйняття дитиною взаємин із іншими членами сім'ї; ставлення до членів родини; уявлення дитини про своє місце в ній; сімейні відносини що викликають тривогу чи конфлікти. Результати обговорення з дитиною її малюнка розподілялись по трьом категоріям: 1) сприятливе сімейне середовище, 2) складності у спілкуванні, 3) несприятливе сімейне середовище.

Розглянемо результати дослідження учнів першого класу. Сприятлива сімейна ситуація спостерігається тільки у 8% першокласників. Ці діти повідомляють про стабільні, теплі стосунки з батьками, відчувають себе

прийнятими, мають розвинену довіру до сім'ї. У їхніх малюнках зазвичай спостерігаються: взаємодія між членами сім'ї (контакт, виконання спільної діяльності); гармонійне розташування фігур, чітке зображення всіх членів родини; позитивна міміка, відсутність агресивних деталей.

Діти зі складнощами у спілкуванні, з підвищеною тривожністю складають 68% першокласників. Це найбільша група, що свідчить про значну поширеність труднощів у спілкуванні з батьками та загальне емоційне напруження в сім'ях. Високий рівень тривожності може бути спричинений нестабільною емоційною атмосферою, завищеними очікуваннями батьків, браком уваги або, навпаки, гіперконтролем. У малюнках дітей цієї групи спостерігаються такі ознаки: маленький розмір власної фігури або її відсутність, віддаленість від інших членів сім'ї, відсутність контакту між персонажами (у фігур немає рук, погляди відвернуті); штрихування, надмірне використання темних кольорів.

Діти з несприятливою сімейною ситуацією, конфліктами, ворожістю у сімейних відносинах становлять 24% першокласників. Тобто, кожна четверта дитина перебуває в умовах сімейного неблагополуччя: конфлікти, сварки, образи, відсутність підтримки. Такі діти можуть мати труднощі у встановленні довірливих стосунків, низьку самооцінку, емоційну нестабільність. Для їхніх малюнків характерні: агресивні символи (великі руки, стискання пальців у кулак); виключення одного з членів сім'ї або зображення себе осторонь; відсутність емоцій на обличчях; деформовані фігури; темні кольори або хаотичні лінії.

Отже, як бачимо, переважна більшість першокласників мають труднощі у спілкуванні з батьками. Результати дослідження продемонстрували значний вплив сімейного середовища на такі аспекти особистості, як емоційний стан та психологічна адаптація до нових умов, які є важливими складовими життєстійкості. Тобто, дитячо-батьківські відносини відіграють важливу роль у формуванні життєстійкості молодших школярів, особливо в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Пророк Н., Чекстере О., Гнатюк О. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2. С. 53–63.
2. Maddi S. Hardiness training at Illinois bell telephone. *Health promotion evaluation, national wellness institute, stevens point*. 1987. P. 101–115.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДИСФОРІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Пуделко Н.Л.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.
кандидат психологічних наук,

На сьогодні, внаслідок тривалих повномасштабних бойових дій на території України, особливо гостро постає питання збереження психічного здоров'я підлітків та юнаків. Юнацький вік сам по собі є складним періодом, коли відбувається формування особистості, світогляду та емоційної стійкості. У цей час часто виникають різноманітні психологічні труднощі, зокрема дисфорія – стан емоційного напруження, тривоги, роздратованості або навіть агресії. Війна значно посилює її розвиток, створюючи додатковий стресовий фон, нестабільність та невизначеність майбутнього. Тому вивчення психологічних чинників, що спричиняють дисфорію в юнацькому віці, є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій підтримки молоді. Своєчасна психологічна допомога не лише сприятиме збереженню їхнього психічного ; Ковальчук, 2006).

Важливим аспектом є те, що дисфорія часто проявляється у вигляді тривожності, депресивних настроїв і роздратованості, що значно погіршує соціальну адаптацію молодих людей (Мещерякова, 2010; Еріксон, 1968). Також значний вплив має фактор стресу, спричинений зовнішніми обставинами, такими як війна, соціальні та економічні труднощі, що можуть значно посилити емоційні труднощі підлітків (Перлс, 1969; Бек, 1976). Попри значну увагу психологів до проблеми дисфорії в юнацькому віці, в умовах війни ця проблема вимагає подальшого дослідження та розроблення ефективних підходів до її подолання.

Тривала дисфорія може призводити до серйозних психологічних проблем, таких як депресія, порушення соціальної адаптації, проблеми з концентрацією та низька самооцінка. У юнацькому віці дисфорія може значно ускладнити процес розвитку особистості, спричиняючи труднощі у встановленні здорових стосунків з оточенням та призвести до соціальної ізоляції.

Існує багато гіпотез і теорій зазначеної проблеми. Одним з перших вчених, хто запропонував пояснення дисфорії, був Зигмунд Фрейд, який вважав, що емоційна нестабільність підлітків та юнаків є результатом внутрішніх психічних конфліктів, що виникають через невідповідність між свідомими та підсвідомими бажаннями. Інші дослідники, такі як Ерік Еріксон, підкреслювали важливість соціальних взаємодій та самовизначення в процесі розвитку юнаків, вважаючи, що дисфорія може бути наслідком кризових етапів ідентичності, що переживають молоді люди в період підліткових змін.

Продовжуючи дослідження проблеми дисфорії в юнацькому віці, варто зазначити, що в сучасній психологічній практиці активно застосовуються різноманітні методи, які допомагають подолати дисфорію у юнацькому віці, зокрема:

1. **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)**, яка фокусується на зміні негативних переконань і поведінкових реакцій, що сприяють розвитку

тривожності, депресії та інших емоційних труднощів. Цей метод широко використовується для корекції дисфорії у підлітків, адже він дозволяє змінити сприйняття стресових ситуацій та навчитися ефективно реагувати на них (Бек, 1976).

2. Терапія прийняття та обов'язків (АСТ), яка допомагає підліткам приймати свої емоції без осуду та знижувати їх вплив на поведінку і психічне здоров'я. Цей підхід є ефективним для зниження стресу та тривожних симптомів у юнаків та дівчат (Хейс, 2005).

3. Майндфулнес (уважність), що включає практики медитації та уваги до поточного моменту, допомагає підліткам справлятися з емоціями, знижуючи рівень стресу та тривожності. Дослідження показують, що цей метод є ефективним для покращення психічного здоров'я та емоційної стійкості (Кабат-Зін, 1990).

Ці методи дозволяють підліткам зменшити емоційне напруження, покращити самопочуття та сприяють їх соціальній адаптації в умовах сучасних викликів, зокрема війни.

Висновки. У підсумку, дисфорія в юнацькому віці є багатофакторним психологічним явищем, яке формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, таких як гормональні зміни, стосунки в родині та з однолітками, а також соціальні та економічні труднощі, зокрема війна. В умовах війни, цей феномен набуває нових особливостей і вимагає особливої уваги з боку психологів та педагогів. Застосування когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та обов'язків та майндфулнес є ефективними методами боротьби з дисфорією, які допомагають підліткам зберігати емоційну стійкість та адаптуватися до складних умов сучасного життя.

Список використаних джерел

1. Бек А. Т. Когнітивна терапія депресії. Нью-Йорк: Гільфорд. 1976.
2. Еріксон Е. Х. Ідентичність і молодь. Нью-Йорк: Нортон та компанія, 1968.
4. Ковальчук Ю. О. Психологія розвитку особистості. Київ: Наукова думка, 2006.
5. Перлз Ф Его і механізми захисту. Нью-Йорк: Тімес Пресс, 1969.
6. Хей С. С. Терапія прийняття та обов'язків. Нью-Йорк: Гільфорд, 2005.
7. Кабат-Зін Дж. Майндфулнес як спосіб життя. Бостон: Портер, 1990.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Радзівіл Я.В.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Дроботько І. Д.

доктор філософії, доцент,

завідувач кафедри практичної

У сучасному світі, де соціальні та емоційні навички стали одними з головних показників успішності людини, розвиток емоційного інтелекту в ранньому віці є особливо важливим. Він не лише сприяє гармонійному особистісному становленню дитини, а й забезпечує її здатність адаптуватися до різноманітних соціальних ситуацій, ефективно комунікувати та долати труднощі. Формування емоційного інтелекту безпосередньо впливає на майбутню академічну успішність, рівень саморегуляції, мотивацію до навчання та вміння працювати в команді.

Дошкільний вік є найважливішим періодом розвитку емоційної сфери. Саме в цей час формуються перші соціальні зв'язки, розвивається здатність до емпатії та співпереживання, що в майбутньому визначатиме рівень успішності у міжособистісних відносинах. Важливою умовою ефективного розвитку емоційного інтелекту є створення сприятливого середовища, в якому діти можуть без страху висловлювати свої почуття, отримувати емоційну підтримку та вчитися взаємодії.

Емоційний інтелект дитини дошкільного віку являє собою комплексну здатність розпізнавати, диференціювати та виражати власні емоції, а також виявляти чутливість до емоційних станів інших людей у процесі міжособистісної взаємодії. У цей віковий період відбувається активне збагачення емоційного досвіду дитини, формується її ставлення до себе, оточення та довкілля в цілому. Ці процеси безпосередньо впливають на специфіку емоційної поведінки дошкільника, визначаючи характер його соціальної взаємодії, комунікативні навички та здатність до емпатії під час спілкування з ровесниками та дорослими [1].

Одним із найефективніших засобів розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку є ігрова діяльність, яка є природним способом пізнання світу. Ігри – це природний спосіб для дітей цього віку освоювати нові навички та емоційні стратегії. Через рольові ігри, які є найбільш ефективними для розвитку емоційного інтелекту, діти вчаться виражати емоції, розуміти мотиви поведінки інших, а також розвивають емоційну.

В процесі гри діти моделюють різні життєві ситуації, вчаться керувати власними емоціями, співпереживати та будувати комунікативні стратегії. Використання ігрових методик у виховному процесі дошкільних закладів дозволяє створити сприятливе середовище для розвитку емоційного інтелекту, що, у свою чергу, позитивно впливає на подальше навчання, соціальні навички та адаптацію дитини.

Для розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку, важливо використовувати різноманітні ігри, спрямовані на вираження і розуміння емоцій, а також створювати безпечне середовище, яке сприяє відкритим емоціям і самовираженню. На сучасному етапі класифікація ігор для розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку включає рольові, емоційні та творчі ігри. Рольові ігри, де діти виконують різні соціальні ролі, допомагають

розвивати емпатію та розуміння емоцій інших. Емоційні ігри навчають дітей розпізнавати і виражати емоції, а також розуміти їх у інших. Творчі ігри, такі як малювання чи ліплення, дозволяють дітям виражати свої емоції, сприяючи розвитку саморегуляції. Кожен тип ігор важливий для комплексного розвитку емоційного інтелекту дошкільнят [2].

Використання різноманітних ігор у навчальному процесі має значний потенціал для розвитку емоційної компетентності дітей, сприяючи їхній успішній соціалізації та адаптації в суспільстві. Ігрова діяльність в навчальному процесі не тільки сприяє розвитку емоційного інтелекту, але й забезпечує підготовку дітей до ефективної взаємодії в суспільстві, що має важливе значення для їхнього майбутнього розвитку та соціалізації в різних умовах і на різних етапах життя.

Отже, ігрова діяльність у дошкільному віці виступає важливим засобом розвитку емоційного інтелекту, оскільки через неї діти не лише здобувають нові знання та навички, але й формують здатність до саморегуляції, емпатії та ефективної соціальної взаємодії. Завдяки рольовим іграм, діти можуть переживати різні емоційні стани, розвиваючи розуміння емоцій інших та навчаючись адаптувати свою поведінку в різних соціальних контекстах. З огляду на це, ігрова діяльність стає не лише методом пізнання навколишнього світу, а й основою для формування ключових складових емоційного інтелекту, що є критичними для успішної соціалізації та особистісного розвитку дитини.

Список використаних джерел

1. Клевака Л., Гришко О., Заїка В. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/10570/1/590-876-1-PB.pdf> (дата звернення: 21.03.2025)
2. Розвиток емоційного інтелекту у вихованців через ігри та вправи. URL: <https://bdut.co.ua/pro-nas/rozvytok-emocijnogo-intelektu/> (дата звернення: 21.03.2025)

ОСОБЛИВОСТІ НЕЙРОКОРЕКЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Борейчук І.О.

кандидат психологічних наук

доцент кафедри практичної

психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Романенко Ю.В.

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Теоретичну основу дитячої нейропсихології, як і нейропсихології в цілому, становлять три принципи, розроблені Л. С. Виготським і А. Р. Лурія: принцип соціогенезу вищих психічних функцій (ВПФ); принцип системної будови ВПФ; принцип динамічної організації та локалізації ВПФ. Ці принципи впливають з культурно – історичного підходу до психіки людини, тобто орієнтації при аналізі формування психічних функцій і їх порушень не на хворобу, не на дефект, а на розвиток, на пошук в історії культури причин психічних явищ і способів компенсації дефекту. Створення Л. С. Виготським А. Р. Лурія в 20-30-х рр. ХХ ст. культурно – історичного системного підходу можна вважати найважливішою теоретичною передумовою виникнення дитячої нейропсихології.

Однією з перших робіт на основі цього підходу було порівняльне дослідження психічних функцій міської, сільської та безпритульної дитини, яке довело вплив соціокультурних чинників на розвиток пізнавальних функцій (Лурія А. Р., 1930). Л. С. Виготський у всіх своїх роботах підкреслював соціальний характер виникнення функцій і роль опосередкування, тобто використання психологічних знарядь (соціальних засобів) в генезі ВПФ.

Війна, яку переживає українське суспільство з 24 лютого 2022 року, порушує економічний і соціальний розвиток держави і спричиняє катастрофічний негативний вплив на життя та здоров'я громадян. Наслідки війни завдають тривалої фізичної та психологічної шкоди дорослим і дітям. Встановлено, що найпоширенішими негативними психічними проявами є тривога, депресія, та психосоматичні проблеми (безсоння, різноманітні болі в області живота та спини).

Оскільки віковою категорією мого дослідження є саме діти молодшого шкільного віку, то потрібно враховувати вікові особливості розвитку мислення, а саме, просторових уявлень. Етапами розвитку просторових уявлень є схема власного тіла; розташування предметів в просторі щодо тіла; взаємозв'язок між зовнішніми предметами; квазіпросторові уявлення (простір у мовленні). Просторові уявлення у нормі дозрівають до 9 років. Це розуміння координат, розмірів, віддаленості; лічба, письмо, читання, схематичний простір (ноти, карти, годинники тощо); розуміння просторових відносин у мовленні; використання логіко-граматичних конструкцій; словотвір і словозміна.

Отже, створюючи програму нейрокорекції саме для дитини молодшого шкільного віку, потрібно враховувати негативні наслідки війни, яка триває вже понад 3 роки та суспільний вплив на психоемоційний стан дитини. Тому, в програмі занять з нейрокорекції потрібно використовувати вправи на релаксацію, зняття загальної напруги з тіла, елементи пісочної та арт-терапії, також елементи казкотерапії для роботи з низьким рівнем мотивації, заниженою самооцінкою, тривожністю, страхами тощо.

Список використаних джерел

1. Лурія О. Р., Сімерніцкая Е. Г., Тибулевич Б. Про зміну мозкової організації психічних процесів у міру їх функціонального розвитку. Психологічні дослідження. Вип. 4. М., 1973. С. 112.
2. Чабан О.С., Гуменюк М.М., Вербенко В.А.. Нейропсихологія. Тернопіль, ДТМУ «Укрмедкнига», 2008.
3. Лурія О.Р. Основи нейропсихології. Навчальний посібник. М.: 2015.
4. Барсукова О.В. Збірка корекційно-розвивальних ігор та вправ для дітей дошкільного віку. Видання «Бук», 2017.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Слоква Я.В.

**здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»**

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Кошіль О.П.

кандидат педагогічних наук,

**декан факультету психології та
соціальних технологій**

ПВНЗ «Європейський університет»

Війна не лише змінює соціально-економічну ситуацію в країні, але й формує нові виклики для дітей. Втрата почуття безпеки, нестабільність, вимушене переміщення та руйнування звичних соціальних зв'язків суттєво впливають на емоційний стан дітей, підвищуючи ризик виникнення конфліктів у шкільному середовищі. Діти, що пережили травматичні події, можуть не лише ставати жертвами булінгу, а й самі проявляти агресію як спосіб вираження внутрішнього болю та невизначеності. У цьому контексті шкільна система має стати місцем підтримки, розуміння та адаптації, щоб допомогти дітям знайти внутрішню рівновагу та впоратися з психологічними викликами.

Більшість науковців стверджують, що булінг є, насамперед, проявом агресії. При цьому остання може бути явною або прихованою. Явна агресія – це відкрите вороже ставлення до іншої людини, яке проявляється у фізичних нападах, словесних образах, погрозах або прямих актах приниження. Вона легко помітна й зазвичай спрямована на залякування або підкорення жертви. Прихована агресія, навпаки, маскується під доброзичливість або байдужість і виражається через маніпуляції, сарказм, поширення чуток, ігнорування чи пасивну ворожість. Така агресія часто є більш руйнівною, адже її складніше розпізнати, а отже, і протистояти їй.

Сучасні науковці, слідуючи напрацюванням американських дослідників І. Ріверса та П. Сміта, виділяють такі 3 типи агресії, якими характеризується ситуація булінгу:

- 1) пряма фізична агресія (безпосередній фізичний контакт учасників булінгу);
- 2) пряма вербальна агресія (погрози, обзивання);

3) непряма вербальна агресія (поширення пліток та неправдивої інформації про жертву) [3, с. 84].

Зважаючи на різні прояви агресії під час булінгу, у науковому обігу виділяють відповідні різновиди булінгу: фізичний, психологічний, економічний, у рамках яких можливий кібербулінг як субформа булінгу, безпосередній та непрямий булінг тощо [4, с. 259].

Типовими ознаками булінгу є: систематичність (повторюваність) діяння; наявність сторін: кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі; наслідки у вигляді психічної та або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого [1, с. 76].

Якщо розглянути психологічні особливості сторін булінгу, то жертва булінгу, зазвичай, має занижену самооцінку, відчуває невпевненість у собі, має труднощі з комунікацією або демонструє емоційну чутливість. Такі діти можуть бути ізольованими від колективу, що робить їх більш вразливими до нападів з боку булера.

Кривдник, у свою чергу, часто виявляє імпульсивність, низьку емпатію, прагнення до домінування та контроль над іншими. Нерідко такі діти самі зазнавали насильства або нехтування в сім'ї, що формує у них агресивні поведінкові стратегії.

Спостерігачі можуть бути як пасивними, так і активними. Деякі підтримують булера, побоюючись опинитися в ролі жертви, інші ж – не втручаються через страх або невпевненість. Треба визнати, що відсутність реакції з боку однолітків сприяє закріпленню булінгу в колективі.

Мотивацією до булінгу можуть бути заздрість, помста, відчуття неприязні до жертви, прагнення підкорювати собі, боротьба за лідерство, потреба у підпорядкуванні лідерові або нейтралізації суперника тощо. Також причиною може бути зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них, агресивність і віктимність, наявність у дитини-жертви психічних і фізичних вад, відсутність предметного дозволу, бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження, потреба у самоствердженні та навіть у задоволенні садистських потреб окремих осіб тощо [2, с. 79].

Відтак, причини шкільного булінгу можуть бути різноманітними, і часто вони взаємопов'язані. Доцільно виділити такі групи причин виникнення та поширеності булінгу:

1. Сімейне середовище – діти, які зазнають насильства або байдужості в родині, можуть самі ставати агресорами, проєктуючи свій біль на інших.

2. Особистості характеристики – низька самооцінка, невміння контролювати емоції, прагнення до домінування або, навпаки, замкнутість і вразливість можуть сприяти як ролі кривдника, так і жертви.

3. Соціальний становище – прагнення до влади, бажання самоствердитися за рахунок інших або відповідати «нормам» певної групи може провокувати цькування.

4. Культура насильства – популяризація агресії в медіа, соціальних мережах і навіть у самій шкільній системі може сприяти толеруванню жорстокої поведінки.

5. Відсутність належного контролю та реагування – якщо вчителі й адміністрація не реагують на прояви булінгу, це може закріплювати таку поведінку як цілком прийнятну.

6. Індивідуальні відмінності – булінг часто спрямований на тих, хто вирізняється зовнішністю, поведінкою, інтересами, етнічним походженням або іншими особливостями.

Варто відзначити, що в умовах війни психологічне напруження у дітей значно зростає. Тому вони можуть переносити емоційні травми на своїх однолітків і ставати булерами в силу таких передумов:

1. Нестабільність та невизначеність. Втрата дому, розлука з родиною чи втрата близьких спричиняють високий рівень тривожності, що може проявлятися у вигляді агресії або, навпаки, замкненості.

2. Соціальна диференціація. У школах опиняються діти з різним досвідом війни: евакуйовані, переселенці, діти військових, діти, що втратили батьків. Це може спричиняти конфлікти на ґрунті відмінностей у досвіді та цінностях.

3. Перенесення моделей насильства. Діти, які стали свідками або жертвами агресії під час війни, можуть наслідувати такі моделі поведінки у спілкуванні з однолітками.

4. Психоемоційне виснаження. Тривалий стрес, відсутність безпеки та стабільності посилюють напругу в колективах і провокують емоційні зриви, що можуть переростати у булінг.

Отже, шкільний булінг є складним і багатогранним явищем, що має як індивідуальні, так і соціальні причини. Він може бути спричинений особистими особливостями дитини, сімейними проблемами, соціальним середовищем або впливом глобальних криз, таких як війна. Особливо в умовах нестабільності булінг може стати способом вираження тривожності, страху та агресії, що накопичуються через стресові обставини.

Список використаних джерел

1. Абсалямова К.З., Луценко О.Л. Особливості соціального статусу, соціальних ролей та альтруїзму у підлітків, що використовують булінг у відносинах. *Соціальна психологія*. 2013. № 55. С. 65–76.
2. Беженар Г. Булінг: підліткове насильство в школі. *Школа*. 2012. № 2 (74). С. 75–79.
3. Лялюк Г.М. Соціально-психологічні чинники булінгу серед підлітків. *Габітус*. 2024. Вип. 58. С. 83–87.
4. Найчук В.В., Тітоходь А.М. Психологічні аспекти прояву булінгу в шкільному середовищі. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 258–262.

АГРЕСІЯ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ ВОЄННІ ДІЇ В УКРАЇНІ: АНАЛІЗ ПРИЧИН І НАСЛІДКІВ

Стоянова М.С.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»*

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник,

*доцент кафедри практичної психології та
соціальних технологій*

ПВНЗ «Європейський університет»

Війна є потужним джерелом стресу, вона не лише зруйнувала інфраструктуру країни, а й значно вплинула на емоційний стан молоді. Підлітковий вік супроводжується емоційними та фізіологічними змінами, що робить їх особливо вразливими до наслідків бойових дій. Одним із ключових чинників, що сприяє виникненню агресивної поведінки серед підлітків, є хронічний стрес і почуття небезпеки. Багато хто з них зазнав безпосередніх наслідків військового конфлікту: став свідком руйнувань, втратив рідних або пережив життя у зоні бойових дій. Такі травматичні переживання можуть викликати серйозні зміни у поведінці.

Підлітки, які зіткнулися з психологічною травмою, часто не можуть ефективно виражати свої почуття, що сприяє накопиченню агресії. Відсутність навичок конструктивного подолання стресу може стати каталізатором агресивних реакцій. Брак підтримки з боку дорослих лише погіршує ситуацію та посилює внутрішній конфлікт.

Різні науковці по-різному трактують поняття «агресія». За визначенням О. Ю. Петечел, агресія – це «цілеспрямована деструктивна поведінка, що порушує суспільні норми, завдає шкоди іншим та викликає негативні емоції» [6, с. 88-89]. Згідно з тлумаченням Н. І. Конюхова, агресія – це «демонстрація сили або її застосування щодо інших осіб» [4, с. 135]. Перше визначення акцентує на деструктивному аспекті, тоді як друге розглядає агресію як прояв домінування.

Н. Д. Левітов трактує агресію як «поведінку, що спричиняє шкоду» [9, с. 1913]. Вона може виявлятися у різних формах – від словесної ворожості до фізичного насильства [10, с. 52-53].

Емоційний компонент агресії відіграє значну роль. К. Ізард поділяє емоції на базові та похідні [5, с. 208-209]. До базових належать гнів, страх, зневага, сором, які у поєднанні формують складні емоційні стани. Агресія часто супроводжується так званою «тріадою ворожості» – гнівом, огидою та зневагою [8, с. 102]. Водночас не кожен випадок гніву переростає в агресію [7, с. 38].

А. Басс визначає агресію як «поведінку, що містить загрозу або завдає шкоди» [2, с. 60]. Інші дослідники наголошують, що для класифікації дій як агресивних вони повинні включати свідомий намір завдати шкоди. Д. Зільман

вважає агресію поведінкою, що спрямована на заподіяння фізичних ушкоджень [1, с. 24].

Зростання агресії серед підлітків спричиняє значні соціальні проблеми. В навчальних закладах фіксується збільшення конфліктів між учнями та педагогами. Підлітки з травматичним досвідом можуть проявляти агресію як захисний механізм або через брак навичок конструктивного реагування на труднощі. Конфлікти між підлітками можуть набувати серйозних форм: від фізичних сутичок і булінгу до складних психологічних проблем, що потребують професійного втручання. Система освіти намагається вирішувати ці питання, проте її ресурсів та методів не завжди достатньо для роботи з травмованими підлітками.

Окрім цього, військовий конфлікт сприяє радикалізації молоді. Деякі підлітки шукають пояснення своїх переживань у радикальних ідеологіях, що підвищує ризик їхньої участі у насильницьких угрупованнях.

Шкільні психологи та соціальні педагоги відіграють ключову роль у вирішенні проблем агресії. Їхнє завдання – залучити батьків і вчителів до роботи з підлітками та розробити ефективні методи подолання агресивної поведінки. Найбільш ефективним підходом є спільна робота педагогів, сім'ї та самого підлітка [3, с. 44].

Основна мета психологічної підтримки – навчити підлітків контролювати свої емоції, розвивати навички саморегуляції та соціальної адаптації. Ефективними методами є тематичні бесіди, які допомагають усвідомити природу агресії, та використання раціональної терапії [11, с. 285]. Такі методи рекомендовано застосовувати з 6-річного віку, проте вони мають найбільший ефект у підлітковому періоді.

Висновок: агресія підлітків, спричинена війною, є серйозною проблемою, що потребує комплексного підходу. Вона впливає не лише на емоційний стан, а й на соціальну ситуацію. Поєднання психологічної підтримки, освітніх програм та створення сприятливого соціального середовища сприятиме зниженню рівня агресії та допоможе підліткам адаптуватися до мирного життя після пережитих травм.

Список використаних джерел

1. Демощук М. На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства. *Психолог*. 2020. № 6. С. 8-19.
2. Каретна О.О. Сучасні підходи до визначення поняття «молодь». Актуальні проблеми політики: зб. наук. пр. / редкол.: С. В. Ківалов (керівник авт. кол.), Л. І. Кормич (ред.), М. А. Польовий (відп. секр.) [та ін.] ; ОНЮА, Південноукр. центр гендер. проблем. Одеса, 2009. Вип. 37. С. 287-291.
3. Коковіхіна О. С. Агресивність у контексті гендерної ідентичності. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*: матер. міжнар. конф. / ред. кол.: І. С. 30 Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 135-137.
4. Кравчук С. Л. Специфіка соціалізації агресії особистості та напрямки психологічної допомоги. Практична психологія в системі вищої школи: [монографія]. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. С. 284– 302.

5. Кубриченко Т. В. Ідентичність особистості у гендерному вимірі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. 2. С. 323–331. –
6. Психологія девіантної поведінки особистості: навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: О. Д. Сафін, С. П. Байда. Умань: Візаві, 2021. 202 с.
7. Савіна Н.М. Петров О.І. Агресія у студентському середовищі. *Професійна освіта у світі*. 2018. Т. 8, № 2. С. 1912-1918.
8. Тимошенко В. І. Соціальні детермінанти агресії. *Держава і право*. 2012. Вип. 56. С. 15-19.
9. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
10. Angus D. J., Schutter D. J. L. G., Terburg D., van Honk J. and Harmon-Jones, E. A review of social neuroscience research on anger and aggression, in *Social Neuroscience: Biological Approaches to Social Psychology*, eds. E. Harmon-Jones and M. Inzlicht (New York, NY: Psychology Press), 2016. P. 223–246.
11. Буяк Б. Молодь, як особлива соціально-демографічна група в умовах становлення соціально-правової держави та громадянського суспільства. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України*. 2007. Вип. 36. С. 198-209.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Тесля Ю.О.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Борейчук І.О.
кандидат психологічних наук
доцент кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Значні зміни нашого сьогодення зумовлюють різноманітні особистісні зрушення, що суттєво впливає на психічне здоров'я та благополуччя кожної людини. Постійне перебування у ситуації невизначеності провокує прояви емоційного дисбалансу, страхів та тривожності. Важливо зосередити увагу на студентській молоді як вразливій категорії, яка водночас є потенційним майбутнім ресурсом нашої держави та запорукою соціально-економічного розвитку суспільства.

Студентська молодь перебуває на етапі активного психофізіологічного, особистісного та соціального становлення. Цей період характеризується формуванням соціальної зрілості особистості, усвідомленням своєї залученості до суспільних відносин, напруженим процесом самовизначення та соціального самоствердження. Вибудовується подальша стратегія життя та плани щодо досягнення цілей. Відбувається сепарація від значущих дорослих, що змушує

навчатися ухвалювати власні рішення й брати за них на себе відповідальність. Відсутність досвіду породжує певні переживання і страх. Отже, початок студентського життя супроводжується впливом чисельних стресових чинників: зміна референтної групи, житлових умов, звичного способу життя, у тому числі порядку навчальних занять [1,2].

За визначенням Ганса Сельє, «Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги, що спрямоване на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів» (Цит. за [3, с. 12]).

Стрес не обов'язково відіграє негативну роль, а може спонукати до адаптації та мотивації. Аналізуючи різні трактування поняття «стрес» у фізіології, психології, медицині, соціології можна визначити таке: 1) це стимул або події (стресори, (стрес-фактори)), що викликають сильне напруження або збудження, які негативно впливають на організм; 2) це суб'єктивна реакція (напруга, збудження); 3) це фізична реакція на сильні екстремальні вимоги або шкідливий вплив, що викликають прояви адаптаційної активності для підтримки поведінкових дій і психічних процесів у подоланні цих стресових чинників [4]. Прояви стресу залежать від його інтенсивності, сили та тривалості впливу, а також від індивідуальних особливостей людини (її досвіду, темпераменту та характеру). Залежно від підходу стрес поділяють на такі групи: - біологічний; психологічний; соціальний.

Війну як екстремальну надзвичайну ситуацію, відносять до соціальних та об'єктивних чинників стресу. Особистість під час війни переживає різке підвищення рівня тривоги, страху, агресії та інших негативних емоцій. Серед проявів спостерігається у першу чергу фізіологічні, які активують систему «бий – біжи – замри», що сигналізує організм про небезпеку. Емоційний прояв стресу виникає внаслідок реакції особистості на війну як загрозу власному життю, здоров'ю та безпеці. Надмірні переживання спричиняють когнітивні зміни, зокрема порушення концентрації уваги, пам'яті, мислення та прийняття рішень. Це впливає на поведінкові реакції і мотивацію. Соціальні зміни також характеризуються трансформацією міжособових стосунків.

Окрім того, студентська молодь перебуває під тиском навчального процесу, особливо першокурсники, оскільки доводиться адаптуватись до нових умов та нової ролі – «Я-студент». А під час сесії екзаменаційний стрес (екзаменаційний невроз, що виникає через індивідуальну вразливість нервової системи та суб'єктивного ставлення) характеризується різними порушеннями вегетативних функцій: підвищення температури, потовиділення, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, звуженням або розширенням кровоносних судин, частоти дихання, розладом травної системи, виділенням слини, зміною діаметра зіниці, роботи сфінктерів, змінюється електрична активність мозку, гомеостаз, основний обмін, у дівчат часто спостерігається розлад менструального циклу. Підвищена тривожність у період підготовки та складання іспитів може призвести до зниження результатів [2]. Для студентів з підвищеним рівнем тривожності характерними є занижена самооцінка і низька самоповага, вони невпевнені в собі, у своїх силах і можливостях, почуваються самотньо.

Аналізуючи вищенаведене можна зробити висновок, що формування ідентичності у даної вікової категорії, зміни в особистісних структурах, екзистенційні переживання на тлі екстремальних умов сьогодення сприяють проявам дезадаптивної поведінки та формуванню гострих стресових розладів.

Розуміння чинників впливу на студентську молодь дає можливість реалізувати низку профілактичних, корекційних та психоедукаційних заходів подолання стресу та зниження рівня тривоги.

Список використаних джерел

1. Вікова психологія : навч. посіб. / О. Сергєєнкова та ін. Київ : Центр учб. літ., 2012. 376 с.
2. Вікова психологія : конспект лекцій / уклад.: П. Сахно, Н. Теслик. Суми : Сум. держ. ун-т, 2024. 190 с.
3. Овчаренко О. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Ун-т «Україна», 2023. 267 с. URL: <https://doi.org/10.36994/978-966-388-665-7-2023-266>.
4. Кондратюк С. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 56. С. 5. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/29.pdf>.

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЮ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Хромченкова Н.М.
кандидат педагогічних наук,
заступник директора
з навчально-виховної роботи
Щасливського академічного ліцею

Вивчення факторів, що впливають на мотивацію навчання здобувачів освіти, є надзвичайно важливим, оскільки мотивація є ключовим внутрішнім рушієм освітнього процесу. Вона визначає рівень зацікавленості, активності, наполегливості та відповідальності учнів і студентів (здобувачів освіти) у засвоєнні знань. Без належного рівня мотивації навіть найкраще побудована навчальна програма та професійна майстерність педагогів можуть втратити ефективність. Розуміння того, що саме спонукає здобувачів освіти до навчання або, навпаки, знижує їхню залученість, дозволяє створювати більш адаптивне, гнучке й підтримуюче освітнє середовище.

Особливої актуальності дослідження факторів впливу на мотивацію навчання здобувачів освіти під час освітнього процесу набуває в умовах війни, коли учні та студенти (здобувачі освіти) стикаються з психологічною нестабільністю, стресами, вимушеним переміщенням, втратою близьких і порушенням звичного ритму життя. Такі обставини істотно впливають на мотиваційний фон, здатність до концентрації, відчуття сенсу в навчанні. Водночас саме освіта в цей період може бути джерелом стабільності, підтримки й надії на майбутнє. Тому вивчення мотиваційних чинників у таких

надзвичайних умовах допомагає не лише зберегти освітній процес, а й зробити його опорою для здобувачів освіти у складні життєві моменти.

Мотиваційна сфера особистості завжди цікавила науковців з огляду на те, що поведінка та діяльність людини завжди послуговується якимись стимулами і спонуканими, вона не є безпосередньо заданою. У психології поняття мотивації розглядається, як правило, у двох конотаціях: як система чинників, що визначально впливають на поведінку (зокрема, сюди відносяться потреби, наміри, мотиви, прагнення та ін.); як характеристика процесу, що стимулює та підтримує активність людини на певному рівні.

М. Заброцький, звертаючись до поняття «мотивація», відмічає, що до нього входить сукупність мотивів, а саме потреб, інтересів, переконань, а також уявлень про себе [1]. Однак, варто зауважити, що мотивація формується не тільки як результат взаємодії внутрішніх потреб людини, але й в тому числі під впливом зовнішніх стимулів, що спонукають до певної діяльності. Відтак, мотивація є динамічною психологічною структурою, яка змінюється під впливом досвіду, оточення, емоційного стану та усвідомлення цілей.

Предметом наукових досліджень світових фахівців з психології упродовж останніх ста років став феномен емоційного інтелекту (EI) [1]. І по теперішній час зацікавленість вчених в області цього питання не вщухає [5]. Зростає потреба суспільства у формуванні особистості, здатної до контролю та управління власними емоціями, а також до адекватного сприйняття чужих емоцій. Рівень емоційного інтелекту впливає на подальший гармонійний розвиток особистості, на її успішність, що безпосередньо впливає на рівень задоволеності нею своєю життєдіяльністю.

Наявність великої кількості стресогенних впливів в умовах війни, які можуть стати причиною дезадаптації життєдіяльності, розвитку емоційних розладів і навіть депресивних захворювань людей, стала причиною високого рівня емоційного напруження та тривожності у суспільстві. Все це призводить до дезадаптації та дезінтеграції, збільшення кількості емоційних розладів та депресивних захворювань в житті особистості та, як результат, зумовлює серйозний негативний вплив на емоційне почуття і загальне психічне здоров'я людини.

Тому, в умовах нинішньої ситуації в нашій державі особливо важливо мати знання з емоційного інтелекту та вміти їх застосовувати для того, щоб усвідомлювати, розуміти, проживати, контролювати власні емоції й почуття та, за необхідності, допомагати з цим іншим.

Аналіз наукової літератури дозволив нам дійти висновку, що емоційний інтелект – це своєрідний феномен, який є невід'ємною частиною розвитку людини, а його рівень має прямий вплив на становлення людини як особистості, її соціалізації та реалізації, а також емоційного та професійного зростання [4]. Саме емоційний інтелект відіграє важливу роль у гармонійному розвитку людини, яка впливає на рівень життя і, загалом, психосоціальне благополуччя особистості.

Проте, більшість досліджень зосереджено лише на детальному розгляді передумов психологічного благополуччя і відповідних факторів, які сприяють розвитку і становленню цієї властивості в особистості.

Останнім часом зростає зацікавленість науковців проблемою співвідношення емоцій і розуму. На сьогоднішній день у сучасній науці бракує досліджень взаємозв'язку емоційного інтелекту й психосоціального благополуччя. Благополуччям можна назвати постійну активність, адже саме у стані активності людині притаманно вдосконалюватися та розвиватися, а стан пасивності тільки руйнує сутність, а значить, і знищує благополуччя.

Варто підкреслити, що явище психологічного благополуччя найчастіше ототожнюють з емоційним комфортом, психічним здоров'ям, відчуттям людиною щастя та задоволеністю життям [2].

Для дослідження наявності зв'язку емоційного інтелекту разом із складниками з психосоціальним благополуччям особистості ми використали цілий ряд психодіагностичних методик, а саме:

1. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла – оцінка рівня емоційного інтелекту.

2. Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» – визначення суб'єктивної та об'єктивної сторони психологічного благополуччя.

3. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) – визначення рівнів суб'єктивного благополуччя [3]. В дослідженні брали участь 46 студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка віком від 25 до 35 років. За результатами дослідження нам вдалося встановити тісний зв'язок між цими психологічними феноменами та виявити, що для більшої частини респондентів характерними є середні показники емоційного інтелекту, що свідчить про недостатньо розвинений ЕІ, а відповідно, це впливає й на відчуття психосоціального благополуччя. Тому ми розробили методичні рекомендації, націлені на підвищення рівня емоційного інтелекту, які можна використовувати для покращення рівня власного ЕІ, а також будуть корисними під час психологічних консультацій, тренінгів, семінарів, або під час корекційних занять.

Для позитивного результату роботи з метою підвищення рівня емоційного інтелекту доречним, на нашу думку, буде дотримання наступних рекомендацій:

1. Навчіться відслідковувати свій емоційний стан.
2. Станьте самі собі батьками та найкращим другом, будьте на своєму боці.
3. Розвивайте в собі уміння розуміти емоції оточуючих.
4. Приділіть час читанню спеціальної літератури, присвяченої основним емоціям людини, та розберіть сутність кожної емоції.
5. Перегляньте фільм спочатку без звуку, та намагайтеся максимально точно зрозуміти настрій, почуття та емоції героїв фільму. Потім зі звуком.
6. Намагайтеся усвідомити й зрозуміти власні емоційні стани, сприймати їх правильно, аналізувати й розбирати на окремі частини.
7. При виявленні в собі певних деструктивних чи негативних емоцій навчіться проживати, перетворювати їх, і спрямовувати в більш позитивне русло.
8. Розвивайте вміння позитивно мислити: спрямованість думок визначає

переважання позитивних або негативних емоцій в житті. 9. В процесі розмови з людьми, важливо проявляти витримку й не перебивати їх розповідь. 10. Особливо важливою в процесі спілкування, за потреби, перепитати співрозмовника, наскільки правильно ви зрозуміли його слова, і чи зрозумів він правильно те, що хотіли донести до нього ви. 11. Гарною звичкою буде вміння постійно відслідковувати свої емоції і почуття в умовах отримання тої чи іншої інформації, або ж спілкування з різними людьми. 12. Досліджуйте себе – складайте переліки, що вам подобається, а що ні, що дарує позитивні емоції та підвищує рівень енергії, а що навпаки забирає її.

Отже, ми зосередили увагу на взаємозв'язку між феноменом емоційного інтелекту та психосоціальним благополуччям, а також, нами розроблено методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту. Це ще один погляд на емоційний інтелект як психологічний феномен в тісному зв'язку з психосоціальним благополуччям особистості. Методичні рекомендації з підвищення рівня емоційного інтелекту можна використовувати в процесі роботи з людьми на етапі дорослішання з метою діагностики і корекції їх індивідуально-особистісних особливостей, емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
2. Забаровська С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. Психологічний часопис. 2021. № 7. С. 99 – 107.
3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Ковальчук В. М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : псих. практ. / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інст. псих. ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
4. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наук. пр., Психологія обдарованості. Вип.14. Київ, 2018, С. 362–369.
5. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003 159 с.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Черната В.А.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Ягодзінський С.М.

доктор філософських наук, професор,

проректор з навчально-методичної роботи

ПВНЗ «Європейський університет»

Останні роки, наша країна живе в умовах нестабільності та невизначеності, що впливає на психологічний стан людей, підвищуючи рівень стресу та тривожності. Студенти – одна з вразливих категорій дорослого населення. Це зумовлено перехідним періодом між підлітковим і дорослим життям, пошуком ідентичності, фінансовою залежністю від батьків, навчальним навантаженням і тиском з боку оточення. Додатковий стрес спричиняють повітряні тривоги та перебування в бомбосховищах. Це може призводити до підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та зниження якості життя.

Одним із важливих факторів стійкості студентів є психологічна компетентність – здатність розуміти власні емоції, регулювати їх, застосовувати ефективні стратегії подолання труднощів та підтримувати психічне здоров'я. Як зазначає О.А. Бакаленко, психологічна компетентність є необхідною умовою успішної адаптації особистості, оскільки включає самопізнання, самоконтроль, ефективне спілкування та саморозвиток. Психологічну компетентність доцільно виділяти в якості самостійної ключової компетентності, а не складової інших ключових компетентностей. По-перше, всі навички психологічної компетентності утворюють цілісну, взаємодоповнюючу систему умінь, тому комплексний підхід до їх формування та розвитку є найбільш ефективним. По-друге, це забезпечить більш сприятливі умови для розробки та впровадження в освітній процес технологій і методів формування психологічної компетентності майбутнього фахівця [1].

Значна частина студентів не володіє достатніми навичками емоційної саморегуляції, що ускладнює їхню здатність ефективно долати кризові ситуації. Результати лонгітюдного дослідження С. Бентона і співавторів показали, що студенти, котрі отримували послуги психологічного консультування при університетах, в останні роки порівняно зі студентами попередніх років часто мають більш ускладнені проблеми, що включають в себе як типові для студентської молоді (наприклад труднощі у міжособистісних стосунках та проблеми перехідного періоду), так і більш серйозні проблеми: тривога, депресія, суїцидальні думки та розлади особистості. Це свідчить про необхідність впровадження системних заходів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості [2].

Для підтримки психологічного здоров'я студентів необхідні комплексні підходи, одним із яких є психоедукація – процес інформування про психічне здоров'я, емоційні труднощі та способи їх подолання. Психоедукаційні програми можуть включати: тренінги з розвитку емоційного інтелекту, навчання технік саморегуляції та релаксації, формування адаптивних стратегій подолання труднощів, розвиток навичок усвідомленого мислення. Досвід впровадження таких програм свідчить про їхню ефективність у підвищенні рівня психологічної компетентності студентів [3].

Таким чином, у складних умовах воєнного часу психологічна стійкість здобувачів вищої освіти виступає важливим фактором їхньої успішної адаптації. Використання психоедукаційних методів сприяє формуванню у студентів навичок емоційної регуляції, розвитку стресостійкості та зміцненню загального психічного здоров'я. Інтеграція таких програм у систему освіти може стати ефективним способом підтримки студентської молоді в умовах війни та її наслідків.

Список використаних джерел

1. Бакаленко О.А. Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки»*. 2018. Вип. 58. URL: <https://periodicals.karazin.ua/thcphs/article/download/12035/11466>
2. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства. Режим доступу: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/265>
3. Чорна Л. Г., Горностаї П. П., Асланян Т. С., Вус В. І., Пінчук О. В., Старовойтенко О. О. Світовий досвід психоедукації населення в умовах війни та воєнних загроз: науково-аналітична доповідь / за наук. ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2024. 50 с. URL: <https://ispp.org.ua/2025/02/03/svitovyj-dosvid-psyhoedukacziii/>

СЕКЦІЯ 5

«Комунікативна взаємодія як чинник подолання складних життєвих ситуацій»

КОМУНІКАТИВНА ВЗАЄМОДІЯ ТА ЇЇ РОЛЬ У ФОРМУВАННІ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Арістова Є.В.

*здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»*

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Цимбал С.В.

*доктор психологічних наук, доцент, професор
кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Становлення адекватної самооцінки особистості та стан її психічного здоров'я залежить від багатьох факторів, зокрема від налагодженої та позитивної комунікації. Спілкування є фундаментальним процесом, що впливає як на особистісний розвиток людини, так і на накопичення досвіду, встановлення зав'язків, надання та отримання підтримки, формуванню соціальної ідентичності та обміну інформацією.

Стабільність особистості підтримується через самоповагу, яка допомагає залишатися вірним своїм цінностям незалежно від обставин. Самооцінка грає ключову роль у саморегуляції поведінки, впливаючи на активність, світогляд та взаємодію з іншими. Це важливий психологічний процес, що відбувається на всіх аспектах життя особистості.

Самооцінка охоплює емоційно заряджені оцінки самої особистості, її здібностей, моральних якостей і вчинків, що є життєво важливим фактором у регулюванні поведінки. Це впливає на стосунки людини з іншими, її рівень проникливості, очікування від себе та реакцію як на досягнення, так і на невдачі[1].

В умовах сучасної України, що зазнає впливу воєнного стану та наслідків пандемії COVID-19, психологічний розвиток особистості набуває особливої значущості. В цей непростий час активна комунікація між людьми стає не просто бажаною, а життєво необхідною. Адже саме вона є тим містком, що допомагає людині адаптуватися до змін, пережити травматичні події та зберегти ментальне здоров'я. Військовий стан та пандемія кардинально змінили звичний уклад життя, порушивши традиційні форми спілкування. З'явилися нові виклики, які пов'язані, наприклад, у студентів – з дистанційним навчанням, у ВПО, сімей військових та тих, хто залишився за кордоном – з обмеженням

соціальних та родинних контактів, а також з переживанням страху та невизначеності, які звісно вплинули на формування адекватної самооцінки та стан психічного здоров'я особистості.

Саме вибір способу спілкування, форм, видів, каналів комунікації є тими умовами, які впливають на розвиток особистісної сфери, на формування самооцінки [2].

Рівень амбіцій і цілі, які людина перед собою ставить, тісно взаємопов'язані з її особистою самооцінкою. Саме вона допомагає об'єктивно оцінювати власні можливості та адекватно реагувати на вимоги суспільства. Натомість завищена або занижена самооцінка здатні спотворювати сприйняття себе, що надає негативного впливу мотивації, емоційній стійкості і можуть гальмувати особистісний розвиток.

Самооцінка виконує дві основні функції: регулювання та захист. Регулююча функція допомагає людям керувати своїми діями, тоді як захисна функція сприяє збереженню ідентичності, стабільності та автономії. Самосприйняття надає важливу інформацію про самооцінку людини [3].

Необхідно зауважити, що існує адекватна та неадекватна самооцінка. Адекватна самооцінка відображає точне розуміння своїх якостей, тоді як неадекватна може бути завищеною, коли людина переоцінює свої сильні сторони, або заниженою, коли недооцінює свої здібності [4].

Неадекватна самооцінка, у свою чергу, є більшою психологічною проблемою, особливо, якщо вона занижена, оскільки переплітається з індивідуальним комплексом неповноцінності.

Самопізнання є ключем до підвищення самооцінки кожної людини. Перш за все, важливо зрозуміти причини формування певного рівня самооцінки та власне ставлення до нього. Всупереч поширеній думці, усвідомлення чинників, що заважають особистості досягати успіху, не веде до подальшого знецінення. Навпаки, це дає змогу об'єктивно оцінити свій стан і визначити подальші кроки для розвитку.

Варто пам'ятати, що самооцінка за своєю природою є суб'єктивною і не завжди точно відображає реальні здібності та компетенції людини. Тому важливо розмежовувати здорову самооцінку та нарцисизм, адже обидва поняття можуть включати позитивне ставлення до себе, але мають різну основу та наслідки.

Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні впевненості людини у власних професійних та особистих можливостях. Адекватний рівень самооцінки у фахівців сприяє: успішній соціальній адаптації, подоланню внутрішніх конфліктів і життєвих криз у тих, хто шукає роботу; розвитку навичок ефективної комунікації з роботодавцями та керівниками; розкриттю внутрішнього потенціалу особистості, а також підвищенню рівня психологічної культури.

Список використаних джерел

1. Корнієнко В. В., Никанорова Ю. В., Кулешова Т. В. Інтернетзалежність як чинник порушення міжособистісного спілкування. Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. 2018. Вип. 21 (9/1). DOI: 10.15421/1013112.
2. Саламандра М.В. Вплив вибору каналів комунікації на формування самооцінки сучасних підлітків: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю "053- психологія", Тернопіль: ТНТУ, 2023. 64 с.
3. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. В: Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
4. Борець О.А., Шакур В.С. Теоретичні основи формування самооцінки індивідуума. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред. : Г. А. Приба, Л. Є. Бегези – Київ : Ф-ОП Гуляєв О.В., 2025. С. 86-94.

ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ БАТЬКІВ

Витичак С.А.

***здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»***

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Коробанова О.Л.

кандидат психологічних наук

доцент кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Поява дитини на світ є важливим та вимогливим моментом для кожної сім'ї. Для молодих батьків це приносить багато змін в їх звичне життя, відносини та щоденні рутини. Разом зі щастям, батьківство може спричинити виснаження, стрес та навіть емоційне вигорання. Бути молодими батьками – це не тільки про щастя, милість та ніжність, а й про труднощі, що здатні впливати на психологічний стан. Зміна способу життя, недоспані ночі, постійне відчуття відповідальності – все це додає стресу. Дослідження доводять, що молоді батьки частіше відчують емоційне вигорання, підвищену тривожність та навіть погіршення загальної якості життя, також психологічний стан батьків впливає не лише на них, а й на розвиток дитини, оскільки перші роки взаємозв'язок матері та дитини є надзвичайно тісним [1].

Існує кілька основних факторів впливу на емоційне благополуччя новоспечених батьків. На мою думку надскладним та основним фактором є емоційне вигорання, іншим важливим фактором є стосунки між партнерами, має значення також матеріальне становище сім'ї, і останнім актуальним у теперішньому світі є соціальний тиск – це постійні очікування, безкінечні порівняння та вимоги.

Найціннішою опорою для молодих батьків є їхня взаємна підтримка як пари, саме тому їм важливо обговорювати, як підтримати своє психологічне благополуччя в цей період. Підтримувати, допомагати і розуміти одне одного, якби складно та важко це не було, думати і піклуватись не лише про благополуччя самих себе та нової людини в їхньому житті, але й про свого партнера.

Якщо пара підтримує одне одного, рівномірно розподіляє обов'язки та обговорює свої почуття, рівень стресу значно знижується. Проте, якщо один з партнерів відчуває надмірний тягар або не має підтримки, це може призвести до конфліктів та подальшого виснаження [2].

Для зниження стресу існує безліч дієвих інструментів, проте внаслідок власного досвіду, практик та після довгого спілкування з молодими батьками, я хочу зазначити декілька відомих та найдієвіших.

Почнемо із практики усвідомленості, вона не про ідеальну медитацію на березі моря чи в горах, а про прості щоденні моменти: свідоме дихання, зосередження на власних відчуттях, спостереження за емоціями без оцінювання. Для цього необхідно 1-2 хвилини вільного часу, дану практику можна виконати під час чаювання, коли прямуєш на роботу, або ж на прогулянці з дитиною у час її сну.

Наступним шляхом для зниження стресу розглянемо спільний відпочинок удвох. Часто у батьківських обов'язків люди забувають, що вони не лише мама й тато, а ще й партнери. Навіть 10–15 хвилин спільного перегляду улюбленого серіалу, спільного чаювання у час сну дитини, або ж просте мовчання та обійми разом можуть стати важливим ресурсом для підтримки взаємозв'язку.

І, зрештою, інструмент, який може здатися складним і вимагати значних зусиль, але є надзвичайно ефективним, сприяючи не тільки управлінню стресом і зміцненню стосунків, а й зближенню партнерів та глибшому усвідомленню себе – когнітивно-поведінкові техніки. Наприклад, "щоденник думок" допомагає проаналізувати власні негативні переконання та поступово замінювати їх на більш конструктивні. Дослідження показують, що використання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у роботі з молодими батьками сприяє зменшенню стресу, боротьбі з почуттям провини та підвищенню рівня самоприйняття [3].

Оскільки, один з найважливіших ресурсів для молодих батьків – це їхні стосунки, відкрите й чесне та регулярне спілкування з партнером допоможе розподілити обов'язки й уникнути відчуття перевантаження, недооціненості власної праці в сім'ї. Дана практика допоможе та відкриє можливості більш відкритого, суттєвішого та щирого висловлення власних думок та хвилювань, а партнер зможе побачити та усвідомити ваші почуття, біль, хвилювання, що надасть змогу глибше зрозуміти та побачити як самих себе, так і свого партнера.

Дослідження підтверджують, що молоді батьки, які регулярно обговорюють свої переживання та труднощі, легше адаптуються до нових ролей і мають менший рівень стресу [4].

Психологічне благополуччя молодих батьків – це не примха, не розкіш, а необхідність. Підтримуючи себе, свій стосунок ми не лише зберігаємо власні ресурси, а й створюємо більш гармонійне середовище для своєї дитини. Потрібно пам'ятати що сім'я розпочалась із пари, і, за умов її підтримки, гармонія, затишок та моральний спокій завжди буде панувати.

Список використаних джерел

1. Nelson S. K., Kushlev K., English T., Dunn E. W., & Lyubomirsky S. (2014). The mixed emotional experience of parents: implications for flourishing. *Emotion*, 14(3), 573–584.
2. Johnson S. & Jones K. (2023). Parental Burnout and Relationship Satisfaction: The Role of Emotional Support. *Journal of Family Psychology*, 37(1). 45-62. <https://doi.org/10.1037/fam0000987>
3. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. Guilford Press, 2011.
4. Doss B. D., Rhoades G. K., Stanley S. M., & Markman H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 601–619.

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ ДО НОВОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА

Ягодзінський С. М.

**доктор філософських наук, професор,
проректор з навчально-методичної роботи
ПВНЗ «Європейський університет»**

Гаврилова Є. В.

**здобувачка вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський Університет»**

Адаптація вимушених емігрантів до нового соціокультурного середовища є складним і багатоетапним процесом, що передбачає психологічні, соціальні та економічні зміни в житті мігранта. На початковому етапі відбувається емоційне пожвавлення, мігранти відчують піднесення та ентузіазм, що супроводжується великими надіями на краще майбутнє. Проте наступний етап характеризується відчуттям чужорідності та розчаруванням, коли стає очевидним, що нове середовище має свої виклики та бар'єри.

Процес адаптації пов'язаний зі змінами в особистісних характеристиках, включаючи зміну ціннісних орієнтацій, рольової поведінки, соціальних настанов і навіть мовної ідентичності. Психологічне благополуччя є одним із центральних факторів успішної адаптації. Якщо мігрант не може задовольнити свої базові потреби в безпеці та стабільності, його інтеграція у нове середовище ускладнюється.

Адаптація вимушених емігрантів до нового соціокультурного середовища залежить від комплексу внутрішніх та зовнішніх факторів, які впливають на

швидкість, комфортність та глибину інтеграції. Внутрішні фактори охоплюють особистісні характеристики людини, рівень її психологічної стійкості, здатність до навчання, комунікативні навички, а також попередній досвід взаємодії з різними культурами [1, с.114].

Важливим чинником є також рівень володіння мовою країни перебування – ті, хто ще до переїзду або на початкових етапах перебування активно вивчають місцеву мову, мають більше шансів на швидше залучення до суспільного життя. Додатковим фактором є мотивація до адаптації – якщо людина бачить для себе перспективи у новій країні, прагне реалізувати свої професійні чи особисті цілі, то вона докладатиме більше зусиль для інтеграції.

Зовнішні чинники включають соціальне середовище, доступність матеріальних та нематеріальних ресурсів, ставлення місцевого населення до мігрантів та рівень соціальної підтримки. Люди, які мають родичів або знайомих у країні перебування, часто легше переживають адаптаційний період, оскільки отримують допомогу у вирішенні побутових та соціальних питань.

Значення має і економічний фактор: фінансова стабільність дозволяє зосередитися на соціальній адаптації, тоді як нестача ресурсів змушує людину шукати будь-яку роботу, іноді без врахування власної кваліфікації чи професійного досвіду. Це може спричиняти незадоволеність, зниження самооцінки та відчуття втрати професійної реалізації.

Адаптація вимушених емігрантів до нового соціокультурного середовища неможлива без процесу компенсації втрачених ресурсів, які вони залишили у країні походження. Вимушений переїзд майже завжди супроводжується втратою певних можливостей, статусу, соціальних зв'язків та звичного способу життя. У новій країні людина змушена будувати все з нуля, що може стати як викликом, так і можливістю для розвитку. Одним із найсуттєвіших втрат для мігрантів є професійна самореалізація [3, с. 71].

Окрім економічних ресурсів, серйозною втратою стає розрив соціальних зв'язків. Люди, які мали розвинену мережу контактів у рідній країні, підтримку родини, друзів та колег, у новому середовищі можуть відчувати самотність та брак емоційної підтримки. Відсутність знайомого соціального кола змушує емігрантів будувати нові відносини, що не завжди відбувається швидко та легко.

Психологічна адаптація також є невіддільною частиною процесу компенсації втрат. Відсутність можливості повернутися до звичного життя, спілкуватися з близькими або брати участь у культурних традиціях своєї країни може викликати стрес, тривожність або депресивні стани [2].

У таких випадках важливо знайти нові джерела емоційного комфорту – хобі, волонтерську діяльність, навчання або участь у соціальних ініціативах. Люди, які займаються саморозвитком, знаходять нові захоплення або продовжують професійне навчання, легше переживають цей період і швидше знаходять своє місце у новому середовищі.

Ще одним аспектом адаптації є необхідність зміни повсякденних звичок та стилю життя. Навіть найпростіші дії, які здавалися звичними у рідній країні, можуть вимагати перебудови у нових умовах. Наприклад, різні правила дорожнього руху, особливості ведення фінансових операцій, система медичного

обслуговування або правила користування громадським транспортом можуть суттєво відрізнятися.

Якщо втрачені ресурси та можливості не знаходять своєї компенсації, процес адаптації може значно ускладнитися. Люди, які не відчують перспектив у новому середовищі, можуть зіштовхнутися з емоційним вигоранням, почуттям розгубленості або навіть думками про повернення на батьківщину.

На завершальному етапі адаптації спостерігається поступове подолання кризи та формування стабільних моделей поведінки у новому соціокультурному середовищі. Відбувається переосмислення цінностей, адаптація до місцевих норм і традицій, формування нових соціальних зв'язків. Чим вищий рівень інтеграції, тим більше мігрант відчуває себе частиною спільноти, що зменшує рівень стресу та підвищує якість життя у новій країні.

Список використаних джерел

1. Блінова Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(1). С. 111–117.
2. Cobb C. L., Branscombe N. R., Meca A., Schwartz S. J., Xie D., Zea M. C., Molina L. E., Martinez C. R. Toward a Positive Psychology of Immigrants. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 14(4). URL: <https://doi.org/10.1177/1745691619825848> (дата звернення: 03.04.2025).
3. Triandis H. C. Culture and Conflict. *International Journal of Psychology*. 2000. № 35(2). P. 148.

ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гальченко В.М.
доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук
ЗВО «МНТУ імені академіка Юрія Бугая»,
доцент кафедри дошкільної освіти
УДУ імені Михайла Драгоманова

Сучасний стан українського суспільства вимагає підготовки компетентнісного фахівця, спроможного відповідати реаліям сьогодення, діяти мобільно, гнучко у відповідності до мінливих умов життя та екстремальних ситуацій. Тому стратегія сучасної вищої освіти полягає в розвитку та саморозвитку особистості майбутнього фахівця, який буде здатен вільно орієнтуватися в оновленій соціокультурній реальності, відповідально й рішуче діяти в умовах війни, вирішення актуальних освітніх, професійних та життєвих завдань.

Мета цього дослідження полягає у проведенні теоретичного аналізу особливостей розвитку професійної культури майбутнього фахівця в умовах війни.

Здійснюючи теоретичний аналіз, вважаємо за необхідне ґрунтовніше вивчити структуру професійної культури в дослідженнях вітчизняних авторів. Вплив освітнього середовища на формування професійних якостей майбутніх фахівців розкрито у працях Г. Балла, М. Євтуха, І. Зязюна, В. Кременя, В. Кудіна, Г. Сагач, С. Сисоевої та ін.

Зокрема, М. Євтух до складу професійної культури відносить: творчий підхід до праці, розвинену професійну інтуїцію, професійно-значущі компоненти мотивації та самосвідомості, духовність професіонала, наявність провідних цінностей, внутрішню свободу особистості тощо [2, с. 96].

У свою чергу, Н. Миколаєнко запропонувала розглядати професійну культуру у вигляді складного, інтегративного, соціально-психологічного утворення, яке зароджується у системі ставлень особистості до соціального середовища та визначає її світоглядно-ціннісні орієнтири та установки, рівень оволодіння професійними вміннями й навичками, загальну концепцію професійної підготовки фахівців. У цьому понятті простежується розуміння єдності наступних складових: переконаності в тому, що обрана професія є соціально значущою. Це викликає почуття професійної гордості, враховуючи працелюбність та працездатність, а також спонукає до розвитку самоефективності, енергійності та ініціативності, здатності мобільно й якісно вирішувати професійні завдання [3, с. 122].

Аналіз особливостей розвитку ціннісно-сислової сфери особистості здобувачів освіти як складової професійної культури представлений в роботах багатьох авторів, серед яких: О. Алексюк, І. Бех, Л. Бондаренко, В. Гриньова, Б. Кобзар, О. Савченко, О. Сухомлинська, С. Хрипко, Л. Яковицька та ін. Науковці вважають, що на формування професійної культури майбутнього фахівця можуть впливати такі чинники, як особливості самої професії, загальна культура людини, спрямованість особистості, мотивація в процесі здобуття професійної освіти, якість освітніх послуг та інше. Відтак, сучасна професійна культура повинна бути відкритою зовнішнім ідеям, стати культурою діалогу.

Схиляємося до думки О. Дубасенюк, Т. Семенюк, О. Антонової, які стверджують, що професійна культура майбутнього фахівця є показником його професіоналізму. Оволодіння будь-якою професією виступає детермінантою соціального самоствердження особистості, сприяє розкриттю її внутрішніх сил, забезпечує гармонійний розвиток. Рівень взаємозв'язку моральності, цілісності, професіоналізму та соціальної зрілості особистості науковці вважають критерієм і показником рівня розвитку її професійної культури [1].

Припускаємо, що змістом креативного компонента професійної культури майбутніх фахівців виступає творчість як діяльність, що обумовлює акме-орієнтованість життєздійснення, і креативність як особистісне властивість, що забезпечує ефективність творчості й виражається у здатності вільно орієнтуватися й діяти у невизначених ситуаціях, руйнувати старі алгоритми та стереотипи, шукати й вибудовувати способи акмеорієнтованих

самоперетворювань, у відповідності до свого проекту самоздійснення. Це дає можливість подолати попередньо встановлені межі діяльності та виступає евристичним стимулюванням творчого процесу.

Переконані, що в умовах російсько-української війни, в період глибоких соціальних та особистісних трансформацій така оптимістична спрямованість вкрай потрібна майбутньому фахівцю як генератору нових ідей, створювачу інноваційних технологій сучасності.

Цінну для нашого дослідження позицію знаходимо в наукових розвідках О. Пахомової, яка вважала сутністю інноваційного підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців ідеї культурологічно орієнтованого освітнього діалогу. Науковиця мала на увазі перехід «від людини освіченої до людини культури». Такій людині мають бути притаманні культура мислення, мовлення, поведінки й спілкування. Дослідниця виділяє такі компоненти професійної культури майбутніх фахівців, як: когнітивно-інтелектуальний, комунікативний, особистісний, які передбачають домінування діалогічного розуму [4, с. 488].

Погоджуємося з викладеною вище позицією та вважаємо, що особливу роль у розвитку професійної культури майбутніх фахівців відіграють етичні знання, оскільки у сучасних умовах «світу без кордонів» фахівець має бути обізнаним щодо етики міжкультурних відносин у процесі професійної діяльності.

Важливою для нашого дослідження є наукова позиція Л. Яковицької, яка розглядала професіонала як носія важливих якостей особистості – самостійності, самоконтролю, самоаналізу, дієвості, креативності, стійкості позитивних емоцій, гнучкості у спілкуванні, професійної компетентності, готовності до вчинку. Ці якості акумулюють в собі особливе ставлення та спосіб взаємодії фахівця з реальністю та відбивається в прийомах творення ціннісних орієнтирів, суб'єкт-суб'єктній взаємодії, діалогізмі, рефлексії, що виступає базисом для становлення професійної культури в освітньому середовищі [5, с. 63].

Вважаємо за необхідне окремо виділити позитивне ставлення до майбутньої професійної діяльності, яке формується лише за умови створення сприятливого психологічного клімату під час навчання майбутніх фахівців у закладі вищої освіти. В умовах війни здобувачі освіти якісніше навчаються, якщо відчують підтримку з боку викладачів, мають тісні зв'язки з освітнім співтовариством, спілкуються з наставниками на партнерських засадах.

Отже, професійна культура майбутнього фахівця являє собою багаторівневе утворення, яке інтегрує в собі такі компоненти як: морально-етичні установки особистості, її соціальну та особистісну рефлексію, професійну комунікативність, високий рівень креативності, стресостійкості, здатність до саморегуляції та саморозвитку, певним чином сформовані життєві стратегії, ціннісні орієнтації, навички життєтворчості. В умовах воєнного стану визначені компоненти набули особливої значущості та потребують подальшого вивчення.

Список використаних джерел

1. Дубасенюк О. А., Семенюк Т. В., Антонова О. Є. Професійна підготовка майбутнього вчителя до педагогічної діяльності : монографія. Житомир : Житомирський держ. пед. Ун-т, 2003. 192 с.
2. Євтух М. Формування професійної культури майбутнього вчителя. Педагогічний альманах. 2019. Вип. 43. С. 92-97
3. Миколаєнко Н. М. Сутнісна характеристика поняття «професійна культура». Естетичне виховання дітей та молоді : теорія, практика, перспективи розвитку : збірник наукових праць / за ред. О. А. Дубасенюк, Н. Г. Сидорчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 539-545.
4. Пахомова О. Особливості розвитку професійної психологічної культури в умовах ВНЗ як мета професійного становлення майбутніх психологів. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2012. (15). С. 473-489.
5. Яковицька Л. С., Яковицька Д. Г. Соціально-психологічні складові розвитку професійної культури фахівця. Дослідження проблем гуманітарних наук : збірник наукових праць / ред. : А. В. Сакун, Т. І. Кадлубович, Д. С. Черняк. Київ : КНУТД, 2019. С. 62-66.

ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ДІЮЧИХ ВІЙСЬКОВИХ ІЗ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ

Горошочок О.Д.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Кошіль О.П.
кандидат педагогічних наук,
декан факультету психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Згідно офіційних даних Міністерства у справах ветеранів України станом на березень 2025 року в Україні зареєстровано близько 900 тис. осіб, які є ветеранами війни за визначенням статті 4 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». За прогнозами того ж Міністерства, після закінчення повномасштабної війни кількість ветеранів та членів їхніх родин сягне близько чотирьох мільйонів осіб. Перед державою стоять великі виклики щодо належної адаптації та забезпечення прав та пільг такої кількості населення. Вже зараз вносяться зміни до діючого законодавства в частини державної політики, зокрема Закону України "Про засади внутрішньої і зовнішньої політики" щодо формування комплексного підходу до внутрішньої політики у ветеранській сфері від 12.02.2024 р. N 11007. Від так, держава зобов'язується забезпечити створення ефективної системи переходу від військової служби до цивільного життя та створити умови для ефективного підтримки та реабілітації ветеранів [1].

В той самий час в Україні намагається спростити та впорядкувати доступ населення до психологічної допомоги, про що вказує нещодавнє прийняття Закону України "Про систему охорони психічного здоров'я в Україні від 15.01.2025 [2]. Закон безумовно є довгоочікуваним та актуальним, оскільки покликаний налагодити роботу в галузі надання психологічної допомоги і підтримки для всієї нації, яка зазнала жахів, втрат і руйнувань війни.

Перелічені вище кроки є безумовно правильними і позитивними, хоча і потребують конкретизації та випробування практикою. Крім того, прийняті закони розраховані на впровадження майбутньому, а проблеми і виклики війни стоять гостро вже тут і зараз.

В рамках вивчення процесу адаптації ветеранів та діючих військових до цивільного життя та роботи над спрощенням комунікації між військовими та цивільними громадянами плануємо провести дослідження на тему "Соціально-психологічні особливості спілкування цивільних осіб (окрім членів сім'ї) з діючими військовими в умовах військового часу".

В рамках дослідження заплановано проведення опитування діючих військових щодо фраз та запитань, які захисником не приємно чути від цивільних громадян.

Результати опитування можуть бути в подальшому використані для розробки дидактичних навчальних посібників на кшталт волонтерського проекту "Як ти...?" та в іншій масово роз'яснювальній роботі щодо особливостей комунікації військових із цивільними.

Україна не може дозволити собі повторення досвіду ускладнення посттравматичного синдрому фразами типу "Ми вас туди не посилали"[4], якими до речі успішно користувалась ворожа пропаганда перед повномасштабним вторгненням.

Розуміння особливостей спілкування з діючими військовими допоможе спростити та прискорити адаптацію наших захисників до цивільного життя і сприятиме зниженню проявів посттравматичного синдрому як у повоєнній Україні, так і зараз, під час активних бойових дій стане сигналом про підтримку з боку цивільного населення та загальну стійкість та одностайність бойового духу як на фронті так і в тилу.

Список використаних джерел

1. Офіційний вісник України від 03.12.2024, № 101, стаття 6422, код акта 128370/2024
2. Офіційний вісник України від 06.03.2025, № 19, стаття 1267, код акта 130373/2025
3. "ЯК ТИ...?" Психологічна допомога військовим.
URL: <https://yakty.com.ua/shop/sample-hugo-table-kuko-studio> (дата звернення: 25.03.2025)
4. Проект «Наші 30. Жива історія» URL: <https://90.in.ua/afhanska-viyuna> (дата звернення: 25.03.2025)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ ОСОБЛИВІ ОСВІТНІ ПОТРЕБИ, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гурова В. С.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Максимов М.В.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Батьки дітей, які мають особливі освітні потреби, перебувають у складному емоційному стані у будь-який час, а особливо в умовах воєнного стану, тому тема підтримки сімей є найактуальною.

Діти, які мають особливі освітні потреби (ООП) - діти, що з різних причин потребують специфічної підтримки або адаптації у навчанні. Це може бути пов'язано з фізичними, розумовими, емоційними або соціальними труднощами, які вимагають індивідуального підходу для забезпечення рівних можливостей у навчанні. Такі діти потребують спеціальної навчальної програми, індивідуальних занять або підтримки асистента. Щоб допомогти їм успішно адаптуватися та розвиватися в навчальному процесі.

Дуже важливим є, емоційний стан батьків дитини. Атмосфера в якій перебуває та зростає дитина, прямо впливає на можливість навчання дитини, а особливо дитини, що має особливі освітні потреби, та потребує корекції. Члени родини, можуть протягом довгого періоду, перебувати на стадії депресії, чи неприйняття нового життя. Батьки, які дізнаються про діагноз дитини, можуть відчувати почуття горя, як при важкій втраті.

Батьки переживають **всі стадії горювання**: заперечення, злість, торг, депресія, прийняття. Дізнавшись діагноз дитини, батьки перебувають у стані страху, тривоги, безвиході, вони прощаються зі своїми мріями та очікуваннями про ідеальну дитину.

Батьки, які виховують дитину з ООП, це категорія батьків, які мають свої особливості у прийнятті своєї «особливої» дитини. Кожен з батьків у цій системі унікальний, кожен переживає своє, тільки йому доступне, почуття болю, почуття провини, сорому за те, що у нього така дитина. Кожен з батьків переживає період нерозуміння і виникнення багатьох питань, на які немає відповідей. "За що мені це?", "Чому саме я?", "Чому саме моя дитина?", "Як я житиму далі?"

Під час розуміння діагнозу дитини світ таких мам та батька руйнується, усвідомлення та прийняття того, що життя ніколи не буде колишнім вимагає великої роботи над собою, над емоційним станом. З подібним емоційним навантаженням нелегко впоратися, а іноді й зовсім неможливо самотійно без допомоги спеціаліста та сторонньої підтримки.

Проблеми з якими стикаються батьки дітей, що мають особливі освітні проблеми в умовах воєнного стану, полягають у наступному. Процес адаптації «особливої» дитини до соціального середовища, може займати тривалий період життя і часто вимушує батьків жити задовольняючи потреби дитини, залишаючись не в змозі приділяти увагу своїм власним інтересам та потребам, можливостям їх реалізації. У часи воєнного стану і так нелегкий шлях батьків посилюється відчуттям нестабільності, страхом за майбутнє дитини.

Стрес батьків і різкі, гучні звуки вибухів і сирен можуть погіршити емоційний стан і когнітивні функції дитини. Можуть посилитися тривожність, стереотипні рухи, відсутність сну, відсутність концентрації. Над важливим є спокійний стан батьків, які поряд з дитиною в моменти вибухів, чи перебування у укритті. Батькам необхідно налаштувати себе на спокійне сприйняття всіх обставин, щоб мати можливість заспокоїти дитину, надати допомогу в разі потреби і головне не передавати нервозний стан дитині. Дитина відчуває стан мами та батька, яких охоплює почуття безвиході.

Часто батьки вважають за краще припинити спілкування з друзями, із зовнішнім світом, тому що часто стикаються з нерозумінням та відкиданням. Переходять на домашнє навчання, що також є викликом, як для сім'ї так і для дитини. Дитина, що вимагає соціалізації, адаптації стає ізольованою від зовнішнього світу, що може посилити негативний стан дитини. Важливим буде надання допомоги сім'ї, яка змушена перебувати в ізоляції від суспільства.

Нелегким випробуванням для мами є вимушена еміграція з особливою дитиною на руках. Жінці доведеться виживати, шукати роботу, житло в чужій країні, не маючи можливості прилаштувати дитину до стандартної школи, тому що не всі школи погодяться взяти такого учня.

Методи психологічної підтримки, що можуть полегшити тяжкий психологічний стан батьків дітей з ООП в умовах воєнного стану.

1. *Психологічна підтримка.* Проведення індивідуальних та групових консультацій з батьками та дітьми, що допомагають зменшити відчуття ізоляції, оскільки емоційний стан батьків значною мірою впливає на психологічний стан дитини. Дати можливість батькам ділитися своїм досвідом. Спілкуються з людьми, які так само перебувають у подібній ситуації. Дане спілкування дасть надію на одужання, дасть можливість батькам відчувати себе в безпечному середовищі, де непотрібно ховатися, приховувати діагноз, вибачатися за те, що їхня дитина не така.

2. Забезпечення доступу до *психологічної допомоги* в онлайн-форматі, оскільки це дозволяє підтримувати зв'язок, навіть якщо сім'ї змушені пересуватися через зону конфлікту або перебувати в бомбосховищах.

3. Проведення *майстер-класів та тренінгів:* Оскільки багато батьків не мають достатньо знань і навичок для підтримки дітей з ООП в умовах війни, організація тренінгів та майстер-класів з адаптації освітнього процесу у нових реаліях є надзвичайно важливою.

4. **Групова робота:** Створення змішаних груп з учнів з різними потребами для взаємного навчання.

5. Підтримка ровесників, залучення однокласників до допомоги в навчанні та соціалізації дітей з ООП.

6. Психотерапія, когнітивна поведінкова терапія, та арт-терапія: Використання арт-терапії, дає можливість відволіктися від тривожних думок, може стати важливим інструментом для вираження емоцій та подолання стресу, а також для розвитку творчих здібностей в умовах стресу.

7. Підтримка на рівні освітніх установ: Школи та навчальні заклади мають надати спеціалізовану підтримку дітям з ООП, зокрема через організацію дистанційного навчання, доступ до онлайн-ресурсів та створення адаптованих програм для таких дітей.

8. Співпраця між педагогами, психологами, соціальними працівниками та батьками дозволяє створювати індивідуальні програми підтримки для кожної дитини.

Висновок. Психологічна підтримка сімей з дітьми, які мають особливі освітні потреби в умовах воєнного стану, є необхідною для збереження емоційного здоров'я та підтримки розвитку цих дітей. Важливо забезпечити комплексний підхід до вирішення цієї проблеми, що включає індивідуальні консультації, підтримку з боку освітніх установ та держави, а також активне залучення громадськості.

На мою думку, проблема сімей з дітьми, що мають особливі освітні потреби, в тому, що на превеликий жаль, на практиці, батьки таких дітей часто безрезультатно блукають, кабінетами державних установ, у пошуках місця для дитини в школі, або в спеціалізованому закладі. Зіштовхуються з нерозумінням, відштовхуванням, приниженнями, соромом. Розуміючи, що ні вона, ні її дитина нікому не потрібні, вибирає ізолюватися і боротися самотужки, залишаючись сам на сам із своєю бідою.

На мою думку, і в мирний час, і під час воєнних дій, необхідно говорити про проблему. Необхідно працювати з підлітками та дітьми, з суспільством пояснювати, надавати інформацію, що діти з ООП не гірші, що вони такі самі, як вони. Що вони так само потребують любові, дружби, розуміння. Одним із найважчих питань для батьків особливих дітей є те, як їх приймає і сприймає суспільство. Якщо жінки, які зіткнулися з жорстоким випробуванням у житті, мали підтримку та прийняття в суспільстві, їхнє життя було б набагато легшим.

Список використаних джерел

1. Колупаєва А., Таранченко О. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. Х., «Ранок», 2019.
2. Національна академія педагогічних наук України Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України Відділ інклюзивного навчання діти з особливими освітніми потребами в загальноосвітньому просторі. Навчально-методичний посібник К., 2020.
3. Методичні рекомендації. Щодо розробки індивідуальної програми розвитку дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої освіти: методичні матеріали «Хмельницький ОІППО ім. А. Назаренка», Обласний ресурсний центр підтримки інклюзивної освіти. За редакцією Синявської Г.О., Білецької О.Г., Дяков І.В., Кручик І.В. Хмельницький, 2024.

4. Верхоляк М. Роль сім'ї в соціалізації дитини з особливими освітніми потребами (ОПП) в умовах інклюзивної освіти. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Професійна освіта та зайнятість осіб з особливими потребами : інноваційні підходи». Львів, 2019.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА СУСПІЛЬНИХ КРИЗ В УКРАЇНІ

Борейчук І. О.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Данилова А. В.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти,

спеціальності 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні виклики для психологічного здоров'я населення. В умовах бойових дій, вимушеного переселення та постійного стресу зростає потреба у доступних і ефективних формах психологічної підтримки. Онлайн-консультування стало однією з ключових форм надання психологічної допомоги, що набуло особливого значення в умовах обмеженого доступу до традиційних офлайн-послуг.

Онлайн-консультування можна визначити як процес надання психологічної допомоги через інтернет-платформи з використанням відео, аудіо або текстових повідомлень між клієнтом та фахівцем [2]. Як зазначають Войтович М.В. та Лупанець О.М., телефонне й онлайн консультування під час війни стали «важливими інструментами підтримки життєстійкості українців, особливо для людей, які перебувають у зоні бойових дій або на тимчасово окупованих територіях» [2].

Ефективність онлайн-консультування обумовлена кількома факторами. По-перше, воно забезпечує доступність психологічних послуг незалежно від місцезнаходження людини. По-друге, дозволяє зберігати анонімність, що особливо важливо в контексті стигматизації психологічних проблем. По-третє, гнучкість формату дозволяє надавати допомогу в різних умовах, включаючи кризові ситуації [1].

Дослідження Титаренко Т.М. показують, що онлайн-консультування сприяє «швидкому реагуванню на гострі стресові реакції та допомагає запобігти розвитку посттравматичного стресового розладу» [3]. Це особливо актуально в умовах війни, коли кількість травматичних подій суттєво зростає, а доступ до традиційної психологічної допомоги обмежений.

Українські науковці відзначають, що онлайн-формат консультування має свої особливості та вимагає специфічних навичок від фахівців. За даними

Долиняк У. та співавторів, «ефективність онлайн-консультування залежить від технічного забезпечення, цифрової грамотності клієнтів та консультантів, а також від здатності фахівця встановити довірливі стосунки у віртуальному просторі» [1].

Міжнародний досвід також підтверджує ефективність онлайн-консультування в кризових ситуаціях. Як зазначає Світова організація охорони здоров'я, телепсихологія та онлайн-консультування є важливими інструментами реагування на психічні потреби населення під час гуманітарних криз [3].

Варто також відзначити економічну ефективність онлайн-консультування. В умовах обмежених ресурсів та збільшення кількості людей, які потребують психологічної допомоги, цей формат дозволяє оптимізувати витрати та збільшити охоплення населення [1]. Войтович М.В. підкреслює, що «онлайн-консультування дозволяє ефективно використовувати час як клієнтів, так і фахівців, уникаючи витрат на дорогу та інфраструктуру» [2].

Дослідження, проведені українськими психологами, свідчать про високу ефективність онлайн-консультування у зниженні симптомів тривоги та депресії, які часто виникають у людей, що пережили травматичні події під час війни. За даними Титаренко Т.М., «регулярні онлайн-сесії з психологом допомагають людям відновити відчуття контролю над власним життям та поступово інтегрувати травматичний досвід» [3].

Вагомим аспектом є також можливість залучення до онлайн-консультування міжнародних фахівців та волонтерів, які можуть надавати психологічну підтримку українцям. Долиняк У. зазначає, що «міжнародна співпраця у сфері дистанційного психологічного консультування дозволяє залучити додаткові ресурси та експертизу, а також обмінюватися досвідом подолання наслідків кризових ситуацій» [1]. Це особливо важливо в умовах дефіциту вітчизняних фахівців, які самі часто працюють в умовах високого стресу та ризику професійного вигорання.

Таким чином, онлайн-консультування є ефективною формою психологічної підтримки населення України в умовах війни та суспільних криз. Воно забезпечує доступність, гнучкість та оперативність, які необхідні для реагування на гострі психологічні потреби. Подальший розвиток цього напрямку вимагає удосконалення методик, підготовки фахівців та технічного забезпечення для максимального охоплення всіх верств населення, які потребують психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Dolinyak U. et al. Методичні рекомендації щодо здійснення соціальної роботи та надання соціальних послуг населенню в умовах воєнного стану / Долиняк У., Караман О., Конончук А. і др. Полтава, 2024. 85 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/50039/1/O_Shved_ta_in_Metod_Rek_2024_FPSRSO.pdf (дата звернення: 17.03.2025).
2. Войтович М. В., Лупанець О. М. Телефонне і онлайн консультування як важливі форми психофізіологічного забезпечення життєстійкості українців під час війни.

3. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник / за наук ред. Титаренко Т. М., Дворник М.С. Кропивницький, 2022.

ВПЛИВ НЕВЕРБАЛЬНИХ ЗАСОБІВ КОМУНІКАЦІЇ В РІЗНИХ КУЛЬТУРАХ НА СПРИЙНЯТТЯ ПОВІДОМЛЕНЬ

Десятнікова М.М.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник:
Максимов М.В.
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Сьогодні, в умовах зростання мобільності населення України через міграцію біженців, особливої актуальності набуває тема їх адаптації у різних культурах світу. Вербальна комунікація ускладнена через мовний бар'єр, або взагалі неможлива певний період після переселення. Цей фактор обумовив важливість вивчення питання невербальної комунікації для полегшення адаптації біженців у нових країнах та запобігання соціальній ізоляції. Соціальна ізоляція може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я, оскільки людина позбавлена соціальної підтримки та можливості нормального спілкування [1]. Стрес і емоційна травма, спричинені війною та переміщенням, як додатковий фактор, що впливає на невербальну комунікацію біженців.

Про актуальність та важливість теми свідчить значна кількість наукових праць, присвячених невербальним проявам у різних культурах. Наприклад, Едвард Холл, американський антрополог, який досліджував культурні відмінності в комунікації, зокрема в контексті проксемики (просторові відносини). Це поняття включає дослідження фізичних відстаней між людьми, їхнього руху та пози, що може відображати культурні та соціальні норми [2]. У книзі дослідників Гудікентса, В. Б., & Кіма Й. Й. зазначається, що культурні відмінності часто невидимі і, якщо їх не визнати, можуть призвести до непорозумінь і конфліктів між людьми з різних культур. Розуміння цих відмінностей та навчання ефективній комунікації через культури є важливими для зменшення бар'єрів та покращення відносин [3]. Ільїн М.О. у своїх працях досліджує основи міжкультурної комунікації, зокрема невербальні аспекти комунікації в різних культурах (2010). Руденко Ю.В. також присвячує своє

дослідження розгляду невербальних знаків у міжкультурному спілкуванні (2016).

Однак, слід зазначити, що тема вивчення невербальних повідомлень у міжкультурних відносинах майже не вивчалася українськими сучасними дослідниками в умовах масового переселення українців під час війни. Це надає особливої актуальності нашому дослідженню.

Метою нашої роботи є вивчення основних культурних відмінностей, які впливають на інтерпретацію невербальних повідомлень українських біженців.

Основні питання для дослідження:

1. Невербальні сигнали, що можуть мати різне значення в залежності від культури (жести рук, вирази обличчя, тривалість зорового контакту).
2. Різниця в сприйнятті простору та фізичної близькості: в деяких культурах близький контакт є ознакою дружелюбності, а в інших — вторгненням у особистий простір.
3. Стрес і емоційна травма, спричинені війною та переміщенням, як фактор, що впливає на невербальну комунікацію біженців.
4. Особливості адаптації біженців до нових соціальних та культурних умов через зміну невербальних звичок і поведінки.
5. Роль невербальної комунікації у розвитку стереотипів та упереджень щодо біженців.
6. Психологічний ефект від непорозумінь у невербальній комунікації, зокрема, у формуванні довіри між біженцями та місцевими жителями.

Вивчення питання впливу різних культур на сприйняття невербальних повідомлень сприяє створенню програм адаптації для українських біженців, які включають навчання невербальним аспектам комунікації в новій культурі. Дослідження теми дає можливість розробки навчання соціальних працівників, волонтерів та інших учасників підтримки біженців для кращого розуміння культурних відмінностей в невербальній комунікації.

Перспективи подальших досліджень теми:

1. Потрібно більше досліджень з метою визначення зв'язку між невербальними сигналами та емоційною адаптацією біженців у нових культурних умовах.
2. Розробка більш детальних і довгострокових досліджень для вивчення змін у невербальній комунікації протягом процесу інтеграції біженців.
3. Аналіз ефективності тренінгів та програм підтримки для покращення міжкультурної комунікації.

Таким чином, невербальна комунікація є важливим аспектом міжкультурної взаємодії і може бути як засобом сприяння, так і перешкодою в процесі адаптації біженців. Для ефективної інтеграції українських біженців необхідно враховувати культурні відмінності у невербальній комунікації і створювати програми, що сприятимуть розумінню невербальних засобів у новому культурному контексті.

Список використаних джерел

1. Cowen, E. L. Соціальна підтримка та психологічне здоров'я: деякі питання та висновки. Social Science & Medicine, 1979.
2. Hall, Edward T. Прихований вимір. Doubleday, 1966.
3. Gudykunst, W. B., & Kim, Y. Y. Комунікація з незнайомцями: Підхід до міжкультурної комунікації. McGraw-Hill, 2003. с. 32.

СОЦІАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК РЕСУРС ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Єріна В. В.
викладач кафедри української мови, психології та педагогіки
Харківський національний медичний університет

Тривала війна в Україні, що супроводжується щоденними ризиками, втратами, масовою міграцією, нестабільністю й емоційним виснаженням, висуває нові вимоги до здатності індивідів та спільнот адаптуватися до критичних обставин. У такому контексті поняття життєстійкості набуває особливого значення як ключова характеристика сучасного громадянина – здатність зберігати функціональність, психологічну рівновагу й здатність до дії попри руйнівний вплив зовнішнього середовища. Життєстійкість стає не лише індивідуальною якістю, а й соціальним ресурсом, який забезпечує здатність громади переживати кризові періоди без остаточного руйнування соціальних зв'язків, довіри, солідарності.

У науковому дискурсі дедалі більше уваги приділяється не лише внутрішнім психологічним чинникам стійкості, а й соціальному середовищу, в якому вона формується. Серед таких чинників особливе місце посідає соціальна комунікація як простір обміну смислами, емоціями та досвідом. Саме через комунікацію відбувається актуалізація підтримки, відчуття належності, нормалізація емоційних реакцій, конструювання спільних наративів і мобілізація до дії [3]. В умовах війни ці функції не лише зберігаються, а й посилюються, набуваючи вирішального значення: комунікація в соціальних мережах, волонтерських групах, місцевих ініціативах часто стає єдиним каналом, який забезпечує людині зв'язок із суспільством і доступ до символічних та практичних ресурсів підтримки.

Виклад основного змісту. Поняття життєстійкості (resilience) у сучасному гуманітарному знанні трактується як динамічна здатність особистості, групи або соціуму адаптуватися до умов стресу, зберігати ефективність функціонування та поновлювати внутрішню рівновагу після впливу травматичних подій. В умовах війни воно охоплює не лише індивідуальні психологічні риси, а й соціальні, культурні та комунікативні механізми, через які відбувається мобілізація ресурсів для подолання кризи. У наукових парадигмах життєстійкість розглядається не як фіксована властивість, а як процес, який формується у взаємодії людини з середовищем і активізується

в умовах ризику. Саме ця взаємодія, зокрема в комунікативному вимірі, і визначає, наскільки ефективно індивід або спільнота здатні адаптуватися до викликів [1].

Соціальна комунікація, як процес передавання смислів, емоцій, інформації та підтримки, займає важливе місце в контексті формування життєстійкості. У складних соціальних умовах, коли інституції втрачають стабільність, комунікація виступає не просто способом орієнтації в реальності, а середовищем, у якому актуалізуються внутрішні й зовнішні ресурси для подолання кризи. Інформування, емоційна підтримка, підтвердження колективної належності, нормалізація психічного стану через досвід спільного обговорення – усе це прояви комунікації, що безпосередньо впливають на здатність особи витримувати деструктивні впливи [4].

Війна радикально змінює не лише політичний і соціальний ландшафт, а й структуру повсякденних комунікативних практик. Люди все частіше звертаються до цифрових каналів – соціальних мереж, месенджерів, онлайн-груп – як до основного джерела підтримки, інформації та взаємодії. У таких просторах формуються спільноти довіри, виникають неформальні мережі взаємодопомоги, посилюється відчуття приналежності до соціального цілого. Саме це забезпечує стабілізацію емоційного стану, зміцнення ідентичності, збереження мотивації до дії. Комунікація в цифровому середовищі, зокрема у волонтерських ініціативах, спільнотах взаємопідтримки та інформаційних хабах, сприяє виробленню колективного досвіду подолання [3].

У соціальній комунікації важливою є також її символічна функція. Вона формує образи ситуації, визначає межі «свого» і «чужого», структурує досвід через наративи, що мають культурну і моральну значущість. Завдяки цьому комунікація перетворюється на механізм, який відновлює внутрішній порядок у свідомості особистості, дозволяє інтерпретувати травматичні події, зберігати моральну орієнтацію, не втрачати уявлення про сенс і перспективу. Коли звичний життєвий світ зазнає руйнування, саме взаємодія з іншими, спільне смислотворення, здатні компенсувати втрату стабільності, зменшити дезорієнтацію і страх [2]. Виходячи з цього, життєстійкість виявляється не лише в здатності індивіда зберегти внутрішню рівновагу, а й у його включеності в комунікативну взаємодію, в активній участі у творенні простору соціальної підтримки. Чим доступнішими є канали зворотного зв'язку, тим вищою є ймовірність збереження психологічної рівноваги та соціальної включеності.

Висновки. Життєстійкість не зводиться до особистісної характеристики чи сукупності адаптивних навичок – вона формується у взаємодії, у включеності до соціального простору, де відбувається постійне переосмислення досвіду. Саме соціальна комунікація створює умови, за яких можливе не лише індивідуальне виживання, а й колективне утвердження спільних смислів, норм і дій. Коли світ втрачає передбачуваність, комунікація набуває сили, що заміщує стабільність структур – саме вона здатна утримати людину в просторі сенсу, довіри й взаємності. У сучасних умовах це не лише гуманітарна теза, а основа виживання.

Список використаних джерел

1. Жук О., Шкарлатюк К. Інноваційні підходи до формування життєстійкості в громаді. *Psychology Travelogs*, 2025, № 1, С. 275–288.
2. Кісарчук З. Г., Лазос Г. П. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ. Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
3. Красняк О., Амонс С. Соціальні комунікації: особливості їх запровадження в період війни. *Економіка та суспільство*, (48). 2023. С. 97-107.
4. Пилипенко Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*, 70(6), 2022. С. 142–148.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Жур А.С.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Предметом наукових досліджень світових фахівців з психології упродовж останніх ста років став феномен емоційного інтелекту (EI) [1]. І по теперішній час зацікавленість вчених в області цього питання не вщухає [5]. Зростає потреба суспільства у формуванні особистості, здатної до контролю та управління власними емоціями, а також до адекватного сприйняття чужих емоцій. Рівень емоційного інтелекту впливає на подальший гармонійний розвиток особистості, на її успішність, що безпосередньо впливає на рівень задоволеності нею своєю життєдіяльністю.

Наявність великої кількості стресогенних впливів в умовах війни, які можуть стати причиною дезадаптації життєдіяльності, розвитку емоційних розладів і навіть депресивних захворювань людей, стала причиною високого рівня емоційного напруження та тривожності у суспільстві. Все це призводить до дезадаптації та дезінтеграції, збільшення кількості емоційних розладів та депресивних захворювань в житті особистості та, як результат, зумовлює серйозний негативний вплив на емоційне почуття і загальне психічне здоров'я людини.

Тому, в умовах нинішньої ситуації в нашій державі особливо важливо мати знання з емоційного інтелекту та вміти їх застосовувати для того, щоб усвідомлювати, розуміти, проживати, контролювати власні емоції й почуття та, за необхідності, допомагати з цим іншим.

Аналіз наукової літератури дозволив нам дійти висновку, що емоційний інтелект – це своєрідний феномен, який є невід’ємною частиною розвитку людини, а його рівень має прямий вплив на становлення людини як особистості, її соціалізації та реалізації, а також емоційного та професійного зростання [4]. Саме емоційний інтелект відіграє важливу роль у гармонійному розвитку людини, яка впливає на рівень життя і, загалом, психосоціальне благополуччя особистості.

Проте, більшість досліджень зосереджено лише на детальному розгляді передумов психологічного благополуччя і відповідних факторів, які сприяють розвитку і становленню цієї властивості в особистості.

Останнім часом зростає зацікавленість науковців проблемою співвідношення емоцій і розуму. На сьогоднішній день у сучасній науці бракує досліджень взаємозв’язку емоційного інтелекту й психосоціального благополуччя. Благополуччям можна назвати постійну активність, адже саме у стані активності людині притаманно вдосконалюватися та розвиватися, а стан пасивності тільки руйнує сутність, а значить, і знищує благополуччя.

Варто підкреслити, що явище психологічного благополуччя найчастіше ототожнюють з емоційним комфортом, психічним здоров’ям, відчуттям людиною щастя та задоволеністю життям [2].

Для дослідження наявності зв’язку емоційного інтелекту разом із складниками з психосоціальним благополуччям особистості ми використали цілий ряд психодіагностичних методик, а саме:

1. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла – оцінка рівня емоційного інтелекту.

2. Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» – визначення суб’єктивної та об’єктивної сторони психологічного благополуччя.

3. Методика «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) – визначення рівнів суб’єктивного благополуччя [3]. В дослідженні приймали участь 46 студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка віком від 25 до 35 років. За результатами дослідження нам вдалося встановити тісний зв’язок між цими психологічними феноменами та виявити, що для більшої частини респондентів характерними є середні показники емоційного інтелекту, що свідчить про недостатньо розвинений EI, а відповідно, це впливає й на відчуття психосоціального благополуччя. Тому ми розробили методичні рекомендації, націлені на підвищення рівня емоційного інтелекту, які можна використовувати для покращення рівня власного EI, а також будуть корисними під час психологічних консультацій, тренінгів, семінарів, або під час корекційних занять.

Для позитивного результату роботи з метою підвищення рівня емоційного інтелекту доречним, на нашу думку, буде дотримання наступних рекомендацій:

1. Навчіться відслідковувати свій емоційний стан.
2. Станьте самі собі батьками та найкращим другом, будьте на своєму боці.
3. Розвивайте в собі уміння розуміти емоції оточуючих.
4. Приділіть час читанню спеціальної літератури, присвяченої основним емоціям людини, та розберіть сутність

кожної емоції. 5. Перегляньте фільм спочатку без звуку, та намагайтеся максимально точно зрозуміти настрій, почуття та емоції героїв фільму. Потім зі звуком. 6. Намагайтеся усвідомити й зрозуміти власні емоційні стани, сприймати їх правильно, аналізувати й розбирати на окремі частини. 7. При виявленні в собі певних деструктивних чи негативних емоцій навчіться проживати, перетворювати їх, і спрямовувати в більш позитивне русло. 8. Розвивайте вміння позитивно мислити: спрямованість думок визначає переважання позитивних або негативних емоцій в житті. 9. В процесі розмови з людьми, важливо проявляти витримку й не перебивати їх розповідь. 10. Особливо важливою в процесі спілкування, за потреби, перепитати співрозмовника, наскільки правильно ви зрозуміли його слова, і чи зрозумів він правильно те, що хотіли донести до нього ви. 11. Гарною звичкою буде вміння постійно відслідковувати свої емоції і почуття в умовах отримання тої чи іншої інформації, або ж спілкування з різними людьми. 12. Досліджуйте себе – складайте переліки, що вам подобається, а що ні, що дарує позитивні емоції та підвищує рівень енергії, а що навпаки забирає її.

Отже, ми зосередили увагу на взаємозв'язку між феноменом емоційного інтелекту та психосоціальним благополуччям, а також, нами розроблено методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту. Це ще один погляд на емоційний інтелект як психологічний феномен в тісному зв'язку з психосоціальним благополуччям особистості. Методичні рекомендації з підвищення рівня емоційного інтелекту можна використовувати в процесі роботи з людьми на етапі дорослішання з метою діагностики і корекції їх індивідуально-особистісних особливостей, емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
2. Забаровська С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. Психологічний часопис. 2021. № 7. С. 99 – 107.
3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Ковальчук В. М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : псих. практ. / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інст. псих. ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
4. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наук. пр., Психологія обдарованості*. Вип.14. Київ, 2018, С. 362–369.
5. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003 159 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ ВИДІВ НАТОВПУ

Загорняк В. В.

здобувач магістерського рівня вищої освіти,

спеціальності 053 «Психологія»,

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник, доцент кафедри

практичної психології та соціальних технологій,

ПВНЗ «Європейський університет»

Натовп – відносно короткочасне, контактне, чисельне скупчення людей, які перебувають у стані підвищеного емоційного збудження і об'єднані безпосередньою просторовою близькістю та загальним об'єктом уваги.

У звичайних умовах люди діють внаслідок своїх переконань. Наявність критичного розуму, непереконаність використання гіпнотичного пропагандистського навіювання можуть зупинити або не допустити ці дії. Тому адресована масам пропаганда повинна базуватися на принципах навіювання (використовувати енергійну, образну мову, алегорії, прості та владні формулювання). Для ефективного управління масами, натовпами політика повинна спиратися на вищу ідею, яку вселяють у свідомість людей. Результатом такого навіювання є перетворення ідей на колективні образи, які й спрямовуватимуть колективні дії, інтегрується у практику роботи з сім'ями, оскільки демонструє ефективність у побудові довірливих стосунків.

Одним із головних дослідників натовпу вважається Г. Лебон, він висловлював думку, що натовп можна розглядати як соціальну тварину, що зірвалася з ланцюга, як сліпу силу, здатну зруйнувати творіння століть.

Г. Лебон виділив такі характеристики натовпу: зрівняння всіх (до одного рівня психічних проявів та поведінки); за інтелектом натовп значно нижчий, ніж індивіди, що його утворюють; у натовпі людина здатна на акти насильства, жорстокості, вандалізму, до яких за інших умов би не вдалася; висока емоційність та імпульсивність, які зумовлені такими **механізмами натовпу**: анонімність натовпу; зараження; навіювання.

Соціально-психологічні ознаки та особливості натовпу: висока контактність (індивіди перебувають на близькій відстані, внаслідок чого вторгаються у персональні просторові зони); підвищена групова навіюваність, знижена ефективність дій механізмів контр-навіюваності; емоційна збудливість (підвищене хвилювання, емоційне сприймання дійсності); пригнічене відчуття відповідальності за власні дії та вчинки; виникнення відчуття сили та усвідомлення анонімності.

Типи натовпів поділяються: за ступенем активності: *пасивний натовп*. Характерна ознака – відсутність (прихованість) емоційного збудження. Люди слабо пов'язані між собою інформацією, тому не можуть спільно діяти.

Вони спокійно очікують або хаотично і відносно незалежно один від одного пересуваються (натовп людей на вокзалі, зупинці); *активний натовп* – перебуває у стані емоційного збудження, яке породжує психологічну готовність людей діяти спільно; *агресивний натовп* характеризується високим рівнем емоційного збудження, внутрішньої і зовнішньої активності. Головна особливість – деструктивна, руйнівна поведінка щодо предметів і людей (спортивні вболівальники-фанати).

За характером поведінки: *випадковий* – пов’язаний з інтересом до якоїсь події (наприклад, дорожня аварія) – скупчення гав, які зібралися біля місця пригоди; *конвенційний* – поведінка такого натовпу вкладається у якійсь прийнятій в подібних ситуаціях норми, але далеко виходить за межі звичайної поведінки (глядачі футбольного матчу); *експресивний* – у такому натовпі людей об’єднують спільні почуття (радість, горе, гнів, протест...); *діючий* – може бути агресивним, панічним, корисливим, несамовитим – здійснює конкретні дії відносно конкретного об’єкта. Види діючого натовпу: повстанський (революційні виступи); агресивний натовп (расистські виступи, погромники); натовп, який рятується (люди, які піддалися паніці під час стихійного лиха, у результаті застосування зброї поліцією); здирницький (корисливий) натовп (вкладники збанкрутілого банку, які вимагають повернення своїх вкладів); екстатичний (доводить себе до нестями в спільних молитовних чи ритуальних діях на релігійних святах, зборах, концертах зірок естради).

Висновки: проаналізувавши вище зазначену інформацію, а також теперішні технології впливу на населення, тобто вплив медіа та соціальних мереж і спираючись на власний досвід, дана тема є дуже актуальною на теперішній час.

Список використаних джерел

1. Берлонгх О. Є. Розуміння та планування різних натовпів глядачів. *Наука про безпеку*. Том 18, номер 4. 1995. С. 239–247.
2. Triandis H.C. Теоретичні основи для масової психології. *Сучасна психологія*. 1987. С. 123–124.
3. Оллпорт Ф. Соціальна психологія. Бостон, 1924. 295 с.

ВПЛИВ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ УЧАСНИКІВ ПЕРЕГОВОРІВ

Комісаров В.В.

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Блінов О.А.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Переговори відіграють критично важливу роль у сучасній економіці, оскільки вони є основним інструментом вирішення конфліктів, укладання угод та встановлення ділових відносин.

Контроль стресу у переговорах є ключовим фактором успіху, оскільки він безпосередньо впливає на ефективність комунікації, прийняття рішень та загальний результат переговорного процесу [1].

Причини появи та зростання рівня стресу в процесі переговорів.

1. Психологічні причини: страх загальної невдачі, невизначеність результату, тиск відповідальності, перфекціонізм, ступінь важливості і впливовості наслідків від переговорів.

2. Організаційні причини: недостатня підготовка, брак часу, зміна умов переговорів, переноси часу та місця проведення переговорів.

3. Соціальні та міжособистісні причини: конфліктність опонента, розбіжність інтересів, нерівність у статусі чи досвіді.

Вплив стресу на когнітивні функції (пам'ять, увагу, швидкість мислення).

Стрес значно впливає на роботу мозку, знижуючи здатність до запам'ятовування, концентрації та швидкого аналізу ситуації. Це може зробити переговори менш ефективними, адже учасник під стресом може припуститися помилок, не помітити важливих деталей або прийняти невігідне рішення.

1. Вплив стресу на пам'ять. Короткочасна пам'ять (під впливом стресу знижується здатність утримувати та обробляти інформацію. Учасник може забути ключові деталі переговорів, аргументи або навіть власну позицію). Довготривала пам'ять (сильний стрес може викликати труднощі із запам'ятовуванням нової інформації та витягуванням уже збережених спогадів. Наприклад, переговорник може забути факти, які знав раніше, або змішати їх [3].

2. Вплив стресу на увагу. Під час стресу увага концентрується лише на загрозливому факторі або головному подразнику, а периферійна інформація ігнорується. Це може призвести до того, що переговорник не помічає важливих деталей або пропускає сигнали від опонента. Зниження здатності до розподілу уваги (у стресових ситуаціях складно одночасно аналізувати кілька аспектів

переговорів (наприклад, слідувати за мовою тіла опонента і одночасно будувати аргументацію). Зростання імпульсивності (стрес змушує людину приймати рішення швидко, іноді без ретельного аналізу ситуації).

3. Вплив стресу на швидкість мислення. Сповільнення мислення (у деяких випадках стрес може викликати стан «ментального блокування», коли людина не може швидко знайти правильні слова або ухвалити рішення). Гіперзбудженість та хаотичне мислення (інші люди, навпаки, можуть почати поспіхом генерувати ідеї, не аналізуючи їхню якість і логіку. Це може призвести до нелогічних аргументів або висновків). Зниження когнітивної гнучкості (у стресовій ситуації людині важче переключатися між різними стратегіями мислення, адаптуватися до нових аргументів або змінювати свою позицію) [2].

Я пропоную проводити попередню психодіагностику та підвищення рівня стресостійкості учасників переговорів. Своєчасна діагностика змін у власному стані учасника під час переговорів (ознак проявів стресу, що наростає). Навчання та використання технік ургентного зниження стресу безпосередньо в процесі переговорів.

Стрес є невід'ємною частиною переговорного процесу, оскільки він виникає через психологічні, організаційні, міжособистісні та інші фактори.

Негативний вплив стресу на когнітивні функції призводить до зниження ефективності переговорів, викликаючи імпульсивні рішення, пропуск важливих деталей і зниження продуктивності переговорника.

Контроль стресу є критично важливим для успіху переговорів. Його зниження підвищує якість комунікації, допомагає уникати помилок і приймати зважені рішення.

Висновки. Таким чином, успішний переговорник повинен не лише володіти комунікативними та аналітичними навичками, а й навчитися керувати власним психоемоційним станом, що підвищить його ефективність при проведенні переговорів.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Психологія переговорів : підручник. Київ : Талком, 2024. 294 с.
2. Лозова О., Подолання комунікативних бар'єрів під впливом стрес-факторів /Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. К. : «Кафедра», 2021. С. 75-79.
3. Ury W., Possible: How We Survive (and Thrive) in an Age of Conflict. UK. : HarperCollins Publishers, 2024. 368 p.

СУПЕРВІЗІЯ ЯК МЕТОД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ФАХІВЦІВ

*Корнієнко О.М.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Борейчук І.О.
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ
«Європейський університет»*

Сучасна психологічна практика в Україні переживає період значних змін, що зумовлені новими соціально-психологічними викликами, пов'язаними із впливом військових подій.

Психологи, які працюють з людьми, що пережили травмуючі події, часто зазнають великого емоційного навантаження та професійних труднощів. І без належної спеціалізованої підтримки це може призводити до зниження ефективності роботи та збільшення ризику емоційного вигорання. У таких умовах, забезпечення фахівців психологічної сфери професійною підтримкою є критично важливим, як для збереження їх психічного здоров'я так і для забезпечення належної якості допомоги, що надається суспільству в умовах війни.

Одним з найефективніших методів такої підтримки є **супервізія**, яка допомагає психологам-практикам систематизовано розуміти і аналізувати свої професійні дії та поведінку; усвідомлювати власні помилки і коригувати стратегії надання психологічної допомоги; сприяє ефективному аналізу відповідності та якості методів і технік надання психологічної допомоги; обміну досвідом; теоретичному і практичному підвищенню кваліфікації [1, с. 37].

Супервізія – це спільна сесія практикуючого психолога (супервізанта) та досвідченого спеціаліста (супервізора), на якій супервізанта отримує допомогу та рекомендації від старшого колеги. Супервізія являє собою розбір клінічного випадку, аналіз та консультацію з супервізором, який допомагає психологу стати кращим у своїй справі та вирішити проблеми, що виникли. Супервізія є формою піклування як про свого клієнта, так і про своє професійне здоров'я [3].

Відомо, що людина, яка обирає професію, спрямовану на допомогу іншим людям, має розуміти і вміти працювати з власними проблемами і періодично звертатися за допомогою до своїх колег. Для повного розуміння будь-якого процесу необхідна присутність та участь іншого професіонала, інакше спеціаліст потрапляє у замкнене коло власних думок і почуттів, що може призвести до нервового зриву, чи навіть серйозного психічного розладу [2, с. 262–263].

Окрім цього, індивідуальна та групова супервізії є обов'язковими етапами професійної підготовки фахівців психологічної сфери згідно світових стандартів. Ці етапи забезпечують не лише підвищення професійної кваліфікації психологів, а й є важливим інструментом для збереження емоційної

стійкості та розвитку навичок, необхідних для ефективної роботи в умовах стресу та криз [1, с. 37].

Вплив супервізії на якість надання послуг психологічної допомоги здійснюється наступними шляхами:

1. Підготовка спеціалістів-практиків. Навчальний компонент супервізії може включати як елементи психологічної освіти, первинної психопрофілактики, так і психотерапевтичну допомогу.

2. Допомога в консультуванні складних випадків. Досвід супервізора дозволяє запропонувати альтернативні гіпотези, навчити новим інтервенціям, провести рефлексію випадку, зрозуміти помилки і узагальнити унікальний досвід, отриманий в процесі психотерапії клієнта.

3. Безпосередній контроль та оцінка якості психологічних послуг.

4. Профілактика емоційного вигорання. Супервізія організує можливість обміну досвідом, розвиває культуру наставництва та зміцнює професійну спільноту. Формування середовища підтримки та співробітництва на протидію конкуренції – одне із завдань супервізії [4, с.173].

Отже, супервізія – це не лише ключовий компонент навчання та розвитку, а й ефективний метод підтримки фахівців від професійного вигорання, допомога у подоланні труднощів, що виникають під час роботи з клієнтами, а також важливий засіб для підтримки психічного здоров'я фахівців у складних умовах війни та соціальних трансформацій.

Це необхідний напрямок професійної підтримки фахівців сфери ментального здоров'я, і у нашій країні цьому напрямку є куди розвиватись. Наразі інститут супервізорства в Україні лише починає формуватися. З огляду на необхідність тривалого відновлення нашої країни, потреба в якісній психологічній допомозі залишатиметься високою впродовж багатьох років. Тому і потреба у фахівцях, що здатні навчати, сприяти розвитку та підтримувати психологів у кризові моменти буде надзвичайно високою. Формування інституту ефективної супервізії є важливим кроком для забезпечення належної професійної підтримки психологів і гарантування високої якості психологічних послуг в Україні в умовах війни та післявоєнного відновлення.

Список використаних джерел

1. Волошина О. В. Інтервізія та супервізія як форми методичного супроводу професійного розвитку фахівців системи психологічного забезпечення ЗВО із специфічними умовами навчання. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України: мат-ли III Міжвідомч. наук.-практ. круглого столу (Київ, 29 квітня 2021). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. С. 36–39.

2. Астремська І.В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі: навчальний посібник. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. 396 с.

3. Goodyear R. K., & Bernard, J. M. (1998). Clinical supervision: Lessons from the literature. *Counselor Education and Supervision*, 38(1), 6–22.

4. Ісаков Р. І. Супервізія як психоемоційна підтримка та вдосконалення фахової майстерності осіб, які працюють у сфері ментального здоров'я / Актуальні питання лінгвістики, професійної лінгводидактики, психології і педагогіки вищої школи: зб. статей

БРЕНД ПСИХОЛОГА ЯК ІНСТРУМЕНТ КОМУНІКАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Міщенко Н.І.

**здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»**

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Кошіль О.П.

кандидат педагогічних наук, декан

факультету психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

В умовах війни суспільство стикається з безпрецедентними викликами, що стосуються не лише фізичної безпеки, а й психологічного стану громадян. Втрата близьких, вимушене переселення, невизначеність майбутнього, постійний стрес і травматичний досвід призводять до глибоких психологічних криз. У таких обставинах критично важливим стає доступ до психологічної підтримки та ефективної комунікації між спеціалістами і тими, хто потребує допомоги.

Одним із інструментів комунікативної взаємодії, яким сьогодні все частіше оперують психологи, є бренд. Під професійним брендом психолога варто розуміти комплекс думок, асоціацій, емоцій, які виникають в голові у фактичного або потенційного клієнта в процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії з психологом (яка може бути як безпосередньою, так і опосередкованою різними інтернет-ресурсами) [1, с. 93].

Варто відзначити, що більшість психологів у своїй діяльності розглядають комунікацію з потенційними споживачами їхніх послуг через бренд як інструмент маркетингу. Існує навіть поняття бренд-комунікації, яке К. Лоленко трактує, як комплекс інтегрованих маркетингових комунікацій, який тримає фокус тільки на одному бренді [2, с. 127] (у випадку психолога – на його особистості).

О. Поплавський бренд-комунікацію розглядає як різновид соціальної комунікації, який є комплексом дій у процесі соціальної взаємодії, спрямованої на побудову соціально-психологічних відносин комунікатора зі споживачем [3, с. 55].

Однак, ми переконані, що в умовах війни бренд психолога має виходити за межі традиційного маркетингового інструменту і набувати глибшого соціального значення. Він має стати не лише засобом просування фахівця, а й потужним механізмом підтримки людей, які опинилися у складних життєвих ситуаціях. Іншими словами, бренд психолога має виконувати роль інформаційного та емоційного орієнтира, який не лише транслює професійність

і компетентність спеціаліста, а й формує відчуття безпеки, довіри та підтримки. Важливо, щоб комунікація психолога враховувала специфіку кризового стану суспільства, була етичною, чутливою до переживань аудиторії та сприяла підвищенню психологічної стійкості населення.

Відтак, вважаємо, що бренд психолога в умовах війни повинен виконувати такі важливі функції:

1. Формування довіри та доступності допомоги. В умовах воєнної нестабільності люди часто відчують недовіру до офіційних інституцій, але водночас шукають опору в авторитетних і компетентних особистостях. Психолог із сильним брендом стає таким провідником, який транслює експертність, надійність і готовність допомогти.

2. Зниження тривожності та підтримка психоемоційної рівноваги. Через соціальні мережі, медіа та особисті консультації психолог може надавати важливу інформацію, що допомагає адаптуватися до стресових умов, навчати методам саморегуляції та підсилювати резильєнтність (психологічну стійкість).

3. Об'єднання спільнот і створення безпечного комунікативного простору. Бренд психолога дозволяє залучати людей до взаємодії, створювати спільноти підтримки, проводити групові зустрічі, онлайн-марафони та інші ініціативи, що сприяють соціальній згуртованості та взаємодопомозі.

4. Інформаційна протидія психологічним атакам та дезінформації. У воєнний час інформаційний простір переповнений маніпуляціями, фейками та панічними настроями. Відомий психолог може виступати як медіатор, який пояснює психологічні аспекти інформаційного впливу, допомагає критично оцінювати події та зберігати психологічну рівновагу.

5. Популяризація культури психологічної допомоги. Війна змінила ставлення до психічного здоров'я, зробивши його пріоритетним. Особистий бренд психолога сприяє поширенню культури звернення по допомогу, руйнуванню стигматизації психотерапії та коучингу, що вкрай важливо для формування здорового суспільства.

Отже, бренд психолога в сучасних умовах є не лише засобом професійного позиціонування, а й важливим інструментом комунікативної взаємодії, який сприяє подоланню складних життєвих ситуацій. Завдяки персональному бренду спеціаліст не тільки привертає увагу до своєї діяльності, а й створює безпечний простір для обговорення психологічних проблем, поширює знання про психічне здоров'я, формує довіру до психологічної допомоги тощо. Крім того, ефективна бренд-комунікація дозволяє психологу досягати ширшої аудиторії, сприяючи соціальній підтримці та об'єднанню людей навколо ідей взаємодопомоги. Вона стає механізмом боротьби з інформаційними маніпуляціями, панічними настроями та психологічним виснаженням, які неминуче виникають у кризові періоди. Таким чином, розвиток особистого бренду психолога має відповідати сучасним викликам, враховувати потреби населення, етичні аспекти комунікації та необхідність забезпечення якісної психологічної підтримки. У результаті бренд психолога перетворюється на потужний соціальний ресурс, чинник подолання складних життєвих ситуацій.

Список використаних джерел

1. Лолеко К. Професійний бренд психолога: сутність, етапи та умови розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2(26). С. 91–98.
2. Лолеко К. Професійно-психологічні характеристики бренду психолога. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 4(30). С. 122–134.
3. Поплавський О. М. Бренд-комунікація як соціальне явище. *Український інформаційний простір*. 2018. № 2. С. 47–58.

ХАРАКТЕРИСТИКА УМОВ ТА ШЛЯХИ РЕГУЛЮВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В АКАДЕМІЧНІЙ ГРУПІ

Нещадімов Б.Ю.
здобувач освіти бакалаврського рівня
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Кошіль О.П.
кандидат педагогічних наук
декан факультету психології та
соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Соціально-психологічний клімат в академічних групах є критичним чинником, який визначає ефективність навчального процесу, взаємодію студентів та атмосферу в колективі загалом. Він безпосередньо впливає на те, як студенти сприймають навчальну середу, наскільки відкрито вони взаємодіють один з одним та з викладачами, а також на їхнє емоційне самопочуття і психологічну адаптацію до умов навчання. Підтримка здорового соціально-психологічного клімату є важливою для розвитку навичок комунікації, емоційної зрілості та здатності студентів адаптуватися до змін у навчальному середовищі.

Для формування і збереження такого клімату необхідно враховувати декілька умов. По-перше, міжособистісні стосунки в колективі, тобто рівень довіри, підтримки і взаєморозуміння серед студентів, є ключовими для створення атмосфери, в якій кожен студент може почуватися комфортно і безпечно. По-друге, організаційна культура групи, яка включає спільно визначені цінності та норми поведінки, відіграє важливу роль у стабільності соціально-психологічного клімату. Якщо ці норми сприяють взаємоповазі, відкритості і конструктивному спілкуванню, клімат у групі буде сприятливим для навчання та розвитку.

Одним із важливих аспектів є також роль викладача як керівника групи, який впливає на загальну атмосферу через свій стиль взаємодії з учасниками навчального процесу. Високий рівень емоційного інтелекту, здатність викладача до індивідуального підходу та ефективного управління груповою динамікою

значно покращують соціально-психологічний клімат в академічному середовищі.

Окрім цього, важливою є робота з груповою динамікою і розвиток комунікативних навичок студентів, що дозволяє створити ефективне і гармонійне середовище для навчання. Тренінги з розвитку емоційного інтелекту, групові обговорення та практичні завдання, які сприяють колективній взаємодії, допомагають зміцнити стосунки в групі і знизити рівень конфліктності.

Загалом, для ефективного регулювання соціально-психологічного клімату в академічних групах необхідно комплексно підходити до створення умов, що сприяють розвитку взаємної поваги, комунікації та підтримки серед студентів, а також забезпечують психологічний комфорт і стабільність навчального процесу.

Міжособистісні стосунки між студентами є основним чинником, що визначає соціально-психологічний клімат в академічних групах. Зокрема, рівень довіри, взаємоповаги та підтримки між учасниками навчального процесу значною мірою впливає на те, наскільки комфортно студенти почуваються в колективі. Високий рівень міжособистісної підтримки серед студентів сприяє формуванню атмосфери, де кожен відчуває себе важливою частиною спільноти, що позитивно позначається на загальному кліматі в групі.

У своїх дослідженнях Т. І. Микитюк (2009) підкреслює, що емоційна підтримка та взаємоповага є критичними факторами для створення сприятливого соціально-психологічного клімату в студентських групах. Вона вказує, що ці аспекти не лише покращують комунікацію між студентами, але й забезпечують емоційну стабільність, що є основою для розвитку продуктивної навчальної діяльності. Микитюк зазначає, що група, в якій підтримується атмосфера взаєморозуміння і довіри, стає більш згуртованою і спільно працює над досягненням спільних цілей [1].

Ці висновки підтверджуються також іншими авторами, які досліджують групову динаміку в академічному середовищі, вказуючи на важливість емоційної підтримки як одного з головних факторів, що сприяють збереженню позитивного соціально-психологічного клімату в студентських колективах (Джонсон, 2005; Грегори, 2010) [3].

Формування та вдосконалення комунікативних навичок серед студентів через участь у тренінгах і групових заняттях є одним із ключових факторів, що сприяє покращенню соціально-психологічного клімату в академічних групах. Згідно з дослідженням, проведеним М. Аргайлом (2007), розвиток ефективних міжособистісних комунікацій є потужним інструментом для оптимізації взаємодії між учасниками групи. Аргайл підкреслює, що позитивна взаємодія, заснована на відкритому спілкуванні, дозволяє знизити рівень стресу і напруження серед студентів, що в свою чергу веде до створення більш сприятливої атмосфери для навчання та розвитку. Крім того, ефективна комунікація сприяє розвитку довіри і підтримки серед учасників групи, що є важливими елементами здорового соціально-психологічного клімату [1].

Застосування методів групової роботи, проектів і семінарів є важливим інструментом для створення атмосфери взаємної підтримки та співпраці серед

студентів. Ці методи допомагають знизити рівень конкуренції, а також сприяють розвитку комунікації та взаєморозуміння між учасниками групи. Вони не лише полегшують обмін думками та досвідом, але й дають можливість кожному студенту відчувати свою роль у спільному процесі, що зміцнює соціально-психологічний клімат. Крім того, групова робота дозволяє студентам розвивати почуття відповідальності за спільний результат, що сприяє підвищенню рівня колективної взаємодії. Як зазначає К. Левін (1947), участь у груповій діяльності позитивно впливає на соціальні взаємодії в колективі, покращує атмосферу в групі та сприяє створенню здорового соціально-психологічного клімату, що є важливим фактором для ефективної роботи та розвитку учасників [2].

Одним із важливих аспектів формування здорового соціально-психологічного клімату в академічних групах є навчання студентів методам вирішення конфліктів і управління емоціями. У кожному колективі можуть виникати різного роду непорозуміння, і здатність конструктивно вирішувати конфлікти є ключем до підтримки позитивної атмосфери та гармонійних відносин між студентами. Важливо навчити студентів не лише реагувати на конфлікти, а й активно працювати над їх попередженням та вирішенням за допомогою конструктивних методів. Це може включати тренінги, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навички управління стресом, а також освоєння основ медіації.

Отже, регулювання соціально-психологічного клімату в академічній групі є складним і багатогранним процесом, який вимагає комплексного підходу та врахування численних аспектів, що стосуються взаємодії між студентами, психологічного здоров'я та культурних особливостей колективу. Для ефективного формування та підтримки позитивного клімату в групі необхідно застосовувати різноманітні методи психологічної підтримки, зокрема розвиток комунікативних навичок, активне залучення до групових занять, тренінгів та семінарів, а також освоєння технік вирішення конфліктів. Практики, спрямовані на поліпшення емоційної атмосфери та взаєморозуміння, допомагають студентам краще адаптуватися до навчального процесу і створюють середовище, де кожен має можливість розвивати свої потенціали та працювати над власними емоційними реакціями. Важливою складовою є також впровадження ефективних методів управління конфліктами, що сприяє запобіганню виникненню напружених ситуацій та збереженню гармонії у колективі.

Список використаних джерел

1. Аргайл М. The Social Psychology of Communication. Psychology Press, 2007.
2. Ващенко О. П. Соціально-психологічний клімат в колективі як передумова психологічної стійкості студентів. К.: Видавництво «Київ», 2018. 160 с.
3. Джонсон Д. В. Cooperative Learning: Theory and Practice. Pearson, 2005.
4. Микитюк Т. І. Соціально-психологічний клімат в організаціях: теоретичні та практичні аспекти управління в умовах змін. Київ: Наукова думка, 2017.

ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ У КРИЗОВОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ТА БІЖЕНЦІВ

Серебряна О. К.
здобувач магістерського рівня освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський Університет»
Науковий керівник: Коробанова О. Л.
кандидат психологічних наук
доцент кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський Університет»

Психологічний стан людей пошкоджений у період воєнних дій. Велика кількість мешканців потребує тривалого психологічного супроводу та допомоги. Складність полягає у тому, що потрібні такі психотехнології, які можуть працювати одночасно і на когнітивному і на глибинному рівні, де доступ можливий лише через символіку та метафори. Одним з ефективних методів роботи з наслідками травми та посттравматичними розладами виступає арт-терапія [1; 3; 4].

Мета дослідження полягає в розробці методики діалогу з людиною з використанням методів арттерапії з метою виявлення глибинних травм та стабілізації психоемоційного стану.

Методи: у дослідженні передбачається використовувати наступні арттерапевтичні методи.

Ізотерапія. До цього напрямку відносять мистецтва візуального ряду – малюнок, усі види живопису, монотипії, мозаїки, колажі, грим, боді-арт, маски, усі види ліплення (глинотерапія), ляльки-маріонетки, інсталяції, фотографію тощо. Перевагою ізотерапії є відсутність протипоказань, відносна простота в застосуванні, асортимент матеріалів, можливість використовувати техніки й прийоми ізотерапії в поєднанні з будь-якими іншими психотерапевтичними напрямами [2].

Музикотерапія – це процес міжособистісного спілкування, у якому кваліфікований музикотерапевт застосовує музику та всі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну й духовну – із метою покращення чи збереження здоров'я клієнта.

Танцювальна терапія. Часто виділяють у абсолютно самостійний психотерапевтичний напрям. Нерідко її зараховують до тілесно орієнтованої. Але суть незмінна, це настільки ж прадавній метод зцілення, як і музика. Танець – зовнішній прояв внутрішнього стану аж до найглибинніших шарів, природний спосіб висловити невимовне.

Драматерапія – напрям арт-терапії, що останнім часом набирає обертів, використовуючи такий поширений технічний прийом, як драматизація, тобто розігрування певного сюжету. Техніку драматизації використовують у

психодрамі (базовий прийом), у транзактному аналізі та низці інших напрямів [5].

Казкотерапія. Казку використовують із метою психодіагностики, психокорекції, психотерапії та психологічного аналізу.

Бібліотерапія. Найчастіше бібліотерапію розуміють як лікувальний вплив на психіку за допомогою читання книжок. Сучасна бібліотерапія ґрунтується переважно на самостійному створенні сюжетів. При цьому можливе як абсолютно вільне вираження думок, так і відповідно до заданої теми. У бібліотерапії терапевтичний ефект ґрунтується на так званому законі Геннекена: головний герой будь-якого літературного твору – це завжди автор. Бібліотерапія має просто неймовірну кількість діагностичного матеріалу.

Етнотерапія. Існує багато варіантів назв цього синтетичного напрямку, допомогою різних механізмів і способів (етнологічний танець, пантоміма, драматизація тощо). Клієнт отримує можливість ознайомитися з давніми культурними шаблонами й знайти своє місце в житті через відчуття в собі споконвічного природного початку. Зараз у всьому світі розвивається інтерес до народних, архаїчних свят, ритуалів, церемоній, адже їхня цілюща сила очевидна.

Фольклорна арт-терапія – це лікування шляхом залучення людини до різних видів народного мистецтва. На основі кожного з напрямів і елементів фольклору можна вибудовувати психокорекційну роботу щодо самопізнання й розвитку особистісних якостей у найрізноманітніших за складом і віком групах.

Піскова терапія виникла в межах аналітичного підходу К. Юнга як продовження техніки вільного фантазування. Пісочницю учений визначав як дитячий аспект колективного несвідомого, можливість додати травматичному досвіду видиму форму.

Йогатерапія – метод, який врівноважує ваше тіло і розум за допомогою руху, усвідомленості, медитації, релаксації та дихальних вправ. Йога – це тілесно-орієнтована психотерапія.

Аркуш мети – це метод, який спонукає до роздумів про своє майбутнє, його планування.

Метафоричні асоціативні карти – проективний метод як групової так і індивідуальної роботи. Їх призначення – допомагати клієнту висловити, сформулювати та конкретизувати свої почуття та переживання.

Висновки. Арттерапія є одним з потужних інструментів психологічної діагностики тривожних станів у дорослих та дітей. Використовуючи в роботі з тривогою, страхами, тривожними станами методи арттерапії можна досягти високих результатів за умов професіоналізму психолога та створення позитивної ситуації розвитку для клієнта.

Список використаних джерел

1. Техніки арт терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни. Навчально-методичний посібник за редакцією Ганни Красной, Ксенії Гавриловської. Харків, Вид. ФОП Захарченко В.В., 2023 р.
2. Василевська О.І., Дворніченко Л.Л. Методи Арт-терапії в консультуванні.

Теорія і практика в сучасній психології, 2019, №1, т.1. С.145-149.

3. Назаревич В.В., Борейчук І.О., Коробанова О.Л. Фотографія як терапевтична форма фіксації реальності. 2024. Габітус, 65. С. 269-275.

4. Назаревич В.В., Борейчук І.О., Коробанова О.Л. Інтегративна модель ігротерапії для подолання наслідків остракізації дітей війни в Україні. Габітус, 59. С. 316-325.

5. Назаревич В.В., Борейчук І.О., Коробанова О.Л. Метод подолання іграшкою (ПІ5) у формуванні копінг-стратегій у дітей. 2024. Габітус, 66. С. 373-377.

СЕКЦІЯ 6

«Психологічна підтримка населення в зв'язку з горюванням родинних втрат»

ДЛЯ ЧОГО ДРУЖИНАМ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОТРІБНІ ГРУПИ ПІДТРИМКИ?

Байдарова О.О.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної
реабілітації та соціальної педагогіки
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Клименко О.Б.
здобувачка освіти другого освітнього рівня,
ОНП «Соціальна реабілітація»
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Повномасштабна війна в Україні значно збільшила кількість військових втрат, що призвело до зростання кількості жінок, які втратили своїх чоловіків під час служби. Ця група населення стикається зі складними емоційними, соціальними та екзистенційними проблемами, пов'язаними з втратою. Дружини загиблих військових є однією з цільових груп психосоціальної підтримки, кого залучають до групової роботи з метою допомоги в проживанні втрати і взаємодопомоги для поліпшення адаптації в соціумі [1; 2].

У цьому дослідженні вивчається необхідність груп підтримки для жінок, чий чоловіки загинули на російсько-українській війні, шляхом аналізу їхнього досвіду та труднощів, про які вони самі повідомляють. За допомогою методу вторинного аналізу даних, зібраних з моніторинговими цілями громадською організацією «Фонд Маша», що надає консультативні послуги жінкам, які постраждали від війни, нам вдалось виявити ключові категорії запитів, з якими звертаються дружини загиблих воїнів, а також проаналізувати їх зміст. 15 описів кейсів представниць досліджуваної групи, відібраних з 290 анкет клієнток фонду, які звертались за допомогою у період з серпня 2023 року по січень 2024 року, було опрацьовано з допомогою спеціального програмного забезпечення якісного аналізу даних для кодування текстових даних QDA Miner.

На діаграмі (рис. 1) представлено ключові труднощі, які переживають дружини загиблих військовослужбовців, серед яких найбільшу частку становлять складні процеси горювання (66,7%) та апатичний стан (50,0%). Більше чверті кейсів (27,8%) містить згадки про погіршення стосунків, конфлікти з близьким оточенням, провину, почуття самотності, покинутості, депресію, потребу в опорах в критичний момент, втрату сенсів.

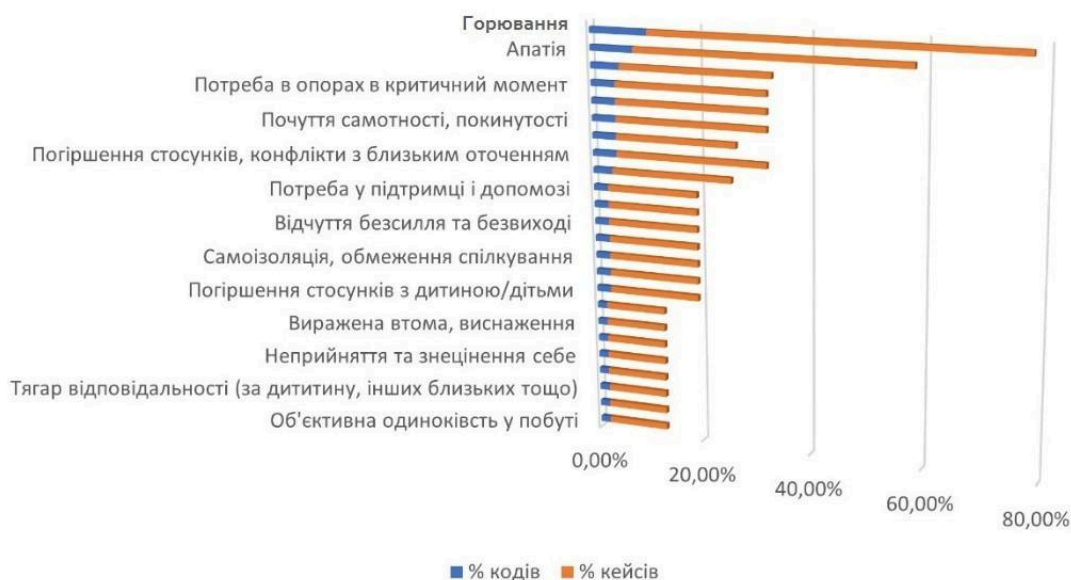


Рис. 1. Ключові труднощі, які переживають дружини загиблих військовослужбовців

Деякі потреби клієнток були досить чітко артикульовані (рис. 2), однак глибинний аналіз текстів на предмет присутності кодів, що відповідають потребам підтримки, дозволив упорядковувати їхній досвід за п'ятьма ключовими функціями підтримки.



Рис. 2. Усвідомлювані потреби дружин загиблих військовослужбовців

1. Емоційна підтримка – охоплює питання прийняття змін емоційного стану, гострих емоційних проявів, таких як тривога, плач, емоційне виснаження, смуток і нестійкий афект. Ці прояви відображають потребу в безпечному, емпатійному просторі, де жінки можуть висловити горе і отримати підтвердження свого емоційного досвіду.

2. Нормалізація досвіду – охоплює прийняття таких психологічних реакцій на втрату, як нав'язливі думки, соматичні реакції стресу, почуття провини, заперечення або соціальна відстороненість. Група дозволяє жінкам усвідомити природність реакцій горювання, тривоги, агресії тощо, знижує інтенсивність почуття провини та сорому.

3. Обмін стратегіями подолання труднощів – пов'язаний з подоланням труднощів у повсякденному функціонуванні, прийнятті рішень, саморегуляції та вихованні дітей. Це вказує на потребу в практичних порадах, взаємному навчанні та моделюванні адаптивної поведінки в групі;

4. Сприяння налагодженню соціальних зв'язків – стосується досвіду ізоляції, порушеного спілкування з іншими, соціальної напруги та недовіри,

вказує на важливість відновлення соціальних мереж і спільної ідентичності в період після втрати;

5. Розширення можливостей – включає економічні труднощі, відсутність доступу до підтримки, втрату автономії або батьківський тягар. Ці елементи свідчать про необхідність посилення особистої активності, підсилення внутрішнього ресурсу жінки, а також доступ до інформації, допомоги, можливостей для відновлення.

Частота та розподіл цих тем дозволили нам скласти науково обґрунтовану карту потреб учасниць та відповідних функцій групової підтримки. Такий підхід дає уявлення про потенційну роль груп підтримки як відповідь на складний і багаторівневий досвід втрати серед вдів військових.

Список використаних джерел

1. Нуреева О. С. Психологічна підтримка родин військовослужбовців, які загинули під час проведення АТО. Харківський досвід. *Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.)*. Київ: Золоті ворота, 2018. С. 86-89.

2. Умеренкова Н. Ф. Психосоціальна підтримка сімей військовослужбовців: практика повномасштабної війни. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю 27-28 квітня 2023 року: Зб. матеріалів*. Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. С. 525-528.

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ СТІЙКОСТІ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Кривак А.В.
здобувач магістерського рівня освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А.,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Збройна агресія проти України спричинила глибокі соціальні та психологічні зміни, особливо в житті родин військовослужбовців. Ці родини перебувають під постійним впливом хронічного стресу, тривоги за близьких, невизначеності та часто стикаються з розлукою, переїздами, втратою звичного середовища. Як зазначає О. В. Савченко (2022), психоемоційне навантаження потребує системної підтримки для збереження психологічного благополуччя [3].

Особливо актуальною є психологічна допомога членам родин військових, які зазнають вторинної травматизації. Оперативною та доступною формою

підтримки є індивідуальне та кризове консультування. В останньому випадку консультант допомагає стабілізувати емоційний стан, знизити ризик розвитку психічних розладів та надати підтримку в ситуації гострого стресу.

Ключовим напрямом є впровадження психосоціальних інтервенцій, які не тільки знижують симптоми стресу, а й сприяють зміцненню стресостійкості родини, розвитку адаптивних стратегій та збереженню життєвих ресурсів. Як підкреслює F. Walsh (2016), родинна стійкість ґрунтується на згуртованості, гнучкості, взаємній підтримці та спільних цінностях [5].

Психосоціальні інтервенції мають бути багаторівневими: включати індивідуальну терапію (для кожного члена родини), сімейне консультування (покращення комунікації та емоційного клімату) та групову підтримку (групи взаємодопомоги, тренінги, психоосвіта). Такий інтегрований підхід дозволяє знижувати напругу, активізувати внутрішні ресурси родини та підвищувати її адаптаційний потенціал.

Як зазначає Ю. Губська (2023), важливо адаптувати міжнародний досвід до умов війни та українських реалій, розробляючи гнучкі моделі допомоги, які можна впроваджувати в громадах, навчальних закладах, військових частинах, а також через онлайн-сервіси [2].

Сучасні українські дослідження (К. Шевченко, 2023; Л. Бойко, 2024) підтверджують ефективність комплексних програм підтримки родин військових. Значну роль у них відіграють арттерапевтичні практики (малювання, музика, тілесна терапія), що допомагають виразити емоції, знизити напругу й відновити внутрішній баланс [4; 1].

Групи взаємопідтримки надають простір для обміну досвідом, зменшення ізоляції та посилення почуття спільності. Це сприяє зниженню тривожності, депресивних проявів і зміцненню соціальної ідентичності. Сімейне консультування, особливо під час повернення військовослужбовця з фронту, допомагає адаптуватися до нових умов, відновити порушену комунікацію, зменшити конфлікти й підтримати емоційний зв'язок.

Результати досліджень свідчать: після участі в програмах, які поєднують арттерапію і групову роботу, учасники демонструють покращення психоемоційного стану та підвищення рівня довіри в родині. Як підкреслює Л. Бойко (2024), саме міждисциплінарний, системний підхід із залученням психологів, соціальних працівників та психотерапевтів забезпечує ефективну допомогу в умовах війни [1].

Отже, розробка та реалізація психосоціальних інтервенцій для підтримки родин військовослужбовців є надзвичайно важливим напрямом. Це не лише відповідає актуальним потребам часу, а й сприяє зміцненню психічної стійкості всього суспільства.

Список використаних джерел

1. Бойко Л. С. Інноваційні підходи до психотерапевтичної підтримки родин учасників бойових дій. *Вісник практичної психології і соціальної роботи*, №1, с. 58–64. 2024.
2. Губська Ю. М. Психосоціальна допомога родинам військових: український досвід. *Актуальні проблеми психології*, Т. 2, вип. 19, с. 115–122. 2023.

3. Савченко О. В. Психологічна підтримка родин військовослужбовців в умовах війни. *Психологія і суспільство*, №3, с. 42–50. 2022.
4. Шевченко К. І. Групові інтервенції як інструмент підтримки родин військовослужбовців. *Соціальна робота в Україні*, №2, с. 34–39. 2023.
5. Walsh, F. *Strengthening Family Resilience* (3rd ed.). The Guilford Press. 2016.
6. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 70(4), 283–315. 2007.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ГОРЮВАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Тарнавська О.В.
доктор філософії з психології (PhD)
старший науковий співробітник
Інституту психології імені
Г.С. Костюка НАПН України

Горе – це природна реакція на втрату, коли смерть забирає не лише людину, а й усю систему стосунків, усі звички, які існували, віднімає можливості реалізовувати спільні мрії, і кожен переживає це по-своєму. Для підлітків цей процес може бути особливо складним, адже вони знаходяться на етапі формування особистості, а їх емоційний стан нестабільний. Підлітки можуть реагувати на втрату по-різному, в залежності від рівня психологічної зрілості, характеру стосунків з померлою людиною та соціального середовища. Найбільш небезпечним є «задушене горе» за науковицею Ташель Бордере, коли людина отримує своєрідне покарання від суспільства за її нормальні реакції горя. Підлітки в горі часто відчувають себе дуже самотніми, приймаючи розгубленість оточуючих за байдужість. Кеннет Дж. Дока ввів поняття «невизнаного горя», що є важливим для розуміння підлітків, які можуть приховувати свої почуття або не отримувати належної підтримки оточення. Професорка Колумбійського університету Кетрін Шір виокремлює два основних етапи горя: гостре горе (інтенсивне, всеохоплююче) та інтегроване горе (стабільна реакція після адаптації до втрати, коли думки та спогади більше не руйнують повсякдення). Більшість людей адаптуються на протязі 6-12 місяців.

Доктор Bob Vaugher виокремлює 5 категорій реакцій на горе: когнітивні, емоційні, духовні, соціальні, соматичні. Когнітивними реакціями є заперечення, почуття нереальності, дереалізація, спотворення часу, уникнення (думок, дій, ситуацій), проблеми з концентрацією уваги, з пам'яттю, нав'язливі думки, зміна переконань. Емоційні реакції – це шок, тривога, страх, занепокоєння, дратівливість, безпорадність, гнів, провина, глибокий смуток, депресивний настрій, відчуття порожнечі, раптове накопичення відчуття горя. Духовні реакції: відчуття несправедливості світу, безнадійність, відчуття смертності (як протилежне до безсмертя духовного), вірування про життя після смерті.

Соціальними реакціями є проблеми з комунікацією, ізолюваність, біль за інших людей, за близьких, напруга при поверненні до навчання, уникнення інших, ігнорування, ворожість. Соматичні прояви: розлади кишково-шлункового тракту та серцево-судинної системи, втрата або набір ваги, проблеми зі сном, задишка, слабкість, фізичне виснаження, нестача енергії, ослаблений імунітет тощо. Колін Мюррей Паркс досліджував психологічні та поведінкові реакції на втрату, звертаючи увагу на ризики тривалого горювання, наголошуючи, що у підлітків горювання може супроводжуватися підвищеною тривожністю, агресією чи ізоляцією. Отже, особливостями горювання у підлітковому віці є філософські роздуми про сенс життя і смерті; усамітнення й депресія; агресія та аутоагресія; роздуми про загробне життя; коливання настрою; сильне почуття провини, особливо, якщо смерть близької людини збіглася з сепарацією; зниження шкільної успішності, ізоляція від друзів або, навпаки, надмірне занурення у соціальні активності як способу уникнення болю.

Теорія п'яти стадій горювання Елізабет Кюблер-Росс описує горювання, як проходження через певні етапи: заперечення (підліток не вірить у втрату, може поводити себе так, ніби нічого не сталося); гнів (злість на себе, оточення або, навіть, покійну людину); торг (способи знайти спосіб повернути все назад або пом'якшити біль); депресія (відчуття безнадійності, смутку, відсутність інтересу до звичних занять); прийняття (усвідомлення втрати та готовність жити далі). Не всі проходять ці етапи послідовно, і деякі можуть застрягати на певному рівні.

Американський психолог Дж. Вільям Ворден створив модель завдань горювання, яка передбачає чотири основні етапи: прийняття реальності втрати; проживання болю втрати; пристосування до світу без померлого; емоційне відокремлення та продовження життя. Він розглядає горювання як активний процес, а не просто пасивне переживання втрати. Ворден акцентує на тому, що горювання – це не тільки біль, а й процес адаптації, який веде до відновлення.

Важливими у контексті розуміння реакцій на втрату у підлітків та найбільш ефективних для них методів допомоги, є дослідження Бонні Рубенштейн впливу соціальної підтримки (сім'я, друзі, школа) на емоційний стан підлітків, які пережили втрату та Джонатана Сандерса щодо впливу горя на академічну успішність підлітків, у якому підкреслюється необхідність адаптації навчального процесу для таких учнів.

Отже, горювання – це не хвороба, а шлях. Горе – складний, але природний процес, який вимагає часу та підтримки. Підлітки особливо вразливі в цей період, тому важливо, щоб батьки, психологи та соціальне оточення надавали їм необхідну підтримку. Спілкування, відкритість та поступове прийняття втрати – ключові кроки на шляху до емоційного відновлення підлітків.

Список використаних джерел

1. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. Київ. Актуальні проблеми психології, 2019. Том V. Вип. 19. С. 10-23.
2. Неймер Р. Терапія горя / переклад та адаптація В. Зливкова, С. Лукомської. Київ. 2021. 259 с.

3. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстєре : за ред. Н. В. Пророк. Київ. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 155 с.

ЗНАЧЕННЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ГОРЮВАННЯ ТА ВТРАТИ

Федчишина С.Г.
*здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Оницько Ю.М.
кандидат юридичних наук
викладач кафедри практичної психології та
соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Війна це завжди про втрати, психологічні травми та вплив на кожного. Серед цього всього виру подій значне місце займає горювання, що є природним процесом, котрий складається з кількох етапів, проте у воєнний час воно часто ускладнюється відсутністю можливості попрощатися, соціальною ізоляцією та почуттям провини у тих, хто вижив. Саме в таких умовах надважливою є психологічна підтримка, задля уникнення патологічних реакцій на втрату та її складних наслідків у майбутньому.

Гештальт-терапія ґрунтується на концепціях усвідомлення, контакту та завершення гештальтів і є ефективним методом роботи з переживанням втрати. Основний акцент робиться на допомозі клієнту усвідомити власні почуття, прийняти реальність втрати та знайти нові смисли для подальшого життя, так би мовити дати місце горюванню та прожити його в моменті. Гештальт-підхід дозволяє людині вийти з замороженого стану горя, виразити невисловлені почуття та поступово інтегрувати досвід втрати у свій життєвий шлях.

Основні техніки гештальт-терапії у роботі з горюванням включають такі техніки: Метод «порожнього стільця», що дозволяє клієнту провести символічну розмову з померлим; Діалог із втратою, де клієнт вербалізує свої невисловлені емоції у різних форматах; Робота з тілесними відчуттями, що допомагає розпізнати й висловити застряглі емоції. Багато людей під час горювання мають напругу в тілі, утруднене дихання або фізичний біль; Експресивне вираження емоцій (катарсис) - вираження емоцій через голос, плач, крик, малювання, письмо або навіть фізичні рухи; Відтворення спогадів у «тут і зараз» - у клієнта можуть попросити детально описати один із спогадів про померлого і звернути увагу на почуття, які він викликає. Це допомагає прожити горе усвідомлено, а не витісняти його; Створення ритуалів

завершення. Ритуали можуть допомогти символічно завершити незавершені гештальти; Техніка екзистенційного діалогу - деякі гештальт-терапевти використовують екзистенційний підхід, де клієнта заохочують досліджувати сенс втрати, її вплив на його життя і можливість інтегрувати досвід горювання у свою особистість; Робота з проживанням двоїстих почуттів (амбівалентність) - горе часто супроводжується суперечливими почуттями – любов'ю та злістю, сумом і полегшенням; Актуалізація ресурсів, спрямована на виявлення зовнішніх та внутрішніх опор для подолання втрати.

Практичне застосування гештальт-підходу сприяє підтримці осіб, які переживають втрату, допомагає їм завершити незавершені переживання, знайти внутрішні ресурси для подальшого життя та адаптації. У контексті війни ця терапія виступає як потужний інструмент психологічної підтримки, що допомагає запобігти хронічному горюванню та сприяє психосоціальному відновленню населення.

Таким чином, гештальт-терапія відіграє важливу роль у роботі з горюванням, оскільки дозволяє не лише прожити втрату, а й знайти новий зміст у житті. Використання її методів у психологічній підтримці населення в умовах війни є надзвичайно актуальним і перспективним напрямом роботи.

Список використаних джерел

1. Кюблер-Росс Е. Про смерть і вмирання. Київ: Клуб сімейного дозвілля, 2018.
2. Перлз Ф. Практикум з гештальт-терапії. Київ, 2019.
3. Джойс Ф., Сілс Ш.. Навички в гештальт-терапії. Консультування та психотерапія. Україна: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024.
4. Васс, Х., Штайн, Х. Психологія горювання і втрати. Харків: Психологічна думка, 2017.
5. Brown A. (2021). Gestalt Therapy for Grief: Working with Unfinished Business. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(3), 355-370.
6. Українська асоціація гештальт-терапії (2023). Особливості гештальт-підходу у роботі з травмою війни. (Збірник статей).

СЕКЦІЯ 7

«Психологічні знання у вирішенні сімейних проблем військовослужбовців»

ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА ДИСТАНЦІЙНИХ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ВІЙСЬКОВИХ

Абасалієва О. М.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри української мови,
психології та педагогіки
Харківського національного медичного університету

Війна в Україні зумовила появу дистанційних сімейних стосунків військових, що пов'язані з вимушеною розлукою, тривалим перебуванням одного з подружжя в зоні бойових дій або на службі далеко від дому. Такі стосунки мають свою специфіку, оскільки передбачають адаптацію до зміненої моделі спілкування, подолання емоційної дистанції та збереження довіри між партнерами.

Дистанційні сімейні стосунки військових суттєво відрізняються від сімейних стосунків цивільних громадян. Вони супроводжуються постійною тривогою за життя і здоров'я військовослужбовця, нерівномірним розподілом сімейних обов'язків, необхідністю прийняття важливих рішень одним із партнерів без можливості негайного обговорення. Окрім цього, поступово втрачається емоційний контакт між партнерами, адже спілкування відбувається нерегулярно, обмежується короткими телефонними розмовами або повідомленнями, що не завжди дозволяє глибоко обговорювати переживання та підтримувати близькість.

Військовослужбовці, перебуваючи в зоні бойових дій, часто змінюють своє ставлення до життя. Їхні цінності зазнають трансформацій: деякі речі, які раніше здавалися важливими, втрачають значення, а на перший план виходять питання виживання, обов'язку та братерства. Це може призводити до нерозуміння між партнерами, оскільки цивільна половина продовжує жити у звичному середовищі, тоді як військовий змушений адаптуватися до жорстоких реалій війни. Військові також по-іншому виражають свої емоції: у них можуть виникати труднощі у проговоренні переживань, а іноді вони свідомо відсторонюються від сім'ї, щоб не переносити на неї тягар власного болю.

Відстань між партнерами загострює навіть дрібні проблеми у стосунках. Те, що раніше здавалося незначним, може перерости у серйозний конфлікт через неможливість оперативно залагодити непорозуміння. Довгі періоди розлуки, почуття самотності та нестача підтримки можуть призводити до емоційного охолодження, що у багатьох випадках стає передумовою до розриву

стосунків. На жаль, нині багато військових сімей опиняються на межі розлучення або вже проходять через цей складний процес.

Варто зазначити, що на початку повномасштабного вторгнення спостерігалася тенденція до масових одружень. Війна змушувала людей цінувати кожна мить, не відкладати життя «на потім» і створювати сім'ї, навіть якщо раніше вони вагалися щодо такого кроку. Однак із часом цю тенденцію змінила інша – масові розлучення. Війна змінила людей, змусила їх адаптуватися до нових реалій, і, на жаль, не всі стосунки витримали випробування розлукою, стресом та змінами, які відбуваються з особистістю під впливом бойових дій.

У таких умовах психологічна просвіта набуває особливого значення. Вона має сприяти формуванню достатнього рівня психологічної обізнаності населення щодо особливостей дистанційних стосунків військових, механізмів подолання стресу, навичок ефективної комунікації та підтримки.

Для збереження міцності сімейних відносин важливо усвідомлювати зміну цінностей, яка може відбуватися у військового та його цивільної половинки, і відкрито обговорювати ці зміни. Це допоможе уникнути нерозуміння та відчуження. Крім того, необхідно підтримувати повагу один до одного, навіть якщо погляди та життєві пріоритети поступово змінюються. Важливо визнавати почуття партнера, не знецінювати його переживання та не намагатися «перетягнути» його на свій бік у питанні світогляду.

Одним із ефективних методів збереження емоційного зв'язку є створення та підтримка спільних традицій. Це можуть бути як збережені з довоєнного життя звички (наприклад, щотижневі сімейні відеодзвінки, перегляд улюбленого фільму в один і той самий час), так і нові ритуали, що підлаштовуються під нову реальність (листування в особливий час, спільне ведення сімейного щоденника чи книги спогадів, обмін символічними подарунками на відстані).

Психологічна грамотність дозволить військовим та їхнім родинам зберегти емоційний зв'язок, уникнути відчуження та мінімізувати ризики конфліктів. Це, своєю чергою, сприятиме загальному благополуччю військових сімей і допоможе їм долати виклики, спричинені умовами війни.

Важливо розуміти, що збереження сімейних стосунків військових – це не лише особиста справа кожної родини, а й стратегічне питання для держави. Міцна сім'я є надійним тилом для військовослужбовця, забезпечує йому емоційну підтримку, мотивацію та відчуття сенсу боротьби. Тому держава має бути зацікавлена в тому, щоб створювати системи спеціалізованої психологічної допомоги для сімей військових, розвивати програми реабілітації та соціальної адаптації, впроваджувати ініціативи, спрямовані на збереження сімейного благополуччя захисників України.

Список використаних джерел

1. Аксьонова К. Реалії та перспективи соціальної реабілітації сімей військовослужбовців в умовах війни. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 1(57)/2024 С.26-31
2. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.
3. Пирог О.В., Удод О.В. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та її значення для психологічного благополуччя. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2023. 15 с.

БАЗОВІ ЗНАННЯ ЩОДО ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ І ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ ЗГІДНО ПОЛІВАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ С. ПОРДЖЕСА

***Асланян Т. С.
кандидат психологічних наук, доцент
старший науковий співробітник
відділу психології малих груп
та міжгрупових відносин
Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України***

Тривала російська-українська війна забирає життя військовослужбовців та цивільних, виснажує сили українців, підриває відчуття безпеки та формує нові виклики для професіоналів в сфері психічного здоров'я. Психоедукація допомагає розширити уявлення про ті чи інші закони, теорії та механізми функціонування психіки. Полівагальна теорія, розроблена відомим вченим Стівеном Порджесом, пропонує путівник щодо внутрішньої роботи вегетативної нервової системи та способів налагодити співпрацю з нашою нервовою системою. Базу полівагальної теорії складають три організаційних принципи: нейроцепція, ієрархія та корегуляція.

Нейроцепція. Нейроцепція описує, як наша вегетативна нервова система сприймає інформацію. Ця внутрішня підсвідома система спостереження збирає інформацію трьома шляхами: всередині, слухаючи, що відбувається в наших внутрішніх органах, зовні скануючи навколишнє середовище, і між відчуттям зв'язку з іншою нервовою системою. Через нейроцепцію ми безперервно транслюємо та отримуємо повідомлення, вітання та попередження. У відповідь на інформацію, яку ми отримуємо через нейроцепцію, вегетативна нервова система миттєво приймає рішення щодо безпеки та виживання, і ми переходимо від стану до стану по вегетативній ієрархії.

Ієрархія. Вегетативна нервова система реагує на відчуття в тілі та сигнали з навколишнього середовища трьома шляхами відповіді. Кожен шлях приносить

свій власний набір думок, почуттів, поведінки та тілесних переживань. Три шляхи (і їх шаблони реакції), в еволюційному порядку від найдавнішого до найновішого, це дорсальний вагус (імобілізація), симпатична нервова система (мобілізація) і вентральний вагус (соціальна активність і зв'язок).

Корегуляція. Це біологічний імператив - потреба, яку необхідно задовольнити для підтримки життя. Завдяки взаємній регуляції наших вегетативних станів ми відчуваємо себе в безпеці, щоб перейти до зв'язку та створити довірливі стосунки. Спільне регулювання створює фізіологічну платформу безпеки, яка підтримує психологічну історію безпеки, яка потім призводить до соціальної залученості. Спільна регуляція є необхідною складовою для фізичного та емоційного благополуччя. Протягом усього життя ми шукаємо і прагнемо безпечних і надійних зв'язків.

Вентральний вагус. На вершині вегетативної ієрархії знаходиться система зв'язків. Вентральний стан необхідний для здоров'я та добробуту. У такому стані ми відчуваємося здоровими, організованими та готовими зустріти день. Життя здається керованим; ми бачимо варіанти, маємо надію та чуємо нові історії. Ми зв'язуємося з собою, іншими, світом навколо нас. Ми регламентовані та готові до взаємодії. Наш пульс регулюється, а дихання повне. Ми вдивляємося в обличчя друзів, налаштовуємося на розмови та вимикаємо відволікаючі шуми. Ми бачимо загальну картину та зв'язуємося зі світом і людьми в ньому. Я можу описати себе як щасливого, активного, зацікавленого, а світ як безпечний, веселий і мирний.

Симпатична активація. У своїй повсякденній функції вона допомагає регулювати серцевий ритм і ритми дихання та дає нам енергію для руху протягом дня. У своїй ролі виживання вона активує шляхи боротьби та втечі та втягує нас у тривогу та гнів. Переходимо до дії. Тут відбувається боротьба або втеча. У цьому стані наше серцебиття прискорюється, дихання коротке й поверхневе, ми оглядаємо навколишнє середовище в пошуках небезпеки – ми «в русі». Я можу назвати себе тривожним або злим і відчуваю приплив адреналіну, через який мені важко бути нерухомим. Я прислухаюся до звуків небезпеки і не чую дружніх голосів. Світ може здаватися небезпечним, хаотичним і непривітним. *Дорсальний вагус.* У нижній частині ієрархії, у своїй повсякденній ролі регулює травлення, доставляючи поживні речовини, щоб жити нас. Коли його залучають до служби виживання, дорсальний стає системою відключення. Ми відчуваємо себе виснаженими, не маємо достатньо енергії, щоб взаємодіяти зі світом. Ми руйнуємося, роз'єднуємося і зникаємо. Тут, у нижній частині ієрархії, я сам на сам зі своїм відчаєм і втечею в незнання, невідчуття, майже відчуттям небуття. Я міг би описати себе як безнадійного, покинутого, туманного, надто втомленого, щоб думати чи діяти, а світ як порожній, мертвий і темний.

Висновки. Полівагальна теорія С.Порджеса допомагає зрозуміти роботу вегетативної нервової системи. Застосування теорії в повсякденному житті допомагає людям краще розуміти свої стресові реакції, навчитися керувати ними та розвивати стійкість до життєвих викликів.

Список використаних джерел

1. Порджес С. Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции: Пер. с англ. Каунас.: Мультиметод, 2020. -464 с.
2. Дана Д. Поливагальная теория в психотерапии: Пер. с англ. Киев.: Мультиметод, 2021. 328 с.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД

*Даньків М.В.
здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т. І.
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник, доцент кафедри
практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Сімейні та романтичні стосунки є важливою сферою соціальної взаємодії, в якій конфлікти неминучі. Дослідження показують, що поведінка в конфліктних ситуаціях значною мірою визначається гендерними відмінностями. Чоловіки та жінки можуть застосовувати різні стратегії подолання конфліктів, що зумовлено як біологічними, так і соціокультурними чинниками. Аналіз гендерних особливостей конфліктної поведінки є важливим для розвитку ефективних підходів до вирішення конфліктів у сім'ї та партнерських відносинах.

Метою цього теоретичного огляду є аналіз існуючих наукових підходів до вивчення гендерних особливостей у конфліктах та формулювання гіпотез для подальших емпіричних досліджень.

Гендерні особливості конфліктної поведінки: основні теоретичні підходи. Науковці розглядають конфліктну поведінку крізь призму різних теорій:

- Теорія соціального навчання (Bandura, 1977) стверджує, що гендерні відмінності у стилях вирішення конфліктів формуються під впливом виховання та соціальних норм.
- Еволюційна психологія (Buss, 1995) пояснює, що чоловіки частіше обирають конкурентні стратегії через історичну необхідність боротьби за ресурси, тоді як жінки віддають перевагу компромісу для збереження стабільності стосунків.
- Когнітивно-біхевіористичний підхід (Epstein, 2010) наголошує на ролі особистісних установок у виборі стратегії конфліктної поведінки.

Попередні дослідження та основні тенденції

Згідно з емпіричними дослідженнями: Жінки частіше застосовують компроміс і співпрацю, надаючи перевагу конструктивному вирішенню

суперечок. Чоловіки схильні до конкуренції або уникнення конфлікту, що може пояснюватися культурними стереотипами про мужність та емоційну стриманість. Гендерні ролі впливають на вираження емоцій: жінки більш відкриті у висловленні почуттів, тоді як чоловіки часто демонструють стриманість або агресію.

Були висловлені такі **гіпотези** для подальшого дослідження:

1. Чоловіки та жінки мають статистично значущі відмінності у виборі стратегії конфліктної поведінки.

2. Гендерні відмінності в конфліктах залежать від культурного контексту та рівня гендерної рівності в суспільстві.

3. Гендерні стереотипи можуть впливати на суб'єктивне сприйняття конфліктів у подружніх стосунках.

Висновки. Гендерний підхід до аналізу конфліктної поведінки у сімейних та романтичних стосунках є важливим напрямком сучасної психології. Існуючі дослідження демонструють різні патерни поведінки чоловіків і жінок у конфліктах, однак залишається відкритим питання впливу соціокультурних змін на ці особливості. Подальші дослідження можуть допомогти розробити ефективні методики для гармонізації стосунків у сім'ї та запобігання деструктивним конфліктам.

Список використаних джерел

1. Bandura A. Social Learning Theory. Prentice Hall, 1977.
2. Buss D. M. Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind. Allyn & Bacon, 1995.
3. Epstein N. B., Baucom D. H. Cognitive-Behavioral Therapy for Couples. Routledge, 2010.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ СТИМУЛЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС КРИЗИ

*Завойська Л.Г.
здобувач бакалаврського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Дроботько І.Д.
доктор філософії,
завідувач кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

У сучасних умовах, коли країна переживає військові потрясіння, питання підтримки та стимулювання навчальної активності студентів набуває особливої значущості. Війна створює екстремальні умови, що супроводжуються високим рівнем стресу, тривожності та емоційного виснаження, які негативно впливають

на мотивацію до навчання, концентрацію уваги та когнітивні можливості студентів. Традиційні освітні підходи в кризових умовах виявляються менш ефективними, що зумовлює необхідність розробки та впровадження адаптивних психолого-педагогічних стратегій.

В умовах стресу та кризи важливо не лише зберегти рівень академічних досягнень студентів, а й забезпечити їхню психологічну підтримку та розвиток стресостійкості. Використання сучасних психолого-педагогічних підходів, зокрема інтерактивних технологій, емоційно підтримувального навчання, ситуаційного моделювання та мультимедійних платформ, сприяє підвищенню залученості студентів у навчальний процес, активізації їхньої пізнавальної діяльності та формуванню ефективних адаптивних стратегій подолання кризи.

У цьому контексті важливо дослідити, які конкретні методи та технології стимулювання навчальної активності можуть бути ефективними в умовах війни. Особливу увагу слід приділити адаптації освітнього процесу до психологічних і емоційних потреб студентів, розробці практичних рекомендацій для викладачів щодо створення підтримувального освітнього середовища та підвищення академічної мотивації.

Пізнавальна діяльність студентів – це усвідомлений процес отримання знань, формування компетенцій та особистісного розвитку. Ефективна її організація є запорукою академічного успіху та професійного становлення молоді. Викладачі, враховуючи індивідуальні можливості та потреби студентів, мають використовувати такі методи і стратегії, що сприятимуть не лише засвоєнню знань, а й розвитку навичок саморегуляції, критичного мислення та психологічної стійкості.

В умовах кризової ситуації освітній процес може бути організований таким чином, щоб усі студенти, незалежно від рівня їхньої стресостійкості, мали змогу зберігати високу мотивацію до навчання. Дослідження психолого-педагогічних стратегій у цьому контексті дозволяє розробити ефективні підходи до підтримки академічної активності студентів та сприяти їхній успішній адаптації до навчання в кризових умовах.

Сучасні глобальні виклики, зокрема війна в Україні, суттєво впливають на всі сфери суспільного життя, включно з освітою. Студенти, перебуваючи в умовах стресу та невизначеності, стикаються зі зниженням когнітивних ресурсів, емоційним вигоранням та демотивацією до навчання (Москальова, 2022; Василенко, 2023). Водночас психолого-педагогічні стратегії можуть відігравати ключову роль у підтримці їхньої навчальної активності та адаптації до кризових умов (Lazarus & Folkman, 1984; Захарова, 2021).

Згідно з теорією стресу та копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана (1984), ефективне подолання стресу можливе завдяки використанню адаптивних стратегій, що включають емоційну підтримку, розвиток автономності студентів та створення безпечного освітнього середовища. У контексті освіти такі підходи можуть виражатися у впровадженні методів дистанційного навчання, інтеграції елементів психологічної підтримки та розвитку рефлексивних навичок (Bandura, 1997; Шевченко, 2022).

Результати досліджень показують, що застосування інтерактивних методів навчання, підтримка академічної автономії та розвиток соціально-емоційного інтелекту сприяють збереженню навчальної мотивації навіть в умовах кризових ситуацій (Ryan & Deci, 2000; Гуменюк, 2022). Крім того, моделі стресостійкості (Bonanno, 2004) та навчальної резильєнтності (Masten, 2001) вказують на необхідність формування у студентів навичок гнучкості мислення, саморегуляції та адаптації до нових умов.

Таким чином, розробка та впровадження ефективних психолого-педагогічних стратегій стимулювання навчальної активності студентів є надзвичайно важливим завданням сучасної освіти. Це дозволяє не лише підтримувати освітній процес у період кризи, а й сприяє формуванню психологічної стійкості молодого покоління, що є основою для подальшого відновлення та розвитку суспільства (Dweck, 2006; Ковальчук, 2023).

Список використаних джерел

1. Бонанно Дж. Потенціал стійкості при втраті та травмі. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135–138. 2004.
2. Василенко Н. Вплив стресових факторів на навчальну мотивацію студентів в умовах війни. *Психологія та педагогіка в сучасному світі*, (2), 45–52. 2023.
3. Гуменюк О. Використання інтерактивних методів навчання для підвищення мотивації студентів в умовах дистанційної освіти. *Освіта XXI століття: виклики та перспективи*, (1), 98–105. 2022.
4. Двек К. Нова психологія успіху. Київ: Основи. 2006.
5. Захарова М. Психолого-педагогічні підходи до формування навчальної мотивації студентів. *Вісник сучасної освіти*, (4), 27–32. 2021.
6. Ковальчук Л. Психологічні аспекти адаптації студентів до кризових умов навчання. *Вісник психологічних досліджень*, (3), 88–94. 2023.
7. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. 1984.
8. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. 2001.
9. Москальова І. Вплив стресових чинників на когнітивну діяльність студентів у період криз. *Психологічні науки та освіта*, (5), 112–118. 2022.
10. Ryan R. M., & Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. 2000.
11. Шевченко В. Використання мультимедійних платформ у навчанні студентів під час війни. *Інноваційні технології в освіті*, (6), 59–66. 2022.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ В СІМ'ЯХ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ВИХОВАННЯ

*Коновалова Г. С.,
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,
Науковий керівник: Дроботько І.Д.,
доктор філософії, завідувач кафедри
практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Сучасна війна як надзвичайна соціальна ситуація істотно трансформує не лише зовнішні умови життя людей, а й міжособистісні взаємини в родині. У таких умовах зростає актуальність вивчення стилів сімейного виховання, оскільки вони істотно впливають на психологічний клімат у сім'ї, характер взаємодії між батьками й дітьми, а також на рівень адаптивності членів родини до екстремальних обставин. Батьківська поведінка в умовах війни зазнає помітних змін: підвищується рівень тривоги, знижується емоційна стабільність, загострюються захисні механізми, що може проявлятися у жорсткішому контролі, емоційній відстороненості або, навпаки, надмірній поблажливості до дитини. Ці чинники вимагають особливої уваги до взаємозв'язку між стилем виховання та ефективністю сімейної взаємодії в період війни.

Метою дослідження було з'ясувати, як різні стилі виховання впливають на емоційний стан, поведінку дітей та адаптивність родин у кризовий період. У дослідженні застосовано теоретичні та емпіричні методи, зокрема аналіз наукових джерел з психології виховання та травматичного досвіду, психодіагностичні методики (тестування рівня тривожності, опитувальники батьківських установок, шкала психологічної стійкості), а також глибинні інтерв'ю з родинами, які перебувають у прифронтових та евакуйованих регіонах України. Це дозволило не лише виявити специфіку сімейних взаємин у різних моделях виховання, а й отримати емпіричне підтвердження гіпотези про вплив стилю на рівень емоційного благополуччя дітей.

Результати дослідження свідчать про те, що сім'ї з демократичним стилем виховання демонструють вищий рівень згуртованості, підтримки й ефективної комунікації, що сприяє зниженню рівня тривожності у дітей і покращує їхню здатність справлятися з кризовими ситуаціями. Натомість в авторитарних сім'ях, де переважають контроль, жорсткі вимоги й обмеження, діти частіше виявляли симптоми емоційного напруження, агресивності, замкнутості. У родинах із ліберальним стилем виховання спостерігався вищий рівень дезорієнтації та нестабільності поведінки дітей, що було пов'язано з відсутністю чітких меж і структурованості в умовах небезпеки. Особливо тривожну ситуацію зафіксовано в індіферентних сім'ях, де батьки були емоційно відстороненими: діти в таких родинах демонстрували ознаки тривожності, емоційної відчуженості та підвищеної залежності від зовнішніх підтримуючих джерел.

Емпіричні результати засвідчили, що 64% респондентів визнають зміни у власному стилі виховання після початку війни, серед яких домінує тенденція до посилення контролю та зменшення емоційної доступності. При цьому лише 21% батьків продовжували дотримуватися стабільно демократичного стилю взаємодії. Отримані дані свідчать про те, що саме демократичний стиль створює найсприятливіші умови для емоційної стабілізації дитини й підтримки її адаптаційного потенціалу. Це відкриває перспективи для практичного впровадження програм батьківського навчання, тренінгів, груп підтримки та психоосвітніх заходів у кризовому консультуванні сімей.

У контексті війни стиль сімейного виховання виступає ключовим предиктором не лише психологічного стану дитини, а й стабільності всієї родини як соціальної системи. Демократичні підходи до виховання варто розглядати як захисний механізм, що забезпечує збереження психологічного здоров'я в умовах постійного стресу та невизначеності. Практична значущість дослідження полягає у можливості розробки ефективних інструментів для підтримки родин у кризових ситуаціях, спрямованих на збереження позитивної взаємодії та формування внутрішньої стійкості до викликів воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Баумрінд Д. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
2. Волошина О. Є., & Шевченко, Н. В. (2023). Психологічна підтримка сімей з дітьми в умовах війни в Україні: виклики та шляхи допомоги. *Актуальні проблеми психології*, 4(33), 112–118.
3. Zelviene P., & Kazlauskas, E. (2018). Posttraumatic Stress Disorder Following Exposure to War-Related Trauma in Children: A Systematic Review. *European Journal of Psychotraumatology*, 9(1), 145–159.
4. Хміль Н. М. (2022). Травматичний досвід війни та його вплив на функціонування сім'ї: психологічний вимір. *Психологія і суспільство*, №1, 45–50.

ГРОМАДЯНСЬКО-ПАТРІОТИЧНА САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Копилов С. О.
кандидат філологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторії методології і теорії
психології Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України

Одним з головних джерел психологічної нестабільності, тривалих стресових та тривожних станів українців, зокрема молоді, є гранична динамічність, непередбачуваність сучасного життя, а надто в умовах глобальної воєнної кризи. Продуктивно протистояти її загрозам, невизначеності спільних

та індивідуальних перспектив може лише особистість, що якомога чіткіше визначає свої ціннісно-сміслові настановлення, пріоритети й реалізує їх не лише в індивідуальній поведінці й діяльності, а й у духовно-психологічній єдності та конкретній співпраці з іншими особами – однодумцями. Відтак вкрай важливим чинником психологічного здоров'я й повноцінного самоздійснення українських підлітків та молоді є самостійна орієнтація в поточних подіях, знаходження своєї активної ролі в них - зокрема як членів певних спільнот - на противагу «аутичній» чи віктимній позиції. За нинішніх умов ця орієнтація означає передусім самовизначення щодо власної країни та політичної нації, щодо екзистенціального воєнного конфлікту, до якого так чи інакше залучені всі українці.

Бажаним результатом такої самоідентифікації молодшої людини, природно, є усталена, конкретна *громадянсько-патріотична* орієнтація, що виражається, зокрема, в певній мірі та формі самоототожнення зі спільнотою захисників Батьківщини, психологічного та дієвого прилучення до них. У цьому сенсі духовно-психологічна мобілізація всього нашого суспільства, нагальна з огляду на загрозу існуванню України, означає актуалізацію й інтенсивний розвиток *мілітарного* аспекту національно-патріотичної ідентичності. І це може стати чинником подолання розгубленості, відчуття втрати чи невизначеності ціннісно-сміслових орієнтирів, ізольованості від загалу тощо.

При цьому слід казати не лише про стихійну мілітаризацію свідомості осіб та суспільних груп, яка вже значною мірою відбувається (і може мати як позитивні, так і негативні сторони), але й про організовані, цілеспрямовані соціокультурні впливи на цей процес. І обернені вони мають бути передусім на молодь – з огляду як на надзвичайну психологічну вразливість критичного підлітково-юнацького віку та на його вирішальну значущість для формування ціннісно-мотиваційної системи особистості, так і на майбутню провідну роль цього покоління в захисті й розбудові України. І очевидні вади патріотичного й зокрема військового виховання шкільної молоді наочно свідчать про необхідність зміни не лише його змісту й форм, а й загального підходу до цієї проблеми.

А саме, мірою зростання дитини й зокрема у шкільному віці виховні впливи вже не можуть зводитися до традиційних форм навіювання, прямої трансляції цінностей та смислів від авторитетного дорослого до дитини та закріплення шляхом повторення висловлювань та тренування вмінь. Натомість на вирішальних етапах становлення особистості як такої формування її ціннісно-мотиваційної сфери має відбуватися завдяки самостійному опануванню, зважуванню, оцінці, вибору певних ціннісних ідей та настановлень. Ця начебто проста думка досі не втілена в устрої загальної освіти, стилі та формах взаємодії освітян з учнями. Як у площині формування знань і вмінь чи то компетенцій, так і в плані ціннісного розвитку – етичного, естетичного тощо – взаємопов'язані гасла «навчатися думати» та «навчатися вчитися» залишаються нереалізованими. Спроби часткових змін у змісті й методах навчання не зробили освіту середовищем вищезгаданого *розумового й екзистенційного самовизначення індивіда* й відтак – цариною його

самоформування як особистості.

Одна з причин цього - неусвідомлення того факту, що реальним середовищем розвитку мислення й самостійно-творчого ставлення до буття взагалі та до себе є *діалогічне спілкування* передусім на рівні фундаментальних буттєвих проблем та цінностей. Від міри розвиненості, змістового розмаїття та активності такого діалогу прямо залежить здатність особи бути суб'єктом свого життя – власне особистістю – через покладання власних унікальних ціннісно-смислових настановлень та їх здійснення в діяльності, соціальних стосунках. При цьому найбільш інтенсивно та цілеспрямовано це діалогічне спілкування відбувається в царині *культури*, становлячи сенс породження й сприйняття культурних творів (текстів). Відтак будь-який справжній діалог осіб у реальному часі, по-перше, тяжіє до такого режиму взаємодії за посередництва висловлювань-творів: «автор – реципієнт твору – інший автор – інший читач (глядач)...». По-друге ж, він з необхідністю залучає в якості співрозмовників (носіїв унікально-відмінних світобачень) «неприсутніх» авторів та реципієнтів різних епох, культур тощо.

Усе це, природно, стосується не лише освіти: формування й продуктивне самоздійснення сучасної людини – як, утім, і здоровий сталий розвиток цивілізації - передбачає на рівні людства, національних спільнот, соціальних груп, індивідів якнайширшу, «наскрізну» діалогічну взаємодію, орієнтовану на діалог культур. Освітня ж сфера на всіх її етапах має виступати однією з наріжних ланок цього діалогу – рівноправного навчального спілкування учнів один з одним та з педагогами, дорослою спільнотою в цілому. Зокрема, щодо проблем громадянсько-патриотичного й зокрема мілітарного самовизначення, які є вкрай гострими й багато в чому відкритими для всього українського суспільства, ми силою самих речей мусимо зайняти щодо молоді позицію не морально вищих «навчителів життя», а саме рівноправних співрозмовників. Обговорення, спір з цих питань, до якого мають бути залучені культурні цінності й смисли різних часів і країн, подальше задачно-практичне опрацювання цих ідей та світобачень, покладання й здійснення відповідних навчальних та суспільно значущих проєктів тощо – найбільш продуктивний шлях становлення сучасних патріотів, майбутніх захисників та розбудовників України. Відповідні освітні проєкти наразі розробляються й, сподіваємося, здійснюватимуться в загальноосвітній школі.

ПСИХОЕДУКАЦІЯ В ЗАПОБІГАННІ КОНФЛІКТІВ В СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВЕТЕРАНІВ

Кураєва А.А.
магістерка психології,
асистентка кафедри психології
ПВНЗ «Київський медичний університет»,
голова громадської організації «Саорса»
Кучеренко Є.В.
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
ПВНЗ «Київський медичний університет»

Актуальність теми. Сучасні соціальні та військово-політичні реалії в Україні зумовлюють нагальну потребу в психологічній підтримці військовослужбовців та ветеранів, а також їхніх родин. Повернення з лінії виконання бойових завдань в тиллові міста та села під час короткострокових відпусток та після демобілізації супроводжується серйозними викликами як для самих військових, так і для членів їхніх родин.

Досвід участі у бойових діях, особливо в умовах високої інтенсивності збройного конфлікту, змінює психоемоційний стан особи. Часто військовослужбовці стикаються з труднощами у поверненні до «мирного» життя, зокрема внаслідок порушень у сфері емоційної саморегуляції, агресивних реакцій, ізоляції, порушення сну, стресових та тривожних станів, депресії тощо [1].

Наслідки такого досвіду можуть впливати на поведінку військових у сім'ї, провокуючи непорозуміння та напруження у стосунках, що відтак є каталізатором збільшення кількості розлучень, адміністративних та кримінальних правочинів, погіршення демографічної ситуації в країні. Через сімейні негаразди скоюється близько 30% самогубств військовослужбовцями – учасниками бойових дій [2].

У зв'язку із вищезазначеним, особливого значення набуває психоедукація як психологічний інструмент запобігання конфліктам, підвищення психологічної обізнаності та формування стійкості в родинних військових. Психоедукація – це інформування членів сімей щодо психологічних особливостей військових та навчання їх способам саморегуляції, підтримки, а також стратегіям ефективного спілкування, розпізнавання симптомів психічних розладів, що сприяє зниженню ризику конфліктів [3].

Основні завдання психоедукації в цьому контексті – підвищення психологічної грамотності родин, розвиток емоційного інтелекту, навчання ненасильницькому спілкуванню, розумінню наслідків бойового досвіду та подоланню стигми психічних труднощів, а також формування конструктивних стратегій вирішення конфліктів.

Ефективна психоедукація може здійснюватися в різних форматах: групових тренінгах, індивідуальних консультаціях, вебінарах, у формі

друкованих чи мультимедійних матеріалах. Найбільш результативними є програми, які поєднують інформаційний блок із розвитком практичних навичок (наприклад, ненасильницької комунікації, емоційної регуляції, активного слухання).

Завдяки поінформованості, члени родини краще розуміють емоційні реакції одне одного, вміють конструктивно вирішувати непорозуміння, що знижує ймовірність виникнення конфліктів або їх загострення [4].

Психоедукаційні програми класифікують за різними критеріями: за фазою циклу: підготовка до відрядження, розквартирування, розлука, підготовка до повернення, час разом [5]; за ступенем спорідненості: діти, подружжя/партнери, батьки, інші члени родини; за напрямком (метою): ефективна комунікація, проживання з військовим з ментальними розладами/каліцтвами, психічні розлади, зміна поведінкових моделей ветерана тощо.

Висновки. Психоедукація є важливою складовою системи психосоціальної підтримки військовослужбовців, ветеранів, а також членів їхніх родин. Вона виконує як профілактичну, так і терапевтично-підтримувальну функцію, оскільки дозволяє попередити ескалацію внутрішньосімейних конфліктів шляхом підвищення обізнаності щодо психологічних змін, які супроводжують військового.

Крім того, психоедукація допомагає подолати бар'єри у взаєморозумінні між партнерами, сприяє розвитку емпатії та зменшує відчуття провини або безсилля у членів родини, які намагаються підтримати ветерана. Такий підхід створює передумови для емоційного зближення та збереження стабільних, довірчих стосунків у родині.

Перспективним напрямом є розширення доступу до психоедукаційних програм на державному рівні. Комплексний підхід та розробка психоедукаційних програм дозволить підвищити ефективність реінтеграції ветеранів у суспільство, зменшити психологічне навантаження на родини та сприятиме загальному зміцненню соціальної згуртованості.

Список використаних джерел

1. Figley C. R. Traumatic stress, the role of the family and social support system. *Trauma and its wake*. 2nd vol. NY, 1986.
2. Романишин А.М., Черевичний С.В., Остапчук О.П. Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців : методичний посібник. К: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.
3. Борисова О. О. (2024). Психоедукація в психореабілітаційному процесі учасників/учасниць бойових дій російсько-української війни: психоедукаційна модель «архів пам'яті». *Наукові записки. Серія: Психологія*, (2), 9–16. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-1>
4. Дідик Н. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/ahlbj/> (дата звернення: 09.11.2021).
5. Дідик Н. Ф. (2018). Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*, 1(7), 41–56.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З АМПУТОВАНИМИ КІНЦІВКАМИ

Немченко Е.Д.

*здобувач магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»,*

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Блінов О.А.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій*

ПВНЗ «Європейський університет»

В процесі життєдіяльності людей питання збереження та відновлення здоров'я завжди знаходяться на одному з перших місць. На особливому місці стан здоров'я знаходиться у військовослужбовців. Це пов'язане з виконанням завдань за призначенням в різнобічних небезпечних для життя та здоров'я умовах військової служби [3].

Одним з наслідків участі військовослужбовців у бойовій діяльності є важкі поранення в результаті яких у них можуть бути ампутовані кінцівки. Станом на вересень 2023 року в результаті повномасштабної війни близько 50 тисяч українців втратили руки чи ноги. І ця цифра поступово збільшується в кожному роком війни [4].

В Україні розроблена відповідна законодавча база, яка регламентує надання послуг особам, які втратили кінцівки. Надання допомоги інвалідам бойових дій здійснюється на основі Законів України, Наказів Міністра оборони України та інших нормативних документів. Ці документи регламентують порядок надання допомоги, її обсяг, послідовність тощо [1-2].

Життя кожної людини під час війни дуже складне і супроводжується непередбачуваними подіями. У людини, яка не має руки чи ноги значно обмежені психомоторні функції і тому їй значно складніше адаптуватися до умов життєдіяльності у порівнянні зі здоровими людьми.

Ми вважаємо, що проблема адаптації людини-інваліда в загальному контексті складається з трьох основних факторів, до їх числа відносяться: фізіологічний, технічний і психологічний.

На фізіо-технічному рівні відбувається стабілізація фізіологічного стану постраждалих і забезпечення протезування відповідними Державними органами для збереження працездатності людини та руху в особистому просторі, адаптації до нового робочого середовища.

На психологічному рівні проблеми вирішуються на основі чотирьохрівневого підходу. На першому рівні фахівцями-психологами виконується робота щодо повернення свідомості військовослужбовця з «фронту» до «дому». На другому рівні відбувається робота щодо подолання фантомного болю. На третьому рівні організується комплексна робота щодо виготовлення протезів та їх адаптація до кінцівок військовослужбовця. На

четвертому рівні проводиться робота щодо психологічної адаптації військовослужбовця до нових умов життєдіяльності. В процесі медико-психологічної реабілітації вирішення існуючих проблем військовослужбовця може відбуватися одночасно на різних рівнях.

Проблеми адаптації військовослужбовців з ампутованими кінцівками досліджувалися проф. Бліновим О.А. на базі військово-медичного клінічного лікувально-реабілітаційного центра. Фахівцем зазначалося, що особлива увага в медико-психологічному реабілітаційному процесі надається військовослужбовцям з ампутованими кінцівками, які проходять тривалий курс лікування у спеціалізованому відділенні [3].

Психічний стан, в котрому знаходиться людина, що перенесла травматичну ампутацію кінцівки (іншого органу) можна віднести до категорії стану гострого горя. Факт ампутації переживається як важка особистісна трагедія, що має руйнуючий зміст. Найбільш типовими проблемами, що супроводжують психологічну кризу, пов'язану з ампутацією є наступні: звужений, часто панічний погляд на проблему, неможливість планувати шляхи вирішення проблеми і взагалі майбутнє; постійний страх, тривога; нав'язливі думки, депресія; безсоння; відчай; самотність; почуття вини; фантомні болі; психосоматичні захворювання та ін.

Людина занурюється в ці проблеми. Часом робить спроби придушити страх алкоголем, нав'язливі думки пробує подавити розгулом, а безсоння пробує вилікувати кофейно-сигаретною дією. Це все приводить до подальшого погіршення психологічного стану. Спроби подолати самотність штовхає на ризиковані знайомства, котрі в свою чергу наносять нові психологічні травми. Звернення до спеціаліста (психолога, психотерапевта) за допомогою – це найбільш оптимальний варіант вирішення цієї проблеми.

Втрата частини кінцівки пов'язана з важкими переживаннями і психологічними змінами у військовослужбовця. Почуття цілісності організму порушується і він починає усвідомлено чи неусвідомлено мучитися в зв'язку з фізичним недугом. Як правило військові, які мають високий рівень вихованості, культуру міжособистісної взаємодії, інтелекту тощо легше переживають психічні травми.

Висновки. Військовослужбовці з ампутованими кінцівками мають значні фізіо-технічні та психологічні проблеми адаптації до нового для них соціального середовища. Це потребує комплексної роботи фахівців щодо надання різнобічної допомоги таким категоріям поранених військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Закон «Про внесення зміни до статті 13 Закону України «Про статус ветеранів війни, категорій осіб з інвалідністю внаслідок війни» № 431-IX, який Верховна Рада ухвалила 20 грудня 2019 року.
2. Закон Верховної Ради України «Про внесення зміни до статті 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей». Ухвалений 3 листопада 2015 р.

3. Блінов О. А. Інноваційний психологічний інструментарій діагностики, психотерапії та психокорекції бойового стресу : навч.-метод. посіб. Київ : Талком, 2020. 130 с.
4. В Україні ампутації кінцівок сягнули масштабів Першої світової війни. The Wall Street Journal. 8.02.2023. <https://texty.org.ua/fragments/110304/v-ukrayini-amputaciyi-kincivok-vzhe-nabuly-masshtabiv-pers-hoyi-svitovoyi-vijny-wsj/> (дата звернення: 4.04.2025).

МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ В ПАРАХ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО РОЗЛУЧЕННЯ ЧЕРЕЗ ВІЙСЬКОВІ ПОДІЇ

Подгорна О.В.
здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Онищенко Ю.М.
кандидат юридичних наук,
викладач кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Методи відновлення емоційної близькості між партнерами, які пережили тривале розлучення через військові дії в Україні, набувають особливої ваги в умовах війни. Багато сімей опинилися в ситуації вимушеного розриву через мобілізацію, евакуацію чи інші воєнні обставини, що значно загострює емоційне відчуження. Це створює нові виклики для стосунків, вимагаючи використання спеціальних підходів для відновлення емоційного зв'язку між партнерами.

Основними напрямками допомоги можуть бути підтримка комунікації, застосування психологічних та терапевтичних методик, а також активна залученість обох партнерів у процес відновлення [1]. Першим та найбільш ефективним методом відновлення близькості є регулярна й щира комунікація. Важливо, щоб партнери відкрито ділилися своїми переживаннями і бажаннями в атмосфері довіри та взаємного розуміння. Така взаємодія допомагає знизити рівень емоційного напруження та уникнути ізоляції, що нерідко виникає під час розлуки.

Реінтеграція військових у домашнє життя часто супроводжується адаптаційними труднощами, пов'язаними з пережитими подіями. Тому необхідний час для поступового налаштування спільного життя, створення нових ритуалів і пошуку спільних сфер інтересів. Це може включати спільний відпочинок чи участь у волонтерських ініціативах, які не лише сприяють відновленню емоційного зв'язку, але й допомагають знайти нові сенси в взаєминах.

Ефективним методом відновлення емоційної близькості є також групова терапія для пар, які пережили вплив воєнних подій [2]. Такий підхід дозволяє

говорити про свої емоції та труднощі в безпечному середовищі під керівництвом фахівця. Учасники отримують можливість почути досвід інших людей, поділитися власними переживаннями та усвідомити, що проблеми у стосунках після війни є поширеними. Це зменшує почуття ізоляції та сприяє більшій відкритості і взаємному розумінню.

Крім того, важливо забезпечити доступ до індивідуальної психологічної підтримки як для військових, так і для їхніх партнерів. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який може виникати у військовослужбовців після бойових дій, негативно позначається на їхніх стосунках. Тому кожен член пари повинен мати можливість отримати допомогу кваліфікованого психолога чи психотерапевта.

Індивідуальна терапія сприяє опрацюванню емоційних травм і розвитку нових навичок взаємодії всередині пари. Вона допомагає з'ясувати причини емоційного дистанціювання та знайти ефективні способи вирішення конфліктів, забезпечуючи поступове відновлення довіри і гармонії в стосунках.

Один із ключових методів відновлення стосунків після тривалої розлуки – це повернення довіри. Розлука на великий проміжок часу може викликати підозри, ревності та сумніви у вірності, що суттєво послаблює емоційний зв'язок між партнерами. Для відновлення довіри необхідно відверто обговорювати ці проблеми, працювати над зміцненням взаємин і демонструвати готовність до компромісів.

Важливим є також створення нових спільних планів на майбутнє, оскільки це дає партнерам змогу знову знайти опору один в одному. Соціальна підтримка грає не менш важливу роль у цьому процесі [3]. Парам, які зазнали тривалої розлуки через війну, особливо потрібна допомога від близьких людей, друзів і суспільства в цілому. Соціальні ініціативи, організовані громадськими організаціями, можуть включати заходи, спрямовані на підтримку родин військовослужбовців, що допомагає відновити комунікацію та емоційну стійкість.

Ще одним дієвим підходом у подоланні емоційної втрати є участь у соціально значущих проектах. Спільна діяльність, наприклад волонтерство або громадська участь, дозволяє парам наново розкрити емоційний зв'язок через спільну роботу. Це може бути допомога в гуманітарних ініціативах, підтримка військових або інша діяльність на благо суспільства. Такі проекти сприяють зближенню, посиленню співпереживання та формуванню спільних цінностей.

Розвиток емоційної грамотності також відіграє вирішальну роль у налагодженні стосунків після періоду розлуки. Під час війни емоції часто виходять за межі контролю, що може загострювати конфлікти або спричиняти непорозуміння. Вміння розпізнавати та висловлювати власні почуття допомагає партнерам краще розуміти один одного та уникати загострення напружених ситуацій.

Таким чином, відновлення емоційного зв'язку після розлуки через війну вимагає терпіння, часу та глибокої взаємодії зусиль обох партнерів.

Список використаних джерел

1. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Welcome to - Digital Library NAES of Ukraine. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729191/1/tehnologii3.pdf> (дата звернення: 28.03.2025).
2. Циганенко Г. Техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей. Харківська державна академія культури. URL: <https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/pp/books/b05.pdf> (дата звернення: 28.03.2025).
3. Основи реабілітаційної психології. Організація з безпеки та співробітництва в Європі. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> (дата звернення: 28.03.2025).

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ СІМЕЙ

Шешукова О.Ю.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Блінов О.А.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

В умовах військової агресії РФ, кожен день збільшується кількість військовослужбовців і ветеранів Збройних Сил України та членів їх родин, які потребують психологічної допомоги та підтримки. Станом на початок 2025 року, чисельність діючих військовослужбовців становила близько 880 тис. осіб. За останніми даними в Україні вже 1,3 млн ветеранів і ця цифра не остаточна [6]. В матеріалах НІСД щодо ментального здоров'я, зазначається наступне: від 40–50 % населення потребуватимуть психологічної допомоги, з-поміж військових та ветеранів – близько 1,8 млн. осіб. Прогнозована потреба в допомозі з питань психічного здоров'я на первинній ланці медицини – 27 млн. звернень [3].

Психологічна допомога військовослужбовцям та членам їх сімей має свої особливості, які зумовлені специфікою військової служби та її впливом на психіку. Серед значної кількості підходів і шкіл, в практиці не виділяють специфічних військових психологічних технологій допомоги, тому першочерговим завданням виступає подолання наслідків травматизації. Надважливий момент психологічної травми - це втрата віри в організованість, контрольованість життя [7], тож на меті маємо досягти включення військовослужбовців в сьогодення, відновлення контролю над емоційними реакціями, визначення місця травматичним подіям в уявленні про себе. Стратегії психотерапії, як дозволяють досягти поставленої мети: підтримка

адаптивних навичок Я, створення позитивного ставлення до психологічної допомоги; формування позитивного ставлення до симптомів з метою уникнення подальшої травматизації; зниження уникання для можливостей переробити досвід травмуючих подій; зміна атрибуції сенсу- зміна змісту, який надається перенесеній психічній травмі, створення відчуття контролю над травмою [7].

Необхідно звернути увагу на той факт, що надання психологічної допомоги військовослужбовцям пов'язані, з їх особистісними характеристиками, які зумовлені директивним стилем керівництва, суворо регламентованою підпорядкованістю, високою відповідальністю за прийняті рішення, перебуванням в колективі, що швидко змінюється, напруженим психологічним станом особового складу в бойових умовах та ін. [2]. В такому випадку, консультування за принципом «рівний-рівному» (залучення до надання психологічної допомоги особи вік, особливості стану здоров'я, віросповідання, досвід подолання таких саме складних життєвих обставин) дозволяє домогтися більш довірчих відносин, знижує ризик переривання процесу психологічної допомоги [5].

Участь у бойових діях, набутий травматичний досвід позначається не тільки на військовослужбовцях, а й на членах їх сімей. Невирішені сімейні проблеми мають потенційно руйнівні наслідки для військовослужбовців – зниження зосе-редженості на виконанні важливих завдань, нещасні випадки, розвиток стресу, надмірна агресія, суїцидальні наміри тощо [4]. Для членів родин військовослужбовців виникає додаткове навантаження у виконанні повсякденних справ та емоційно – тривожні переживання. Слід виділити окремі особистісні риси дорослих членів сімей військовослужбовців (в основному членів подружжя), які формуються в умовах війни: прагнення до повернення звичного укладу сімейного життя, контролю над своєю життєвою ситуацією; потреба у визнанні зусиль щодо турботи про інших членів сім'ї; визнання над зусиль в подоланні труднощів воєнного часу, проживання небезпек і ризиків в житті сім'ї мають розглядатися і сприйматися на рівні бойових умов; очікування збереження своєї провідної ролі в сім'ї, стилю поведінки як наслідків підвищеної відповідальності, незалежності у прийнятті рішень [7].

Наявність у сім'ї особистостей, які суттєво змінилися у воєнний час, вимагає побудови нової системи сімейної взаємодії. Ігнорування змін може призвести до сімейних негараздів і руйнування сім'ї.

При наданні психологічної допомоги військовослужбовцям і членам їх сімей головним аспектом залишається забезпечення комплексного підходу до вирішення питання: координації дій органів державної влади, профільних освітніх і науково-дослідних закладів, неурядових організацій, що спеціалізуються на психологічній допомозі населенню, представників громадського сектору, фінансових установ [1].

Висновок. Попри активне впровадження ініціатив з боку громадянського суспільства та держави, забезпечення доступності психологічної допомоги залишається нерозв'язаною проблемою. Нестача професійних дипломованих фахівців, необізнаність населення щодо психологічних станів, несвоєчасне

звернення за допомогою до фахівців призводять до негативних результатів, а іноді і до летальних випадків.

Список використаних джерел

1. Бойко С. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни.
URL:<https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-na-selennya-v-umovakh>
2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозинська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їхніх сімей цивільними психологами: методичний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2023.90 с.
3. Підтримка ментального здоров'я в часи війни.
URL:<https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>
4. Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців: методичний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2023.115 с.
5. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками бойових дій на етапі відновлення: методичний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2023.285 с.
6. УНІАН . Інформаційне агентство. URL:
<https://www.unian.ua/war/skilki-lyudey-voyuye-v-ukrajini-u-zsu-rozpovili-pro-realnu-kilkist-viyskovih-na-fronti-12885759.html>
7. Хоружий С.М., Лозинська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О., Сириця М.В. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей: навчально-методичний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2023.90 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

***Яблочнікова О. І.,
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Дроботько І. Д.
доктор філософії, завідувач кафедри
практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»***

Актуальність теми зумовлена зростанням рівня тривожності у родинах військовослужбовців, особливо в умовах воєнних дій. Сім'ї військовослужбовців можуть стикатися з унікальними викликами у сфері психічного здоров'я через такі стресові чинники, як відрядження, переїзди, бойові травми та участь у військових операціях, що нерідко спричиняє як психологічні, так і фізичні наслідки. Військова служба та пов'язані з нею стресові події можуть впливати на сім'ю в різних аспектах життя, зокрема в питаннях адаптації до та після служби, фінансового управління, виховання

дітей та подолання тривалих розлук, які часто супроводжуються ризиком для життя.

Виявлено, що основними чинниками підвищеної тривожності у родинах військовослужбовців є невизначеність майбутнього, страх за життя близької людини та соціальна ізоляція [1, с. 124]. Також тема тривожності у родинах військовослужбовців важлива як один із чинників впливу на морально-психологічний стан бійця [3].

Визначено ефективні психологічні стратегії подолання тривожності: когнітивно-поведінкові техніки, соціальна підтримка, емоційна саморегуляція та професійна психологічна допомога [2, с. 88].

Згідно наявним дослідженням, доведено, що сімейна терапія, тренінги стресостійкості та методи релаксації сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану родин військовослужбовців. Також зниженню рівня тривожності сприяють залучення до волонтерської діяльності, участь у групах підтримки та спільна психологічна робота з фахівцями.

Завдяки плідній праці українських фахівців, та в співпраці з іноземними колегами, зокрема військовими психологами США, було розроблено рекомендації щодо впровадження системної психологічної підтримки військових родин на рівні державних і громадських ініціатив.

Зниження рівня тривожності у родинах військовослужбовців можливе завдяки комплексному підходу, що включає саморегуляцію, соціальну підтримку та професійне психологічне втручання. Використання когнітивно-поведінкової терапії, групових занять із психологами, а також підтримка з боку близьких сприяють стабілізації емоційного стану членів сімей військових.

Список використаних джерел

1. Удод, О. В. (2023). Сімейна взаємодія та адаптація в родинах військових в умовах соціальної кризи війни. *Збірник наукових праць Житомирського державного університету імені Івана Франка*, 2(110), 120–128. URL: eprints.zu.edu.ua
2. Кириченко, В. В. (2022). Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни. *Науковий вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*, 1(107), 85–92. URL: eprints.zu.edu.ua
3. Дідик, Н. Ф. (2018). Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*, 1(7), 41–57. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711671/>.

СЕКЦІЯ 8

«Психологічні ресурси в подоланні негативних психічних станів населення в результаті бойових дій»

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД ЯК РЕСУРС ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Андросович К.А.

*доктор психологічних наук, старший дослідник,
професор кафедри психології та
суспільно-гуманітарних наук
заклад вищої освіти «Міжнародний
науково-технічний університет
імені академіка Юрія Бугая»*

Сучасні події в Україні, пов'язані з військовими діями, спричинили значне зростання рівня стресу та тривожності серед студентської молоді. Нестабільність, невизначеність та постійна загроза життю негативно впливають на психоемоційний стан студентів, що може призводити до розвитку депресивних розладів, підвищеної тривожності та інших психічних проблем. У таких умовах особливої актуальності набувають методи психологічної підтримки, спрямовані на зниження негативних психічних станів та підвищення стресостійкості. Одним із ефективних підходів є арт-терапія, яка використовує мистецтво як засіб для вираження та опрацювання емоцій.

Арт-терапія використовує творчі процеси для покращення психічного здоров'я та емоційного благополуччя. Вона включає різні види мистецтва, наприклад: малювання, ліплення, музика, танець, драматургія тощо. Основний механізм дії арт-терапії полягає в тому, що через творчий процес індивід може виразити свої внутрішні переживання, які важко передати словами, що сприяє їх усвідомленню та опрацюванню. Це особливо важливо для осіб, які пережили травматичні події, оскільки дозволяє знизити рівень тривоги та стресу, покращити емоційний стан та сприяти посттравматичному зростанню.

Існує багато доказових досліджень, які підтверджують ефективність арт-терапії. Зокрема, у колективній монографії «Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи» наведено результати застосування арт-терапевтичних технік для надання психологічної допомоги особам, що переживають події війни в Україні. Автори зазначають, що арт-терапія сприяє зниженню рівня тривоги, покращенню емоційного стану та підвищенню стресостійкості [1].

Крім того, у статті «Перспективи застосування арт-терапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі» розглядаються різні види

арт-терапевтичних методик, які показали ефективність впливу на прояви ПТСР, зокрема малювання, скульптура, музикотерапія та бібліотерапія [2].

Грицюк І.М. у своїй роботі доходить висновку про те, що важливо здійснювати просвітницьку роботу серед батьків та молоді про важливість прояву будь-яких емоцій, на противагу їх пригнічення [3].

В умовах бойових дій в Україні студенти стикаються з численними викликами, які негативно впливають на їх психоемоційний стан зокрема, та рівень навчальної успішності загалом. Арт-терапія може бути ефективним засобом для подолання цих негативних станів.

Група психолого-педагогічної підтримки ЗІО «МНТУ» пропонує здобувачам освіти психологічний супровід, в тому числі проведення групових арт-терапевтичних занять (<https://istu.edu.ua/studentam/psykholohichna-pidtrymka/>).

Виділимо наступні переваги проведення арт-терапевтичних сесій для студентів: 1) Можливість виразити емоції та переживання. Творчий процес надає можливість безпечно виразити страхи, тривоги та інші негативні емоції, що сприяє їх усвідомленню та зниженню інтенсивності; 2) можливість підвищити самооцінку та впевненість у собі. Досягнення в творчості сприяють формуванню позитивного образу себе та підвищенню впевненості у власних силах; 3) можливість розвинути навички саморегуляції. Арт-терапія допомагає студентам навчитися керувати своїми емоціями та станами через творчі методи, що є корисним у стресових ситуаціях; 4) можливість зміцнити соціальні зв'язки. Групові арт-терапевтичні заняття сприяють покращенню комунікації та підтримці між учасниками, що особливо важливо в умовах соціальної ізоляції.

Висновки. Арт-терапія є потужним інструментом для подолання негативних психічних станів серед студентської молоді в умовах вленного стану в Україні. Цей метод сприяє вираженню та опрацюванню емоцій, підвищенню самооцінки, розвитку навичок саморегуляції та зміцненню соціальних зв'язків. Враховуючи актуальність та ефективність цього підходу, рекомендується ширше впроваджувати арт-терапевтичні програми у закладах вищої освіти для підтримки психічного здоров'я студентів під час військових конфліктів.

Список використаних джерел

1. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
2. Волонтовська Н. Перспективи застосування арт-терапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8, № 4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/464>
3. Грицюк І.М. Арт-терапія в роботі практичного психолога з дітьми, які мають емоційні порушення. *Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 8, 2017. Збірник наукових праць РДГУ. С.67-71.

ЕКСПЕРІЄНТАЛЬНЕ УНИКАННЯ ТА ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Бадаліс Р.В.
аспірант кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Максимов М.В.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Відчуття безпеки є фундаментальною основою для розвитку та благополуччя людини в житті. В психологічній науці загальноприйнято розглядати відчуття безпеки як базову людську потребу, що ґрунтується на історії еволюції людей як виду. Разом з еволюційним розвитком людини її відчуття безпеки також знаходиться в постійному процесі розвитку та з часом набуває різноманітних форм.

Згідно з концепцією, прийнятою на консенсусній основі ВООЗ в 1998 році, відчуття безпеки визначається як стан, в якому контролюються ризики та умови, що призводять до фізичної, психологічної та матеріальної шкоди, з метою збереження здоров'я та благополуччя людини та суспільства. Цей стан передбачає не лише відсутність навмисної чи ненавмисної шкоди, а й повинен приводити до відчуття захищеності людини від небезпеки [1].

Ключовим в понятті безпеки, прийнятим ВООЗ, є те, що воно має два виміри: об'єктивний та суб'єктивний. Об'єктивний вимір безпеки можна розглядати як сукупність поведінкових факторів та чинників навколишнього середовища, що вимірюються *зовнішніми* критеріями. Разом з тим суб'єктивний вимір безпеки можна визначити як *внутрішнє* відчуття або сприйняття людиною власної безпеки. Таким чином, на думку експертів ВООЗ, безпека – це більше, ніж просто «відсутність шкоди».

Згідно з даними першого глобального дослідження відчуття безпеки людей, проведеного Фондом Реєстру Ллойда в 2021 році, третина (34%) людей в світі відчувають себе в меншій безпеці, аніж п'ять років тому. Зокрема, його результати демонструють, що люди, які сприймають насилля та політичну нестабільність як найбільший ризик для себе, відчувають менший рівень безпеки в житті.

Особливістю дослідження Фонду Реєстру Ллойда є аналіз так званого «розриву сприйняття» (perception gap), тобто різниці між тим, про що хвилюються люди, та ризиками, які вони насправді переживають в житті. Наприклад, відповідно до звіту вказаного дослідження 19% респондентів в світі пережили насилля чи знають того, хто його пережив, однак значно більший відсоток респондентів (32%) були «дуже занепокоєні» через такий ризик, хоча й не переживали його [2].

Так, результати дослідження підтверджують поширену наукову думку, що людині властиво перебільшувати та надумувати чимало ризиків та загроз в своєму житті. З іншої сторони, людина також має значну схильність до

пригнічення та контролю над своїми неприємними думками, відчуттями та емоціями, насамперед, тими, які викликають тривогу чи дискомфорт. Така особливість функціонування розуму людини, в свою чергу, призводить до активного уникання людиною своїх внутрішніх переживань надуманих ризиків. Сама по собі активна стратегія уникання людиною цих переживань, як правило, й створює та утримує для неї відчуття небезпеки.

В сучасній психологічній науці уникання людиною небажаних думок та інших подій свого внутрішнього світу концептуалізовано загальним поняттям «експерієнтального уникання». Експерієнтальне уникання – психологічний процес, який включає надмірне негативне оцінюванням людиною своїх небажаних думок, почуттів та відчуттів, небажання залишатися з ними в контакті та свідомі спроби контролювати чи уникати їх [3].

В своїх працях дослідники як і третьої хвилі поведінкової терапії (наприклад, С.Хейс та інші, 2006), так і процесуальної моделі регуляції емоцій (О.Джонс та Дж.Гросс, 2004) підкреслюють парадоксальний ефект експерієнтального уникання: спроби людини уникати або пригнічувати неприємні думки та почуття насправді збільшують частоту та інтенсивність цих переживань [4].

Патерни експерієнтального уникання, що активно використовуються людиною, передбачають надмірні витрати часу та енергії на спроби думати, пам'ятати та відчувати «правильні» або «хороші» речі замість «неправильних» або «поганих». Такі спроби керуються певним вербальним правилом (наприклад, «якщо я це зроблю, тоді я не буду думати про це»). В свою чергу, такий процес свідомого регулювання містить в собі стимули (наприклад, вербальне описання жахливих наслідків, описання важких почуттів і т.д.), які викликають саме ті події, які це правило й було покликане усунути чи зменшити [5].

Таким чином, для більшості людей внутрішні події, які найсильніше обмежують їхню психологічну гнучкість, є ті, які вони не бажають переживати: нещасливі спогади, надумані ризики, неприємні думки, страшні почуття. Саме такі думки часто швидко та автоматично відвертають фокус уваги людини від теперішнього моменту та спрямовують його на спроби позбавитись, змінити чи мінімізувати ці небажані переживання.

Результати дослідження Е. Голдстоуна та інших (2011) взаємозв'язку між життєвими труднощами, експерієнтальним униканням та тривожними маревними переживаннями показали, що люди, які справляються з життєвими труднощами психологічно негнучким способом, схильні частіше переживати маревні ідеї, особливо ті, які викликають в них тривогу [6].

Всі люди час від часу відчувають різноманітні страхи, невпевненість та психологічну біль. Життя включає в себе весь спектр людських емоцій, в тому числі потенційно тривожні стани, відчуття небезпеки, сумніви у власних можливостях в певній ситуації. Зміст і форма цих внутрішніх переживань є частиною буття людини. Думки та ідеї на кшталт «мені тривожно, бо це мені може нашкодити» - просто думки, вони не обов'язково є проблемними чи дисфункціональними. Однак самі стратегії уникання та боротьби з такими

внутрішніми переживаннями, як правило, утримують в людині відчуття небезпеки та ризиків та заважають їй рухатись в сторону тих цілей та цінностей, які мають значення в її житті.

Окрім того, дані емпіричних досліджень демонструють, що експерієнтальне уникання асоціюється з нижчим рівнем благополуччя, вищим рівнем поганого самопочуття (тривожність, депресія, екстерналізація проблем) та нижчою якістю міжособистісних відносин людини. Разом з тим, психологічна гнучкість, що характеризується низьким рівнем експерієнтального уникання та діями людини, які орієнтовані на її життєві цінності та цілі, асоціюється з вищим рівнем задоволення людини в робочій сфері, її здатності справлятися з тиском на роботі та нижчим рівнем емоційного вигорання [4].

Зважаючи на значний спектр негативних наслідків, які спричиняють стратегії експерієнтального уникання для функціонування людини, актуальним в практичній психології є питання дослідження і аналізу форм та рівня експерієнтального уникання людини з метою підвищення її рівня психологічної гнучкості та відчуття безпеки в житті.

Список використаних джерел

1. World Health Organisation. Safety and safety promotion: conceptual and operational aspects. Quebec: WHO, 1998:1–20.
2. <https://wrp.lrfoundation.org.uk/2021-report-a-changed-world-perceptions-and-experiences-of-risk-in-the-covid-age/>
3. Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.
4. Koydemir S. & Varol M. & Fehn T. & Bilgiç I., Gauglitz I., Schuetz A. (2022). A multilevel analysis of the relationship between leaders' experiential avoidance and followers' well-being. *Current Psychology*. 42. 1-12. doi: 10.1007/s12144-022-03865-7.
5. Bond, Frank & Hayes, Steven & Barnes-Homes, D.. (2006). Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*. 26. 10.1300/J075v26n01_02.
6. Goldstone E, Farhall J, Ong B. Life hassles, experiential avoidance and distressing delusional experiences. *Behav Res Ther*. 2011 Apr;49(4):260-6. doi: 10.1016/j.brat.2011.02.002. Epub 2011 Feb 13. PMID: 21377651.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ ЦИВІЛЬНОМУ НАСЕЛЕННЮ З СИНДРОМОМ ВЦІЛЛОГО

Бебешко К.М.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти,

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.

кандидат психологічних наук

старший науковий співробітник,

доцент кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Відчуття провини є одним з деструктивних для психіки людини. Провина, як така, здатна приймати дезадаптивний характер. Саме дезадаптивна, або дисфункціональна вина на відміну від суспільно прийнятої вини, яка допомагає вибудовувати соціально прийнятну взаємодію, може руйнувати особистість з середини завдяки почуттю порушення загальноприйнятої норми. Це, в свою чергу, може сприяти запуску програм самознищення через аутоагресію. Провина вціллого, яка складає основне поняття синдрому вціллого це форма посттравматичного стресового розладу (ПТСР), при якому постраждалу людину переслідує сильне почуття провини, оскільки вона пережила екстремальну подію (наприклад, нещасний випадок, терористичний напад, буйство, стихійне лихо, епідемію, війну, геноцид або табір), тоді як багато інших людей загинули в результаті або під час цієї події.

Провину можна розглядати як конфлікт між Я-ідеальним та Я-реальним, що також можна інтерпретувати як не співпадіння бажаної поведінки та наявної реакції на подію, що і призводить до руйнування представлень про себе як про соціально впорядковану особистість [2,3].

Синдром вціллого, як феномен, представляє собою актуальну тему для дослідження в умовах українського суспільства, члени якого продовжують переживати травмівні події такі як загибель близьких та рідних, бойові поранення та загибель співслужбовців, пережите насилля, еміграція та інші фруструючі впливи. Основною проблемою провини вціллого є її загально-соціальна властивість проявлятися у самих різних груп населення які пережили травмівні події неспецифічного характеру. Невтішна статистика від МОЗУ за березень 2024 року наголошує на тому, що ПТСР може розвиватися у 12–20% людей, які пережили травматичну подію або були свідками такої.

Так як синдром вціллого являє собою окремий різновид посттравматичного розладу (ПТСР) то і симптоми синдрому, частіш за все, тісно перемешуються саме з класичними симптомами травматичного розладу. В залежності від тяжкості пережитої події, та наслідків для психічної рівноваги особистості симптоми синдрому можуть набувати комплексного характеру у вигляді дезадаптивних проявів на порушень, а саме [4]: апатія, втрата фізичних

сил будь-що робити; відсутність бажання жити; нав'язливі думки про те, що людина могла зробити і не зробила; безсоння або тривожний сон, неможливість їсти, відмова від їжі, нудота; небажання спілкуватись ні з ким, сором; суїцидальні думки, самопошкодження; відчуття безпорадності, відчаю, постійне відчуття горя.

Для ширшого уявлення про етапи надання терапевтичної допомоги для тих, хто страждає від синдрому вцілілого, Анна Голіц (Goelitz, A. (2020) пропонує розділяти етапи роботи зцілення на мікро- і макрорівні. Цей підхід ґрунтується на індивідуальній, а пізніше і груповій роботі з людьми, які пережили подібний непростий досвід, з подальшим створенням реабілітаційних центрів і організацій, що захищають конкретно цю групу постраждалих на рівні державного апарату та інших соціально-правових органів.

Початковий рівень містить у собі етапи прямої роботи фахівця з постраждалим. Це обов'язкова умова для переписування застарілих сценаріїв мислення і формування нових когніцій для виходу з циклу провини і сорому. Важливим аспектом роботи, який необхідно враховувати, є нове позитивне бачення себе людиною через індивідуальні ресурси та особливості особистості, а не травму. Для гармонічного та поетапного введення в початковий рівень прийняття і зцілення слід дотримуватися основних етапів роботи, які включають в себе: подолання травми; нове безпечне середовище; побудова безпечних стосунків; набуття навичок подолання та самопомоги.

Після поступової праці над станом постраждалого до рівня загальної рівноваги, можливий перехід до подальший рівень, який включає в себе кризовий менеджмент, терапію пар та сімейну терапію, групову терапію.

Робота з почуттям провини може проводитись у таких її контекстах [5, с. 8]:

- непогрішність (людина може помилитись, але з помилки потрібно винести уроки на майбутнє. Важливо наголосити, що людина відповідальна за наслідки тоді, коли є намір; виконання; задоволення від справи);
- час (під час криз і серйозних інцидентів люди схильні говорити, що знали, що це станеться. «Вікно толерантності» у ситуації стресу значно зменшується і людина не може адекватно реагувати. Важливо з'ясувати, що реально людина знала на момент події, задаючи їй конкретизуючі питання);
- етика (зазвичай людина оцінює подію із позитивних наслідків. Можна подивитись на ситуацію під іншим кутом (увага на саму дію або її мотиви);
- розуміння нормальних реакцій людини на ненормальність ситуацій;
- віра і вірування (провина і гріх – синоніми, провинна – почуття, що переживає людина, коли віддаляється від Бога).

Тож в загальному розумінні почуття провини пов'язане із соромом і страхом перед покаранням (осудом) та може розглядатися як різновид страху [1]. Задача терапевтичного впровадження для осіб страждаючих на синдром вцілілого нівелювати відчуття провини через подолання страху від несхвалення та засудження.

Список використаних джерел

1. Захаренко Л. М. Синдром «провина вцілілого»: як запобігти і допомогти? Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: зб. тез Всеукр.міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ: «Вид-во Людмила», 2022. С. 163-166.
2. Коротяєва Л.М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип.9. С. 120–128.
3. Кришталь А. О. Сутність поняття «синдром провини вцілілого» у контексті надання психологічної допомоги тимчасово переміщеним особам. *Наукові перспективи*. 2023. № 3(33). С. 366-379. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3\(33\)-366-379](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3(33)-366-379)
4. Латенко С. Б., & Савельєв, М. А. Методологічні підходи до використання фізичної терапії в реабілітації осіб із синдромом «провини вцілілого». Матеріали II науково-практичної Міжнародної конференції Біобезпека та сучасні реабілітаційні технології. Теорія, практика, перспективи. Biosafety and modern rehabilitation technologies. Theory, practice and perspective. 15-16 листопада 2022 р. 2022. № 7К. С.140-145.
5. Матласевич О. Почуття сорому та провини: що за ними стоїть і що робити далі? Університетська спільнота підтримки : метод. мат-ли проекту / редкол.: Ю. Шулик, Д. Шевчук. Острого: Вид-во НаУОА, 2022. С. 5–11. DOI:10.25264/22-04-12-05- 2022.
6. Goelitz A. From Trauma to Healing: A Social Worker's Guide to Working with Survivors (2nd ed.). Routledge, 2022. <https://doi.org/10.4324/9780429001130>
7. Schultz I. Z., LawA. K., Cruikshank L. C. Prediction of occupational disability from psychological and neuropsychological evidence in forensic context. *International Journal of Law and Psychiatry*. 2016. Т. 49, Pt B. С. 183–196.

ІНДИВІДУАЛЬНІ СТИЛІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ

Бельмасов С.В.

здобувач наукового ступеня доктора філософії PhD

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Блінов О.А.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Навчання студентів у Вищих закладах освіти є значною подією в їх житті. Воно є тривалим і відповідальним процесом в результаті якого студент отримує диплом про здобуття вищої освіти [2].

За останні 5 років відбулися дві значні події в житті кожної людини в Україні і які безпосередньо вплинули на всі категорії студентів. Так, ВООЗ 11 березня 2020 року визнало наявність пандемії коронавірусної хвороби COVID-19 та її швидке поширення у всьому світі. Російські війська 24 лютого 2022 року розпочали широкомасштабне вторгнення на територію України. Переживання цих подій і наслідків, які вони принесли, спонукали до переживання стресу у значної кількості населення України.

Процес навчання студентів в умовах війни має змістовні відмінності у порівнянні з мирним часом. Це, в першу чергу пов'язано з поширенням дистанційного формату навчання серед студентів. Він негативно впливає на внутрішню та зовнішню комунікацію у студентів, міжгрупову взаємодію серед них, спонукає до розірвання родинних та міжособистих зв'язків, погіршує комунікацію між викладачами і студентами. Значна кількість студентів виїхала за кордон України і зараз в дистанційному форматі виконує програми навчального процесу [3].

Одним з провідних факторів, який продовжує змістовно впливати на працездатність студентів та їх рівень відношення до навчання є стрес. Ми знаємо що існує еустрес і дистрес. Еустрес спонукає до активної діяльності студентів в навчальному процесі. Дистрес навпаки дезорганізує навчальний процес [1].

На нашу думку, в умовах сучасності, переважна більшість студентів переживає стан дистресу, який викликається регулярними повітряними нальотами, загибеллю людей та руйнуванню будівель, існуючою небезпекою життя студентів і викладачів при підготовці та проведенні навчального процесу, проблемами матеріально-технічного характеру життєдіяльності студентів.

Кожен зі студентів має свій алгоритм стресостійкості. Шляхи зміцнення стресостійкості є відображенням найбільш оптимального вирішення актуальної життєвої ситуації у студентів. Кожна людина знаходить свій стиль адаптації до нових умов існування та навчання. Цей стиль є відображенням найбільш адекватної на даний час стратегії адаптації.

Нами було проведено в січні 2025 року опитування студентів психологів 1 курсу магістратури заочної форми навчання Європейського університету щодо наявності індивідуальних стратегій виходу зі стресових станів. Наводимо найбільш показові відповіді респондентів, які характеризують їх індивідуальні стилі роботи зі стресом:

Респондент №1. «Коли стресу не вдалося уникнути, я застосовую кілька ефективних методів. Методика «Перерви»: усвідомлюю зростання темпу стресу та роблю перерву для відновлення. Протягом цього часу я намагаюсь здійснювати глибоке дихання, практикую медитацію або просто виходжу на прогулянку. Також намагаюсь змінювати своє ставлення до стресора, що дозволяє подивитись на стресову ситуацію під іншим кутом зору і знизити її вплив на мене (умовно, що хорошого в цьому поганому).

Ще один важливий аспект – це підтримка близьких людей. Коли я відчуваю, що стресу більше ніж зазвичай, то звертаюсь до членів родини. Спільне проведення часу або навіть проста розмова дозволяє зняти напругу, отримати підтримку та новий погляд на ситуацію. Для мене важливо не зачинятись у собі, а активно шукати соціальну підтримку, що є потужним засобом подолання стресу».

Респондент №2. «Провожу вправу «Заземлення» (питання для рефлексії – де я, хто я, що відбувається?). Використовую психотерапію. Здійснюю зосередженість на діях – що я можу зробити для вирішення ситуації, для змін?».

Респондент №3. «Займаюсь спортом, або навіть проста прогулянка допомагають мені знизити рівень стресу. Регулярно спілкуюсь з психологом і приймаю участь в супервізії. Використовую гарний антистресовий метод це зосередитись на домашній рутині...».

Респондент №4. «1. Провожу розмову з близькими або консультантом. Іноді, щоб розібратися в ситуації і зняти напругу, достатньо поділитися своїми переживаннями з іншими. 2. Використовую техніки релаксації. Глибоке дихання, медитація, прогресивну м'язову релаксацію, яка може допомогти знизити рівень стресу за короткий час. 3. Займаюся пошуком нових перспектив».

Респондент №5. «Під час миттєвого стресу допомагають вправи з дихання по квадрату. Якщо стався сильний стрес – кричу, щоб дати вийти цій енергії. Часто практикую походи в тир, щоб постріляти зі зброї. Мішенню уявляю все та всіх від чого та від кого хочу позбутися. Мені це дуже допомагає зняти стрес тощо».

Висновки. Кожен студент має індивідуальний стиль подолання стресових станів та ситуацій. Чим вище рівень мотивації студента, теоретичний та практичний багаж знань тим легше йому з вибором методики подолання стресу та використання її на практиці.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Чабан О. С., Хаустова О.О. Омелянович В.Ю. Психічні розлади воєнного часу. Монографія. К.: Видавничий дім Медкнига, 2023. 232 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД

Бережний І. О.
аспірант факультету психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т. І.
кандидат психологічних наук
доцент кафедри психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Становлення національної ідентичності – динамічний і багатовимірний процес, що особливо активізується в періоди кризи. У цей час колективний досвід, історична пам'ять, соціалізація, медіа, релігія та міжнародний контекст посилюють свій вплив, прискорюючи трансформацію уявлень і зміцнюючи єдність нації.

1. Теоретичні засади аналізу ідентичності. Ідентичність формується як складний соціально-психологічний процес, що охоплює індивідуальні та колективні аспекти. За В. О. Васютинським [1], спільнота – це психологічно значуща група, єдність з якою людина переживає суб'єктивно. Т. С. Воропаєва [2] підкреслює динамічний і багатовимірний характер ідентичності, яка змінюється залежно від соціального контексту. Л. Коробка [3] акцентує на постійному оновленні ідентичності під впливом історичних, політичних і культурних чинників. Отже, ідентичність є гнучкою системою, що формується у взаємодії особистості з суспільством.

2. Фактори, що впливають на формування національної ідентичності.

Формування національної ідентичності – це складний і багатовимірний процес під впливом соціальних, історичних та культурних чинників. Особливо потужним каталізатором цього процесу виступають кризи, які стимулюють колективну згуртованість, посилюють самосвідомість громадян і сприяють створенню спільного наративу. Соціалізація через родину, освіту та медіа формує уявлення про націю, її цінності та історію, визначаючи рівень громадянської свідомості.

Медіа можуть як зміцнювати національну єдність, так і розхитувати її через дезінформацію (Юркова [5]). Релігія здатна підтримувати суспільство в кризах або ж виступати чинником розколу (Титаренко [6]). Колективна пам'ять – ще один ключовий елемент ідентичності, адже спільний досвід і травми формують відчуття єдності та впливають на адаптивність нації (Горностай [4]). Отже, кризи не лише випробовують націю, а й пришвидшують процес її самоусвідомлення.

3. Соціально-психологічні механізми формування національної ідентичності. Формування національної ідентичності неможливе без соціально-психологічних механізмів, що забезпечують адаптацію до спільноти, зміцнення почуття належності та колективне самоусвідомлення. Серед них – захисні механізми, групова ідентифікація, культурні символи, роль героїв, міжособистісна взаємодія та психологічна безпека.

У кризові часи, як зазначав Васютинський [7], активізуються захисні механізми, які допомагають долати стрес: інтелектуалізація (раціоналізація подій), компенсація (самоутвердження на тлі нестабільності), проєкція (перенесення відповідальності). Вони впливають як на згуртованість, так і на внутрішні напруження.

Мова, культура, символи та традиції формують емоційний зв'язок з нацією, підтримують спадкоємність поколінь і слугують основою для самовизначення. Національні герої виступають носіями цінностей та ідеалів, однак можуть сприйматися неоднозначно, викликаючи як єдність, так і суперечності. Велику роль відіграє щоденне спілкування – саме через нього передаються наративи про спільноту, а впливові особи (лідери думок, педагоги, активісти) формують уявлення про націю в молоді.

Відчуття психологічної захищеності підсилює приналежність до нації: довіра до інституцій, почуття справедливості та підтримки сприяють згуртованості. Отже, соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль

у конструюванні національної ідентичності, забезпечуючи її стійкість та інтеграцію особистості в національний простір.

4. Контексти ідентичності. Формування національної ідентичності відбувається в ширшому соціально-політичному та культурному контексті. На нього впливають як внутрішні трансформації, так і зовнішні чинники – глобалізація, міжнародна взаємодія, асиміляційні виклики й зміни цінностей. Ідентичність формується не лише всередині країни, а й через взаємини з міжнародною спільнотою: підтримка ззовні здатна зміцнити єдність, а тиск – навпаки, викликати напругу.

Культурний обмін і просування національної культури сприяють самоусвідомленню, однак глобалізація несе ризики втрати самобутності. Після криз і конфліктів постає потреба в реінтеграції – психологічному відновленні, соціальній інклюзії та підтримці єдності. У цьому контексті ідентичність стає динамічною, адаптуючись до нових викликів.

Еволюція цінностей також позначається на ідентичності: з одного боку – інфантилізація, схильність уникати відповідальності; з іншого – зростання самоорганізації, активності громадянського суспільства та волонтерства. Це свідчить про здатність нації до консолідації та подолання криз. Тож національна ідентичність – результат взаємодії внутрішніх змін і зовнішніх впливів, що спільно формують перспективи розвитку спільноти.

Отже, формування української національної ідентичності – це процес, що набуває особливої динаміки в кризові періоди. Ідентичність є не фіксованим станом, а постійною взаємодією зовнішніх умов, історичної спадщини та внутрішніх психологічних процесів. Розуміння соціально-психологічних механізмів цього процесу має критичне значення для розвитку громадянської зрілості, психологічної стійкості та стратегій національного відновлення.

Список використаних джерел

1. Васютинський В. О. Психологічні виміри спільноти: монографія. К.: Золоті ворота, 2010. 120 с.
2. Воропаєва Т. С. Формування національної та європейської ідентичності громадян України: теоретико-емпіричні аспекти (1993-2010 роки). Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 333-343.
3. Коробка Л. М. Види спільнотних ідентичностей: проблеми трансформації та взаємодії в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2023. 13(27). С. 86-97.
4. Горностай П. П. Психологія колективних травм: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.
5. Юркова О. А., ред. Інформаційно-комунікаційна безпека: сучасні тренди: монографія / Бровко О.О., Курбан О.В., Лісневська О.Є., Бондарева О.Є., Фруктова Я.С. та ін. К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. 390 с.
6. Титаренко В. Теоретичні й практичні виміри «українського світу»: місце та роль релігії. Українське релігієзнавство. 2021. № 93. С. 32-48.
7. Васютинський В. О. Винні чи безневинні? Почуття провини в колективній свідомості українців: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 177 с.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Блінов О.А.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

За останні 10 років населення України знаходиться під впливом значних подій в сфері політики, економіки, охорони здоров'я, військової сфери тощо. Пандемія COVID-19 торкнулася практично всіх родин українців. На території України вже більш ніж 10 років панує війна. Зазначені вище події змістовно вплинули на психічне здоров'я населення. Вони порушили звичний порядок життя мільйонів громадян, спонукали до значних динамічних процесів в їх життєдіяльності.

Існуючі соціальні, психологічні, матеріальні проблеми, наслідки бойових дій набули кризового характеру і загострення. Вони привели до політичної та економічної нестабільності, негативно вплинули на психіку переважної більшості населення і спонукали до переживань стресів значної сили кожної окремої людини [1].

За оцінками експертів, 40–50 % населення потребуватимуть психологічної допомоги [2]. У певних групах населення кількість таких людей буде становити: 3-поміж військових та ветеранів – 1,8 млн.; серед людей старшого віку – 7 млн.; близько 4 млн – дітей та підлітків. Прогнозована потреба в допомозі з питань психічного здоров'я на первинній ланці медицини – 27 млн. звернень [3].

Водночас близько 3–4 млн. українців матимуть певний розлад психічного здоров'я – помірної або тяжкої форми. За оцінками “WHO 2024 Emergency Appeal: Ukraine” – 9,6 мільйонів людей в Україні мають ризик психічного розладу або живуть із ним, з яких 3,9 мільйони страждають від середніх до важких симптомів [4].

Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (MHPSS) в Україні мають обмежений характер. За оцінками, кількість людей, які потребували підтримки протягом першого року повномасштабної війни, перевищувала 10 мільйонів і кількість має тенденцію зростати станом на третій рік повномасштабного вторгнення. 52,7% осіб, які потребують психологічної допомоги, демонструють симптоми психологічного дистресу, включаючи тривогу (54,1%), депресію (46,8%) та безсоння (12,1%) [5].

У Міністерстві охорони здоров'я прогнозують, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 млн. українців. При цьому близько 3–4 млн. людей треба буде призначати медикаментозне лікування. Після війни щонайменше кожна п'ята людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я. За даними МОЗ, у 20–30 % осіб, які пережили травматичні події, може розвинутисть ПТСР. Крім того, через 5–7 років очікують зростання кількості осіб з наркотичною, алкогольною та іншими залежностями. Через

психоемоційне напруження, спричинене війною, українці постаріють на 10–15 років, тобто хвороби, притаманні для зрілого та літнього віку, будуть траплятися на 10–15 років раніше, ніж це було до війни [6].

За словами директорки директорату медичних послуг МОЗ О. Машкевич, «якщо ми прогнозуємо, що 15,7 млн. осіб в Україні потребуватимуть психологічної допомоги, то 3,5 млн. з них матимуть певний розлад психічного здоров'я» [7].

На думку експерта штаб-квартири Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у Женеві, співголови Референтної групи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Фамі Ханна, ризик захворіти внаслідок війни на такі психічні розлади, як депресія і посттравматичний стресовий розлад, мають понад 8,5 млн. українців [8].

Встановлено, що 19,9 % військовослужбовців – учасників бойових дій – мають наявність підпорогових ознак ПТСР (реакцій дезадаптації), 16,7 % військових потребують поглибленого обстеження щодо наявності можливого ПТСР, у 50,0 % комбатантів встановлені ознаки його проявів [1].

Висновки. Велика війна триває вже четвертий рік. І ми не бачимо кінця її завершення. Проблеми психічного здоров'я як військових, так і цивільного населення, будуть тільки поширюватися і загострюватися. Тому потрібно, чим швидше, тим краще, зміцнювати та нарощувати психологічні знання, вміння та навички кожній людині.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. К. : Талком, 2019. 700 с.
2. Зеленська про програму ментального здоров'я: Виявилось, що «сильні не ходять до психологів». 01.05.2023. Укрінформ : веб-сайт. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-pro-programu-mentalnoho-zdorova-via-vilosa-so-silni-ne-hodat-do-psihologiv.html> (дата звернення 14.04.2025).
3. У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я визначили пріоритетні проекти. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukrainskoi-programi-mentalnoho-zdorova-viznacili-prioritetni-proekti.html> (дата звернення 14.04.2025).
4. Вплив війни на психічне здоров'я українців: статистика і хронологія. 4.5.0. Recovery Center. URL: <https://450recovery.com.ua/%D0%B2%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8-%D0%BD%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%CA%BC%D1%8F-%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0/> (дата звернення: 14.04.2025).
5. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. 27.06.2023. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення: 14.04.2025).
6. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. Слово і діло. 1.11.2022. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorb-yak-vijna-vplyne-zdorovya-ukrayincziv> (дата звернення: 14.04.2025).
7. В Україні презентували результати дослідження психологічного стану населення. 14.09.2022. URL:

<https://yur-gazeta.com/golovna/v-ukrayini-prezentuvali-rezultati-doslidzhennya-psihologichnogo-stanu-naselennya.html> (дата звернення: 14.04.2025).

8. Понад 8,5 млн українців мають ризик психічних розладів через війну – BOO3. Укрінформ. 14.04.25. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3567887-ponad-85-miliona-ukrainsiv-maut-rizik-psihicnih-rozladiv-cerez-vijnu-vooz.html> (дата звернення: 14.04.2025).

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Бобров Є.В.

*здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»*

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Бєлавіна Т. І.

кандидат психологічних наук,

*старший науковий співробітник, доцент кафедри
практичної психології та соціальних технологій,*

ПВНЗ «Європейський університет»

Актуальність проблеми. Емпатія є однією з найважливіших особистісних рис для фахівців соціономічної сфери, зокрема для психологів. Уміння співпереживати відіграє ключову роль у професійній діяльності психолога, оскільки дозволяє їм ефективно взаємодіяти з клієнтами та сприяє їхньому психічному здоров'ю. Емпатія є однією із вирішальних компонентів у професійній діяльності психологів, оскільки підвищує їх здатність розуміти та ефективно підтримувати клієнтів. Уміння виражати співчуття дозволяє спеціалістам з увагою та акуратністю розглядати чутливі теми, такі як травма, горе чи депресія. Практикуючі емпатію, психологи можуть не засуджувати, зменшуючи ризик нав'язування особистих упереджень клієнтам. Це забезпечує більш інклюзивний підхід, особливо при роботі з різними групами населення. Однією із основних функцій, які емпатія також може забезпечити під час роботи з клієнтами, є відчуття з боку пацієнтів, що їх розуміють. У такому випадку вони з більшою готовністю говорять про їхні болючі теми та проблеми.

Вивчення емпатії здійснювали багато вчених, серед яких можна назвати І. Штих (2015), Я. Чаплак (2018), О. Ічанська (2019), Л. Журавльова (2021) та інші. Попри великий інтерес та плідне вивчення поняття емпатії, потреба в єдиних підходах до розвитку емпатичних якостей серед майбутніх психологів досі залишається актуальною темою у психологічних науках через низку причин. Зокрема сучасні реалії, суспільний прогрес та життя в умовах війни вимагають оновлених підходів психологів до роботи з клієнтами. Розуміння почуттів, емоційних станів та когнітивної системи інших людей у нових контекстах залишає тему емпатії ґрунтовним та актуальним дискурсом для практичних досліджень. А неоднозначність та різноманітність серед концептуальної розробленості самого терміна «емпатія» спонукає до подальших теоретичних досліджень.

Відлуння важливості емпатії у майбутніх спеціалістів знаходимо також у основних принципах етичного кодексу психолога. Серед них є «благодійність і нешкідливість», «вірність і відповідальність», «чесність», «справедливість», а також «повага до прав і гідності людей» (Американська психологічна асоціація, 2017). Високий рівень емоційного інтелекту, уміння розрізняти почуття та переживанням іншої особи сприяє даним правилам. Так, наприклад, психологи прагнуть принести користь своїм клієнтам шляхом визначення глибоких потреб і травм, щоб знати, як працювати з ними і не нашкодити пацієнтам. Щоб зберігати вірність та довірчі стосунки, спеціалісти з психології також мають уміти перейматися емоційним станом людини, яку вони консультують. Крім того, для того, щоб забезпечити повагу до своїх клієнтів, психологи мусять вдало розбиратися у почуттях та психічному положенні пацієнтів, тобто вміти виражати емпатичність по відношенню до них.

Отже, мета даного дослідження проаналізувати особливості розвитку емпатії майбутніх психологів. Зокрема, розглянути їх у сучасному контексті через призму освіти, особистісних якостей та практичного досвіду. Це допоможе з'ясувати, які ознаки та специфіки закладені під час роботи із вибудовування емпатійних якостей у спеціалістів, що прагнуть працювати у сфері психології.

Щоб здійснити аналіз, потрібно дати роз'яснення самому поняттю «емпатія», як об'єкту дослідження. У своїй роботі ми спираємось на таке визначення: емпатія – це здатність розуміти емоції та переживання інших, а також вміння розпізнавати почуття людей і реагувати на них з уважністю та розумінням.

Гіпотеза даного дослідження побудована на багатогранності самого процесу розвитку емпатії. Вона є наступною: освіта, особистісні якості та практичний досвід, професійне зростання сприяють розвитку майбутнім психологам розвинути більш гнучку та адаптивну форму емпатії.

Аналіз особливостей розвитку емпатії психологів буде здійснено якісним методом дослідження шляхом вивчення наукового дискурсу різних науковців та їхніх робіт щодо уміння співпереживати. До уваги братимуться нещодавні наукові публікації як українських, так і закордонних дослідників, що були опубліковані у проміжку між 2022 – 2025 роками. Їхня вибірка створюватиметься на основі вмісту теми емпатії як предмета дослідження та її ролі зокрема у професії психолога.

Список використаних джерел

1. Журавльова Л., Чебикін, О. Розвиток емпатії: феноменологія, структура та природа людини. Routledge & CRC Press, 2021. <https://www.routledge.com/The-Development-of-Empathy-Phenomenology-Structure-and-Human-Nature/Zhuravlova-Chebykin/p/book/9780367702731>
2. Ічанська О., Закревська, А. Емоційний інтелект та емпатія як ресурс професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий Вчений*, 9(73). 2019. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-59>

3. Кравченко А. Особливості розвитку емпатії майбутніх психологів. Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. 2024. https://etnuir.tnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/360/Бакалаврська%20робота_Кравченко%20%28фін.%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Мацонок А. (2016). Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. *Молодий вчений*. 2016. 4, 459-462. http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_4_112
5. Сердюк Н. Емпатія як компонент конкурентоздатності майбутніх психологів. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського* : зб. наук. пр. 2016. 5, 95-99. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/3556>
6. Чаплук Я. Проблеми емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Psychological journal*. 2018. 15(5). <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15>
7. Штих І. (2015). Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія: Педагогіка та психологія. 2, 177-180. https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=ySE-bocAAAAJ&citation_for_view=ySE-bocAAAAJ:qjMakFHDy7sC
8. Американська психологічна асоціація. (2017). Етичні принципи психологів і Кодекс поведінки. Американська психологічна асоціація. <https://www.apa.org/ethics/code>

ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙ ТА ТІЛА В ТЕРАПІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ НАСЕЛЕННЯ

Бойко М.В.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Внаслідок тривалих повномасштабних бойових дій на території України, спостерігається масова невротизація населення, що спричиняє психосоматичні прояви та загострення інших фізичних хвороб. В умовах зниження когнітивних можливостей, актуальною стає необхідність таких форм терапії, які працюють на рівні емоційних та тілесних станів.

Під час психотерапії стикаємося з тим, що клієнт часто перебуває в емоційно зарядженому стані, скорегувати який за допомогою реструктуризації мислення (когнітивно-поведінковою терапією) не завжди представляється можливим. Буває так, що людина на рівні мозку прекрасно розуміє абсурдність своїх переживань, але емоційний стан утримується і доставляє клієнту сильний фізичний дискомфорт. Такими станами є панічні атаки, тривога, страх. З цього випливає необхідність роботи з емоціями і тілом клієнта безпосередньо [3].

Емоції – це те, що з'єднує психіку й тіло на рівні відчуттів. Відчуваючи ту чи іншу емоцію, ми занурюємося в інтенсивні тілесні переживання: прискорене серцебиття, уривчасте дихання, напруження м'язів, потовиділення тощо. Емоції пов'язані з автономною нервовою системою, яка не підкоряється наказам з боку свідомості, тому емоції безпосередньо впливають на стан тіла.

Негативна емоція - це енергія, що виражається в м'язовому напруженні. Повторення однієї й тієї самої емоції призводить до системи м'язових затисків, тобто утворення м'язового панцира [3]. Людина відчувається скутою цим панциром через його важкість і нерухомість. Хронічне напруження скелетних м'язів розподіляється за сімома зонами: на рівні очей, щелеп, шиї, грудей, діафрагми, живота й таза. Останнім бар'єром є напруга в тазовій зоні: наприклад, тільки після звільнення від гніву й печалі людина може повністю віддатися своєму сексуальному переживанню.

Серед усіх провідних методів психотерапії, найбезпосередніше з емоціями і тілом успішно працюють гештальт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, а також емоційно-образна терапія.

Методи тілесної психотерапії є продовженням терапевтичних ідей Вільгельма Райха, а також нагадують прийоми гештальт-терапії. Треба зазначити, що більшість сеансів тілесної психотерапії починаються саме з дихальних вправ, з метою впливу на парасимпатичний відділ нервової системи. Тільки після встановлення свідомого, спокійного дихання для тривожного клієнта, можливо переходити до конструктивного діалогу про його фізичний стан [4].

В роботі з важкими емоційними та фізичними станами, мені особисто хочеться виділити такий сучасний метод, як емоційно-образна терапія. Спеціалісти ЕОТ зазначають, що відкоригувати стан клієнта можливо якнайшвидше саме за рахунок виокремлення образу його проблеми. Метод трансформує неусвідомлені негативні стани клієнта через роботу з образами, які клієнт уявляє у зв'язку зі своїми тілесними на емоційними переживаннями [1].

Емоційно-образна терапія за дійсно короткий час вирішує різноманітні психосоматичні проблеми та навіть панічні атаки. Наприклад, відчуття важкості в області серця часто уявляється людьми у формі «каміння». За теорією ЕОТ, це може бути пов'язано з образом, тобто стриманим звинуваченням. Якщо за попередніми даними, отриманими від клієнта, гіпотеза про наявність у клієнта образи підтверджується, то проводиться терапія саме цього стану за допомогою роботи з образом «каміння». Цей метод показав високу ефективність, і цьому є багато прикладів у роботі сучасних психотерапевтів, наприклад, доктора психологічних наук Блінова О.А. [2].

Висновки. Між емоціями та тілом індивіда існує тісний зв'язок, що треба враховувати при його терапії. Через хронічні м'язові напруження людина пригнічує небажані емоції, що призводить до їхнього застрягання в певних м'язових затисках. Особливо актуальними для України в умовах війни є саме такі психотерапевтичні методи, які в короткий час та ефективно працюють з тривожними станами населення.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Лікування панічних атак за допомогою емоційно-образної терапії. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 24-25.

URL:https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/13237/1/Collection_of_theses_30_05_2023.pdf

2. Блінов О. А. Емоційно-образна терапія образи (випадок з практичної роботи). Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір [Текст] : матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022 року). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 29-30.

URL:<https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bb5fc790-e4bc-403b-9333-93e7de95a636/content>

3. Вовченко О.А. Емоційно-образна психотерапія у роботі з дітьми з порушеннями слуху: збірник тез VIII Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки та психології (м. Київ, 19-20 жовтня 2022р). Київ: Інститут спеціальної педагогіки і психології ім. М. Ярмаченка НАПН України, 2022. С.53-58.

URL:https://ispukr.org.ua/articles/22/2022_%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%A2%D0%95%D0%97%D0%98.pdf

4. Даценко О. В. Психокорекція емоційного стану жінок засобами тілесно-орієнтованої терапії : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія / наук. керівник Т. І. Дучимінська ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 99 с. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25507>

MINDFULNESS ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ СЕРЕД ЖІНОК У КОНТЕКСТІ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Бойчук Ю.О.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти,

спеціальності 053 «Психологія»,

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Борець І.О.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

У сучасних умовах війни в Україні питання збереження психічного здоров'я набуває особливої актуальності. Жінки, як одна з найбільш уразливих соціальних груп, стикаються зі значними психологічними викликами, включно з підвищеним рівнем стресу, тривожністю та емоційним виснаженням. Хронічний стрес, спричинений втратою стабільності, безпековими ризиками, втратою близьких та соціальними труднощами, може призводити до серйозних психоемоційних порушень, включаючи депресію, тривожні розлади та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [1].

Одним із ефективних методів подолання негативних психічних станів є практика майндфулнес, яка сприяє стабілізації емоційного фону, підвищенню стресостійкості та загальному покращенню ментального здоров'я. Методика майндфулнес довела свою ефективність у роботі з жертвами насильства, вимушеними переселенцями та людьми, які пережили бойові дії [2]. Наукові дослідження показують, що майндфулнес впливає на роботу мозку, активуючи ділянки, пов'язані з регуляцією емоцій та стресу. Практика сприяє зменшенню активності мигдалеподібного тіла – центру страху та тривоги – і водночас посилює роботу префронтальної кори, яка відповідає за раціональне мислення та емоційну саморегуляцію [3].

Завдяки регулярній практиці майндфулнес знижується рівень кортизолу (гормону стресу), що сприяє нормалізації серцевого ритму та зменшенню психофізіологічної напруги. У жінок, які практикують майндфулнес, відзначають підвищення рівня серотоніну, що допомагає боротися з депресивними станами та тривожністю [4].

Міжнародна практика застосування майндфулнес у роботі з жінками, які пережили травматичні ситуації, демонструє значний позитивний вплив цієї техніки на зниження рівня стресу та тривожності. У країнах Європи та США майндфулнес інтегровано в програми психологічної підтримки жінок, постраждалих від насильства, які перебувають у кризових умовах, або мають досвід вимушеної міграції. Зокрема:

- США: Майндфулнес є невід'ємною частиною когнітивно-поведінкової терапії (МВСТ), яка активно застосовується для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у жінок-ветеранок. У дослідженнях, проведених у США, майндфулнес довів свою ефективність у зниженні симптомів ПТСР, підвищенні емоційної регуляції та відновленні психічної стабільності в умовах довгострокового стресу [2].

- Великобританія: Майндфулнес-терапія активно використовується для підтримки жінок, які пережили домашнє насильство, допомагаючи їм відновити відчуття контролю над своїм життям і повернутися до нормального емоційного стану. Вона включає практики усвідомленості, що допомагають жінкам переживати травматичні емоції без реактивних переживань або самозвинувачень.

- Україна: Зважаючи на поточну ситуацію в країні, майндфулнес починає набувати популярності в контексті психологічної підтримки жінок, які постраждали від війни. Українські психологи активно використовують цю методику у реабілітаційних центрах для жінок-переселенок та учасниць бойових дій. Програми майндфулнес, зокрема, передбачають проведення сесій, орієнтованих на розвиток емоційної саморегуляції та адаптацію до нових умов життя в умовах постійного стресу. Це включає інтеграцію методик, які допомагають заспокоїти нервову систему та знижують рівень хронічного стресу у жінок, що пережили важкі життєві події [5].

Таким чином, міжнародний досвід демонструє, що майндфулнес є потужним інструментом для подолання стресу та підвищення стресостійкості жінок, які пережили кризові ситуації. В Україні майндфулнес вже починає

застосовуватись в рамках підтримки жінок у кризових ситуаціях, що відкриває перспективи для його широкого використання в майбутньому.

З огляду на позитивні результати застосування майндфулнес у західних країнах, є доцільним впровадження цієї практики в Україні, зокрема в контексті кризових ситуацій, пов'язаних з війною. Враховуючи специфіку української реальності, особливо роль жінок у відновленні соціальної стабільності, важливо розробити конкретні програми, які сприятимуть зниженню рівня стресу серед жінок, постраждалих від війни. Ось кілька практичних рекомендацій щодо впровадження майндфулнес у психологічну допомогу:

- Навчання психологів і спеціалістів: Важливо організувати навчальні тренінги та курси для психологів, які працюють з жінками в умовах війни, з метою ознайомлення з основними принципами та методами майндфулнес. Навчання має включати також розвиток емоційної саморегуляції та використання майндфулнес для подолання симптомів ПТСР та тривожних розладів.

- Індивідуальні та групові сесії: Важливо організувати групові сесії для жінок-переселенок, жінок, які пережили насильство або бойові дії. Сесії можуть включати практики усвідомленості, медитації та дихальні вправи. Застосування майндфулнес у групах дозволяє створити безпечний простір для обміну досвідом, підтримки та взаємної допомоги серед учасників.

- Інтеграція в державні програми психологічної підтримки: Майндфулнес може бути включений у програми реабілітації для жінок в державних та громадських центрах психологічної підтримки.

- Розробка мобільних додатків: Враховуючи сучасні технології, варто розглянути можливість створення мобільних додатків для жінок, що містять інструкції для майндфулнес-практик, медитацій та вправ на стресостійкість.

- Психоосвітні заходи: Проведення просвітницьких заходів, семінарів і вебінарів щодо значення майндфулнес у повсякденному житті та психологічному відновленні. Це дозволить жінкам не тільки отримати інформацію про переваги майндфулнес, а й активно включатися в процес самопомоги та самовідновлення.

Майндфулнес є потужним ресурсом для зниження рівня стресу серед жінок, які пережили травматичні події війни. Завдяки впливу на нервову систему ця практика допомагає зменшити тривожність, депресивні стани та емоційне виснаження. Отже, інтеграція цього підходу в систему психологічної підтримки може мати довгостроковий позитивний вплив на психічне здоров'я жінок в Україні.

Список використаних джерел

1. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
2. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
3. Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.

4. Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., & Williams, J. M. G. (2017). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. Guilford Press.

5. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії (2023). Майндфулнес у практиці психологічної підтримки населення України.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ УМОВАХ

Борисенко В. Є.

докторант кафедри психології,

Національний університет «Острозька академія»

Науковий консультант:

Пасічник І. Д.

доктор психологічних наук, професор,

Національний університет «Острозька академія»

Психологічна витривалість відіграє ключову роль у підготовці майбутніх офіцерів-розвідників, особливо в умовах повномасштабного військового вторгнення. Зростання вимог до виконання завдань у скорочені терміни вимагає здатності ефективно працювати за різних рівнів інтенсивності. Психологічна витривалість формується під впливом таких факторів, як контроль імпульсів, планування, концентрація та швидка адаптація [1; 2].

Військова діяльність характеризується високим рівнем напруженості, непередбачуваністю та стресовими факторами, що впливають на психіку військовослужбовців. Серед наслідків – виникнення тривожності, страху, стресу та агресії, що потребує розвитку психологічної витривалості [6; 5].

Для офіцерів Збройних Сил України підтримка психологічної витривалості включає оволодіння навичками саморегуляції, рефлексії, розвиток толерантності до невизначеності та здатності адаптуватися до змінюваних професійних вимог. Важливим аспектом є формування цілісної самосвідомості, довіри до себе та відкритості новому досвіду [6; 5].

Військова розвідка вимагає швидкого збору та аналізу даних, точного визначення координат противника, використання новітніх засобів, а також ретельного планування та управління розвідувальними підрозділами. Успішність цих завдань значною мірою залежить від психологічної витривалості особового складу, його навченості та злагодженості дій [4; 3].

Розвиток військової освіти також зазнає змін, спрямованих на посилення ролі внутрішніх детермінант професійного зростання офіцерів. Особливу увагу приділяють створенню інноваційного освітнього середовища, що сприяє розкриттю потенціалу майбутніх військових професіоналів. Викладачі військових закладів відіграють визначальну роль у формуванні професійної готовності офіцерів, забезпечуючи розвиток їхньої психологічної витривалості та стресостійкості [4; 3].

Основними аспектами психологічної витривалості у військових є: стійкість до стресу (допомагає адаптуватися до бойових умов, тривалих

фізичних і психоемоційних навантажень, захищає від розвитку ПТСР), самоконтроль та емоційна регуляція (забезпечує здатність зберігати холонокровність і раціонально приймати рішення в критичних ситуаціях, мінімізує імпульсивність та ризиковану поведінку), когнітивна гнучкість (дозволяє швидко адаптуватися до змінних умов бою, сприяє ефективному вирішенню тактичних і стратегічних завдань), мотивація та бойовий дух (підтримує прагнення досягати цілей навіть у складних обставинах, позитивно впливає на згуртованість підрозділу та ефективність командної роботи), соціальна підтримка та командна взаємодія (забезпечує взаємопідтримку між військовослужбовцями, що підвищує стійкість до стресових факторів, покращує комунікацію та довіру в бойових умовах). Методами розвитку психологічної витривалості є: психологічна підготовка (симуляції бойових ситуацій, тренінги стресостійкості), фізичні навантаження (підвищення загальної витривалості організму), підготовка до екстремальних ситуацій (моделювання критичних сценаріїв), розвиток емоційного інтелекту (навички саморегуляції, рефлексії та стрес-менеджменту), підтримка зв'язку з близькими (соціальна підтримка як фактор стійкості).

Отже, психологічна витривалість як ключовий чинник успішності військових операцій та збереження психічного здоров'я військовослужбовців забезпечує стійкість до стресу, самоконтроль, адаптивність і ефективну командну взаємодію. Її розвиток досягається через спеціальні тренування, фізичну підготовку, моделювання екстремальних ситуацій та соціальну підтримку. Формування психологічної витривалості є важливим напрямом військової освіти, що сприяє підготовці військових до виконання складних бойових завдань.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Вербин Н. Б. Сутність, зміст і структура професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління на етапі оперативно-тактичного рівня підготовки. *Педагогічні науки*, 2017. Вип. 2, № 88. С. 51–55.
3. Військова розвідка: навчальний посібник. Упорядники: Д. В. Зайцев, А. П. Наконечний, С. О. Пахарєв, І. О. Луценко; за ред. В. Б. Добровольського. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2016. 335 с.
4. Дяков С., Генік В., Кирильчук Ю. Особливості формування та структура готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів-розвідників. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, 2023. Вип. 1. С. 122–129.
5. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: методичний посібник. За редакцією генерал-майора В. Клочкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.
6. Клочков В. Психологічна стійкість офіцерів Збройних Сил України: Проблеми та перспективи формування. Матеріали конференцій МЦНД, (26 липня 2022 р., Чернівці, Україна), 2022. С. 378–379.

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Випряжкіна С.Б.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Онищенко Ю.М.
кандидат юридичних наук, магістр психології,
викладач кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Уже більше трьох років наша країна «чорніє» від вибухів та горя. Життя кожного українця поділилося на «до» та «після». Проте воно продовжується і несе в собі вплив та наслідки цих страшних обставин, які залишають свій відбиток не лише на фізичному, а й на психічному здоров'ї особистості. Постійний стрес, страх, втрата близьких та руйнування звичного життя призводять до серйозних психічних розладів, серед яких посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність і емоційне виснаження. У такій ситуації важливо знайти методи, які допоможуть людині опрацювати власний досвід, відновити внутрішню рівновагу та повернутися до повноцінного життя. Одним із найбільш ефективних способів є арттерапія – психотерапевтичний підхід, що використовує мистецтво як інструмент для зцілення душевних травм [3].

Арттерапія базується на ідеї, що творчість є природним способом вираження емоцій. Людина, яка пережила складний життєвий досвід, часто не може висловити свої почуття словами. Мистецтво ж дає можливість візуалізувати внутрішні переживання через малюнок, ліплення, музику чи театр. Це допомагає глибше усвідомити свій стан, звільнитися від накопичених емоцій і знайти внутрішні ресурси для відновлення.

Однією з ключових переваг арттерапії є її універсальність. Вона не потребує спеціальних художніх навичок чи складних технік – важливим є сам процес творчості, а не кінцевий результат. Тому арттерапія підходить для людей будь-якого віку, з різним рівнем підготовки та досвіду. Дітям вона допомагає виражати свої страхи та тривоги, дорослим – опрацювати травматичні події, а військовим – знайти безпечний спосіб вираження емоцій, які накопичилися під час бойових дій [5].

Механізм дії арттерапії базується на тому, що мистецькі практики активують роботу правої півкулі мозку, яка відповідає за емоції, інтуїцію та образне мислення. Це дозволяє людині краще усвідомлювати свої почуття та реагувати на них без блокування чи придушення. Крім того, творчий процес сприяє зниженню рівня стресових гормонів, покращенню роботи нервової системи та стабілізації емоційного стану [4].

Серед найпопулярніших методів арттерапії можна виділити малювання, музикотерапію, лялькотерапію, драматерапію та танцювально-рухову терапію. Малювання дозволяє виразити почуття за допомогою кольорів та форм, музика впливає на емоційний стан через ритми та мелодії, театр допомагає пропрацювати внутрішні конфлікти через рольові моделі, а танці сприяють зняттю м'язової напруги та стресу. Усе це робить арттерапію потужним інструментом відновлення після важких переживань.

Окрему роль арттерапія відіграє у реабілітації військовослужбовців. Повертаючись із фронту, багато з них стикаються з труднощами адаптації до мирного життя, відчувають емоційне виснаження, провину, агресію чи страх. Арттерапія дозволяє їм у безпечний спосіб висловити ці почуття, позбутися внутрішнього напруження та знайти новий сенс життя. Саме тому у багатьох країнах арттерапія є важливим елементом програм реабілітації ветеранів війни [1, с. 10].

Для цивільного населення, яке пережило бомбардування, окупацію чи вимушену міграцію, арттерапія також стає способом пережити травматичний досвід. Вона допомагає зменшити відчуття страху, розлуки та втрати, покращує комунікацію між людьми та сприяє соціальній адаптації. Особливо це важливо для дітей, які часто не можуть пояснити свої переживання словами, але здатні передати їх через малюнки, казки або гру.

На сьогодні в Україні арттерапія активно розвивається, стає частиною реабілітаційних програм і застосовується у психологічній допомозі військовим, переселенцям та дітям. З'являються нові ініціативи, тренінги для арттерапевтів, а також проекти, які залучають митців до роботи з людьми, що постраждали від війни [2, с. 43].

Отже, арттерапія є одним із найпотужніших інструментів для подолання психічних травм. Вона допомагає не лише впоратися з болем та страхами, а й знайти в собі сили рухатися далі, відновити віру в майбутнє та знову відчути радість життя. У складні часи саме мистецтво може стати тією силою, яка зцілює, надихає і дарує надію.

Список використаних джерел

1. Авер'янова Н.М. Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. *Українознавчий альманах*. 2020. Випуск 26. С. 8–12. URL: <file:///D:/Desktop/356-518-1-SM.pdf> (дата звернення: 02.04.2025).
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2015. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47. URL: <https://is.gd/EUD0rH> (дата звернення: 02.04.2025).
3. Гаврилюк Д. Г. Арт-терапія як метод розвитку стресостійкості у студентської молоді. Київ: ФЛСК, 2021. 96 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f1649dcc-a3d6-4c6b-9375-9325c6550dbf/content> (дата звернення: 02.04.2025).
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2>

ЗМІНА ПЕРЕЖИВАНЬ ЖІНКАМИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Власюк Д.А.

аспірант факультету психології та соціальних технологій

практикуючий гештальт-терапевт

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Максимов М.В.

доктор психол. наук, професор,

професор кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Війна змінює традиційні ролі жінок, загострює рівень стресу, тривожності та виснаження, що впливає не лише на них самих, а й на сім'ю, дітей та суспільство загалом. У дослідженні, яке було проведене в Національному університеті «Києво-Могилянська академія», наголошено, що українські жінки сьогодні стикаються з унікальними викликами та потребують особливої уваги для забезпечення їхніх прав та потреб у кризових умовах [2].

На фоні випробувань, з якими сьогодні стикаються українські жінки, безумовно, зазнали змін переживання ними емоційних станів, зокрема:

1. Підвищене емоційне навантаження та відповідальність. Війна змусила багатьох жінок взяти на себе додаткові ролі та обов'язки. Вони стали не лише берегинями сім'ї, а й головними фінансовими опорами, захисницями, волонтерками, військовослужбовицями. Так, за даними United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women, кількість фізичних осіб-підприємців, створених українками, зросла на 8%, і у 2024 році вони відкрили майже 59% нових ФОПів, що свідчить про їхню активну адаптацію до нових економічних умов [1]. Зростаюче навантаження призводить до хронічного стресу, емоційного виснаження, тривожності та почуття провини – за неможливість захистити дітей, зберегти родину, повернути звичне життя.

2. Розширення спектра емоційних реакцій. Якщо раніше емоційний досвід жінок був переважно зосереджений на особистих або сімейних викликах, то в умовах війни до нього додалася колективна, національна та екзистенційна тривога. Жінки гостріше переживають страх за майбутнє, відчують біль втрат, лють на ворога, але водночас проявляють надзвичайну силу, стійкість і здатність до адаптації.

3. Вимушене пригнічення або трансформація емоцій. Багато жінок змушені пригнічувати власні переживання заради підтримки дітей, батьків, партнерів. Це може призводити до відкладених емоційних криз,

психосоматичних розладів, депресивних станів. Водночас частина жінок знаходить нові способи емоційної регуляції – через волонтерську діяльність, військову службу, соціальну активність, що змінює структуру їхніх переживань і дає змогу сублімувати біль у дію.

4. Зміна ціннісних орієнтацій. Війна зробила життя нестабільним і крихким, що змусило жінок переосмислити пріоритети. Багато хто почав гостріше цінувати моменти, родинні зв'язки, прості радощі життя. Однак у цьому є й зворотний бік – страх прив'язаності, втрати та невизначеність можуть змушувати уникати емоційної глибини у стосунках.

5. Формування нового типу жіночої стійкості. У суспільстві формується новий образ жінки – сильної, витривалої, здатної долати труднощі. Це одночасно і ресурс, і виклик, оскільки очікування «незламності» можуть позбавляти права на слабкість, сльози, відпочинок.

Важливо зазначити, що нова жіноча стійкість не означає відсутність вразливості. Навпаки, сучасні українки вчаться балансувати між витримкою та правом на емоційний відпочинок. Усе більше уваги приділяється ментальному здоров'ю, адже хронічний стрес та пригнічені емоції можуть призводити до вигорання, соматичних захворювань, порушень сну. Саме тому підтримка психологічного добробуту жінок стає ключовим аспектом у подоланні наслідків війни – як на особистісному рівні, так і в рамках суспільних ініціатив та державних програм.

Водночас жінки стають рушійною силою змін у соціальній та культурній сферах. Вони активніше долучаються до громадської діяльності, ініціюють проекти допомоги військовим, дітям, переселенцям. В умовах нестабільності українки не лише адаптуються до нових викликів, а й переосмислюють власну роль у суспільстві, виборюючи більше можливостей для професійного розвитку, лідерства, впливу на соціальні процеси. Це демонструє глибокий злам традиційних уявлень про жіночу роль та відкриває перспективи для більшої рівноправності й визнання їхнього внеску в спільну боротьбу. У перспективі ці трансформації можуть мати довгострокові наслідки. З одного боку, українське суспільство стає більш чутливим до потреб жінок, що може сприяти посиленню підтримки з боку держави, роботодавців, громадських організацій. З іншого боку, поствоєнний період може супроводжуватися значними викликами, пов'язаними з психологічною реабілітацією, подоланням накопиченого стресу, поверненням до мирного життя.

Отже, зміни в переживанні емоційних станів жінками в умовах війни свідчать про їхню надзвичайну адаптивність, силу та здатність брати на себе нові ролі, однак водночас вказують на серйозні виклики, пов'язані з психологічним виснаженням, стресом та необхідністю емоційної регуляції. Суспільство має усвідомити, що підтримка жінок у цей період – це не лише про допомогу їм особисто, а й про стабільність сімей, громад і країни загалом. Створення ефективних механізмів психологічної підтримки, забезпечення рівних можливостей і визнання їхнього внеску у воєнний та поствоєнний періоди стане важливим кроком до формування більш стійкого та згуртованого суспільства.

Список використаних джерел

1. Виклики розширення прав і можливостей жінок на ринку праці і в підприємстві в умовах повномасштабної війни та гендерно відповідального відновлення України. Київ, 2024. 115 с.
2. Становище дівчат і молодих жінок у ситуації гуманітарної кризи: на прикладі війни в Україні : дослідницька робота, виконана в межах курсу «Вступ до гендерних студій» (зима – весна 2023 року) / координаторки дослідження: Тамара Марценюк, Олена Дудко ; заг. ред. Тамари Марценюк ; Національний університет «Києво-Могилянська академія», Факультет соціальних наук і соціальних технологій, Кафедра соціології. Київ : б. в., 2023. 97 с.

РЕСУРСИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Водяна О.Б.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Цимбал С.В.
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Когнітивно-поведінкова терапія на сучасному етапі є одним із найбільш ефективних та науково обґрунтованих методів психотерапевтичного втручання, який успішно застосовується у США, Європі та інших країнах, а також стрімко розвивається в Україні. Заснована завдяки поєднанню підходів близької до біхевіористського руху поведінкової теорії Дж.Вольпе, Г.Айзенка та Б.Ф.Скіннера та когнітивної терапії, розробленої А. Беком КПТ розробила власні протоколи роботи з широким спектром психологічних проблем, зокрема з депресією, більшістю тривожних розладів, як ПТСР, ГТР, ОКР, панічний розлад/агорафобія, соціальна фобія, РХП, тощо [1, 14-17,29]. В Україні КПТ та напрями, які розвинулись з неї рекомендовані до застосування та включені у перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю [2].

Воєнні дії, як відомо, завжди є потужним стресогенним фактором для всіх учасників конфлікту. Від початку російсько-української війни у 2014 р. і до повномасштабного вторгнення в лютому 2022 р. та по сьогодні громадяни України переживають важкі наслідки війни для свого ментального здоров'я. За даними досліджень психологічного стану українців, з початком повномасштабної війни ситуація тільки погіршилася [3]. Продовження збройного конфлікту веде до подальшого загострення, зокрема за період з вересня 2022 р. по жовтень 2023р. відсоток осіб, що відчували стрес або сильну знервованість зріс з 71% до 77%, при цьому війна є основною причиною стресу

для 72% опитаних. В той же час збільшується відсоток осіб, що відчують потребу та розглядають можливість звернення за психологічною допомогою [4]. Інші дослідження свідчать про те, що підвищення рівня стресу і його пролонгована дія разом зі зниженням резилієнтності та суб'єктивного відчуття задоволення умовами життя є одним із предикторів серйозних психічних розладів, зокрема ПТСР і КПТСР [5,6]. Також наявність підвищеного стресу, тривожності та множинна травматизація, присутні в українському контексті можуть спричиняти появу клінічної депресії, а її посилення з часом робить особу більш вразливою до нових травматичних переживань [5, 7].

Можливості сучасних комунікацій дозволяють оперативно проводити моніторинговий скринінг показників психічного здоров'я українців в умовах конфлікту, що триває. Зокрема, цільову аудиторію досліджень складають військовослужбовці та їх родини, ВПО, вимушені мігранти за межі України, , що переживають стрес війни через різні травматичні фактори: страх втрати життя/здоров'я, майна, роботи; розлука з родиною, горювання за загиблими родичами, друзями; проблеми, пов'язані з труднощами адаптації в нових умовах тощо [6].

Стан психічного здоров'я українців під час війни потребує психологічної підтримки на різних рівнях. Дієвим засобом першочергової допомоги особам, що переживають високий рівень стресу через травмуючі події є застосування адаптивних копінг-стратегій, заохочення до соціальних контактів з близькими та емоційна підтримка [7, 9-10]. КПТ, що працює у парадигмі зміни наданих значень певним подіям в поєднанні з поведінковою активацією в цьому плані має спеціалізовані інструменти для психологічної допомоги, психоедукації та здобуття навичок самопомоги. Оскільки одним із основоположних принципів КПТ є зосередження уваги на актуальних проблемах та вплив на процеси, що відбуваються «тут і тепер», вдається більш ефективно працювати із стресовими факторами, що підтримують проблему в конкретних умовах поточного періоду життя людини, замість того, щоб шукати причини її виникнення у минулому [1, 20]. Крім того, для зниження рівня стресу та його негативних наслідків КПТ пропонує чимало технік, серед яких: робота з думками (тестування НАДів, дистанціювання, декатастрофізація, техніки вибору, вирішення проблем, когнітивна реструктуризація, поведінкові експерименти, медитація тощо); емоційна регуляція (щоденник емоцій, техніки десенсибілізації самоспівчуття, емоційної саморегуляції та інші); робота з тілом (техніки дихання, прогресивна м'язова релаксація, майнфулнес, «сканування тіла»); поведінкова активація та розширення застосування ресурсних активностей [8]. Навчання та застосування даних методик є важливим завданням для спеціалістів, що працюють у методі КПТ та ефективно покращує психологічний стан осіб, що страждають через дистрес, та пов'язані з ним стани, що надзвичайно актуально для реалій українського сьогодення.

Список використаних джерел

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Видавництво «Свічадо», 2014. 408 с.
2. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю, затверджений Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 13.12.2023 р.: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#n4>
3. State of ukrainians' mental health. Their attitude towards psychological help during the war. (GradusResearch, 2022): https://gradus.app/documents/313/Gradus_Research_Mental_Health_Report_ENG.pdf
4. Ментальне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 2. Аналітичний звіт координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України (жовтень 2023): <https://bbu.org.ua/doslidzhennya-gradus-research-mentalne-zdorov-ya-ta-stavlennya-ukrainciv-do-psihologichnoi-dopomogi-pid-chas-viini-zhovten-2023/>
5. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Front. Psychiatry*, 2023. 14:1134780. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1134780: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10412819/>
6. Danyliuk I., Tokhtamysh O. Characteristics of war stress experienced by ukrainians. *Ukrainian Psychological Journal*. 2024. 1. 23-39. 10.17721/upj.2024.1(21).2.: https://www.researchgate.net/publication/387401852_CHARACTERISTICS_OF_WAR_STRESS_EXPERIENCED_BY_UKRAINIANS
7. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 19.07. 2024: <https://www.dec.gov.ua/mtd/home/>
8. Principles and practice of stress management / edited by Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk, Wesley E. Sime ; foreword by David H. Barlow. 3rd ed. 752 p.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воронова О.Ю.

**кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології**

**Мукачівський державний університет
Барчій М.С.**

**старший викладач кафедри психології
Мукачівський державний університет**

Військові дії в країні, соціально-політична криза мають великий негативний вплив абсолютно на всі аспекти життєдіяльності населення, кризова ситуація вкрай негативно відображається на розвитку молоді, яка і без війни переживає кризовий етап у розвитку особистості. Під час воєнного стану в Україні, студентам необхідно вчитись справлятися зі стресом та розвивати стресостійкість, задля того щоб надзвичайні ситуації не завдали шкоди їх особистості під час навчання.

Сучасні науковці звертають особливу увагу на виявлення детермінант стійкості до психічного стресу, її проявів у професійній та навчальній діяльності. Це відображено в роботах вітчизняних і зарубіжних авторів (Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Л. Перліна, В.Корольчук, О.Чебикіна та ін.).

Погляди на визначення поняття «стресостійкості» серед науковців відрізняються. Деякі дослідники вважають, що стресостійкість полягає в здатності особистості успішно здійснювати певний вид діяльності у різноманітних ситуаціях, а інші тлумачать його як уміння особистості сприймати й аналізувати власні емоції; дотримуватися великої витримки; здатність переносити вольові й емоційні навантаження без шкоди для соціуму та власного здоров'я [1].

Стресостійкість особистості – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає в себе когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [2]. Необхідно зазначити, що на адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів впливає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки. У дослідженнях В. Корольчук з'ясовано, що особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим рівнем врівноваженості. Це означає, що такі люди будуть стійкі до стресу, впевнені та активні, проявлятимуть емоційно-вольовий самоконтроль, низький рівень стресочутливості, особистісної і ситуативної тривожності, і в той же час – високі показники мотиваційної сфери, готовності до діяльності, загальної та професійної інтернальності, високий рівень функціональних можливостей нервової системи. Стресостійким особам властивий високий рівень асертивності, прояву активності, просоціальності, пошук соціальних контактів та підтримки інших людей. У той же час особи з низьким рівнем стресостійкості проявляють зворотні закономірності – значно нижчий рівень різноманітних показників стресостійкості, серед стратегій поведінки подолання стресу типовими в профілі є дії з уникненням, маніпуляції та прояву агресії [2].

Низький рівень стресостійкості – це нездатність людини протидіяти стресам, що призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах. Найчастіше це проявляється у виникненні різноманітних соматичних хвороб та посттравматичних стресових розладів (В. Берзін, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, С. Яковенко).

В сучасних реаліях одним з основних збудників стресу виступає війна. Сьогодні, на жаль, війна – це наша реальність, яка прийшла на нашу землю, зруйнувала життя, домівки, плани на майбутнє. Кожен українець в цей час переживає емоції невизначеності, страху за близьких та країну, що призводить до виникнення надважкого стресу. Загалом, з психологічної точки зору, реакція стресом на кризові умови, в деяких випадках, має рятівну функцію для організму, проте, важливим є вчасно вжити заходів для виходу з стресу та запобігти виникненню складних наслідків. До стресогенних чинників, поява

яких була спричинена війною відносяться також підвищена тривожність; порушення сну; страх або паніка під час повітряної тривоги та знаходження в бомбосховищі; страх за власну безпеку; перепади настрою; погіршення пам'яті; зниження рівнів уважності та концентрації; порушення здатності навчатися; зменшення бажання комунікувати з людьми [3].

Психологічну стійкість (стійкість до стресу) підтримують внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісні) ресурси. Внутрішні ресурси: узгодженість реального і бажаного, самоповага; відповідність досягнень домаганням; відчуття сенсу життя, віра в досяжність визначених цілей; впевненість у тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком її власних зусиль і вчинків; уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення); високий рівень психологічної культури.

Оскільки людина є соціальною істотою, одним із ключових факторів збереження її психологічної стійкості в стресових ситуаціях є соціальна підтримка. Наявність сприятливого соціального оточення сприяє легшому подоланню життєвих труднощів, що, у свою чергу, зміцнює психологічну стійкість, зокрема й у період воєнного стану.

До індивідуальних особливостей, які спричиняють зниження стресостійкості, належать: підвищена тривожність; гнівливність, ворожість (особливо та, що придушується нами), агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; тривалі негативні переживання; замкнутість. Крім того, знижують психологічну стійкість труднощі в самореалізації, сприйняття себе як невдахи, внутрішньо-особистісні конфлікти. Знання ресурсів стійкості людини до стресів дає їй можливість усвідомлено працювати над собою, запобігаючи їх негативній дії.

До найбільш досліджених особистісних ресурсів для подолання стресу належать: активна мотивація до подолання труднощів, сприйняття стресових ситуацій як можливості для набуття нового досвіду та особистісного розвитку; сила «Я-концепції», що включає самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості та самодостатності; активне життєве налаштування, оскільки чим енергійніше й усвідомленіше людина ставиться до життя, тим вищою є її психологічна стійкість у стресових умовах; позитивне та раціональне мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси, зокрема стан здоров'я та усвідомлення його цінності.

Збереження та підвищення стресостійкості студентів пов'язане з розвитком ресурсів, що сприяють подоланню негативних наслідків стресу. До таких ресурсів належать особистісні якості, ефективні поведінкові стратегії та активна життєва позиція. Сьогодні одним із найефективніших підходів до формування стресостійкості вважається тренінгова робота, яка включає різноманітні методи: групові дискусії, ігрові техніки, дихальні, релаксаційні та медитативні практики, техніки м'язового розслаблення, аутогенне тренування, вправи для розвитку ефективних моделей поведінки та комунікативних навичок, методи гештальттерапії, прийоми навіювання та вольової мобілізації.

Таким чином, саме стресостійкість допомагає людині уникнути дезорієнтації та різних розладів, сприяє збереженню внутрішньої гармонії, психічного здоров'я та високої працездатності. Володіння методами та техніками подолання стресу є надзвичайно важливим як для студентів, так і для викладачів. Розвиток стійкості до стресу дозволяє людині краще боротися з ним, уникати психічних розладів та зберігати своє фізичне і психічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315.
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
3. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 3–14.

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ

Борейчук І.О.

***кандидат психологічних наук, доцент кафедри
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»***

Гецько І.Ю.

***здобувач магістерського рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»***

Психологічна резильєнтність є ключовим фактором успішної адаптації вимушених емігрантів до нових умов життя. Вона визначається як «здатність долати труднощі, адаптуватися до змін, відновлюватися після невдач і навіть трансформувати негативний досвід у можливість для зростання» [1]. Особливо важливим це питання стає в контексті вимушеної міграції, коли люди змушені залишати рідні домівки через війни, конфлікти або природні катастрофи.

Дослідження показують, що вимушені емігранти стикаються з численними стресорами, включаючи втрату соціальних зв'язків, культурний шок, мовний бар'єр, дискримінацію та економічні труднощі. За даними Міжнародної організації з міграції, «майже 71% біженців виявляють симптоми посттравматичного стресового розладу, депресії та тривоги» [2].

Розвиток психологічної резильєнтності є процесом, який включає кілька важливих компонентів. По-перше, це створення соціальної підтримки. «Соціальна підтримка є одним із найсильніших предикторів психологічного благополуччя серед біженців і мігрантів» [3]. Це може включати формальні структури підтримки (групи взаємодопомоги, консультаційні центри) та неформальні мережі (родина, друзі, релігійні громади).

По-друге, важливим компонентом є розвиток позитивного мислення та когнітивної гнучкості. «Здатність переосмислювати негативні події та знаходити в них сенс допомагає емігрантам ефективніше долати стрес та адаптуватися до нових обставин» [4].

По-третє, збереження культурної ідентичності при одночасній інтеграції в нове суспільство. Дослідження Беррі та співавторів демонструє, що «стратегія інтеграції, яка передбачає збереження елементів рідної культури при активному засвоєнні нової, є найбільш сприятливою для психологічного благополуччя мігрантів» (Беррі, 2017) [5].

Важливо також відзначити роль цілеспрямованих інтервенцій. «Програми, які фокусуються на розвитку навичок подолання стресу, регуляції емоцій та вирішення проблем, показують значну ефективність у підвищенні резильєнтності серед біженців» [6].

У контексті довготривалої адаптації, «здатність знаходити сенс у травматичному досвіді та використовувати його для особистісного зростання є ключовим аспектом розвитку резильєнтності» [7].

Висновки. Психологічна резильєнтність відіграє вирішальну роль у процесі адаптації вимушених емігрантів до нових життєвих обставин. Дослідження демонструють, що цілеспрямований розвиток резильєнтності суттєво знижує психологічний дистрес та покращує загальне благополуччя цієї вразливої групи населення.

Комплексний підхід до розвитку резильєнтності має включати роботу на індивідуальному, міжособистісному та соціокультурному рівнях. Особливо важливим є створення доступних психологічних служб, що враховують культурні особливості емігрантів, а також розробка програм, спрямованих на зміцнення соціальних зв'язків та громадської підтримки.

Майбутні дослідження мають зосередитися на розробці та оцінці ефективності різних інтервенцій, що сприяють розвитку резильєнтності, з урахуванням специфічних потреб різних груп вимушених емігрантів. Особливу увагу варто приділити лонгітюдним дослідженням, які дозволять краще зрозуміти довгострокові траєкторії адаптації та резильєнтності.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що інвестиції в розвиток психологічної резильєнтності вимушених емігрантів є не лише гуманітарним обов'язком суспільства, але й важливим фактором успішної інтеграції цих людей у нові громади та їхнього внеску в соціально-економічний розвиток приймаючих країн.

Список використаних джерел

1. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
2. Міжнародна організація з міграції. (2022). Звіт про психічне здоров'я біженців та мігрантів.
3. Simich, L., & Andermann, L. (Eds.). (2014). *Refuge and resilience: Promoting resilience and mental health among resettled refugees and forced migrants*. Springer.

4. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
5. Беррі, Дж. В. (2017). Акультурація: Життя в культурно різноманітних суспільствах. *Психологія міжкультурної адаптації*, 5(2), 27-43.
6. Murray, K. E., Davidson, G. R., & Schweitzer, R. D. (2010). Review of refugee mental health interventions following resettlement: Best practices and recommendations. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 576-585.
7. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Головатова К.Є.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.
кандидат психологічних наук
старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної психології та
соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Сучасні українські жінки у віці 35–45 років стикаються з різноплановими викликами, пов'язаними з війною, змінами у соціальній ролі, професійним та емоційним навантаженням. Вони часто перебувають у стані хронічного стресу, що впливає на фізичне і психічне здоров'я, а також на якість міжособистісних стосунків. У цих умовах саме емоційна саморегуляція стає важливим чинником психологічної стійкості та здатності адаптуватися до змін. Дослідження цього феномену дозволяє краще зрозуміти внутрішні ресурси жінки та сформувати ефективні стратегії самодопомоги в кризових обставинах. Згідно з новітніми підходами до психодіагностики особистості в умовах кризи (Зликов, Лукомська, Федан, 2016) та методиками оцінки ментального здоров'я (Карамушка та ін., 2023), проблема емоційної саморегуляції розглядається не лише як механізм адаптації, але й як важливий фактор профілактики психоемоційного виснаження.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості емоційної саморегуляції жінок середнього віку в умовах хронічного стресу та окреслити ефективні ресурси і стратегії подолання.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до поняття емоційної саморегуляції; виявити найбільш поширені стратегії подолання стресу, які використовують жінки віком 35–45 років; описати психологічні

ресурси, що сприяють збереженню емоційної рівноваги; окреслити практичні рекомендації щодо розвитку саморегуляції в умовах стресу.

У дослідженні використано теоретичний аналіз та узагальнення сучасної наукової літератури з теми емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та копінг-стратегій. Також розглянуто праці, присвячені впливу хронічного стресу на психоемоційний стан жінок середнього віку. Для емпіричного етапу передбачено застосування методик: «Шкала емоційної регуляції» (DERS, Gratz & Roemer, 2004, адапт. Є.М. Мелібруда, 2017), «Опитувальник копінг-стратегій» (Lazarus & Folkman, 1984, адапт. В.М. Юр'єв, 2020), а також якісне напівструктуроване інтерв'ю. До переліку інструментів також можуть бути включені сучасні методики, описані в психологічному практикумі Карамушки (2023), зокрема CISS (Endler & Parker), WHO-5, шкала позитивного ментального здоров'я РМН та локус-контролю здоров'я. Також доцільним є застосування опитувальника «Станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Айзенк у адаптації Л.М. Карамушки).

На основі попереднього аналізу наукових джерел припускається, що жінки середнього віку найчастіше використовують такі стратегії саморегуляції: когнітивне переосмислення, уникнення тригерів та звернення до внутрішніх ресурсів через практики усвідомленості. Важливу роль відіграє соціальна підтримка, духовність та здатність до самоспостереження. Очікується, що високий рівень емоційної саморегуляції корелює зі зниженою інтенсивністю тривожних і депресивних проявів, що підтверджують дані досліджень А. Aldao et al. (2021), К. Gross (2022), а також українських вчених – Л.М. Пономарьової (2021) та Н.І. Чепелевої (2023).

Емоційна саморегуляція є ключовим чинником психологічної стійкості жінок у період хронічного стресу. Поєднання когнітивних, поведінкових та ресурсних стратегій дозволяє зменшити вплив зовнішніх стресорів і підтримувати внутрішню рівновагу. Подальше дослідження цього феномену має важливе значення для розробки програм психологічної підтримки жінок у кризовий період життя.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, жінки середнього віку, стрес, психологічні ресурси, подолання, самодопомога.

Список використаних джерел

1. Пономарьова Л.М. Емоційна саморегуляція в умовах соціального напруження: сучасний підхід. *Актуальні проблеми психології*. 2021. №3(30). С. 45–52.
2. Чепелева Н.І. Психологічна стійкість та саморегуляція у жінок в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2023. №1. С. 88–95.
3. Gross J.J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2022. Vol. 33(2). P. 97–113.
4. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2021. Vol. 41. P. 113–125.
5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984 (адапт. В.М. Юр'єв, 2020).
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

7. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. та ін. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ПРОТИСТОЯННЯ

Гуменюк Г.В.
*кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник Інституту психології
ім. Г.С. Костюка НАПН України*

Війна – одна з найдавніших і найтрагічніших реальностей людської історії, яка має найпотужніший руйнівний потенціал. Її жахливі наслідки спричиняють значні фізичні, емоційні та когнітивні навантаження на фахівців, які працюють в умовах війни. Йдеться не лише про військовослужбовців, а й про медиків, психологів, волонтерів, рятувальників та безліч інших спеціалістів, залучених до подолання наслідків війни. Хронічний стрес, тривожність, висока відповідальність, інтенсивна взаємодія з постраждалими та обмежені можливості для відпочинку виснажують психологічні ресурси цих фахівців. Це зумовлює актуальність питання збереження та відновлення цих ресурсів, оскільки стійкість і ментальне здоров'я фахівців безпосередньо впливають на їхню професійну ефективність, а отже, і на результативність загальної системи реагування на виклики війни. В умовах тривалих бойових дій, масованих ракетних та безпілотних атак відбувається прогресуюче виснаження психологічних ресурсів, що може призводити до професійного вигорання, значного зниження рівня психофізіологічної стійкості (резильєнтності) і працездатності, а також до погіршення якості виконання професійних обов'язків [3]. За такої реальності одним із найбільш виражених негативних наслідків війни стає стрімке погіршення психологічного здоров'я населення, що, зокрема, виявляється у масовому поширенні ПТСР та дисоціативних розладів, істотному підвищенні рівнів депресії, тривоги та соматичних скарг, суттєвому зниженні ментального здоров'я та самоефективності. Відповідно, під час війни надзвичайно значущою є проблема не лише збереження, а й системного відновлювання психологічних ресурсів фахівців.

Відмітимо, що розуміння психологічних ресурсів у психологічній науковій літературі є достатньо широким. Залежно від поглядів різних авторів вони можуть визначатися або як психологічні характеристики чи аспекти особистості, пов'язані з резильєнтністю та здатністю людини успішно контролювати своє оточення та впливати на нього, або як позитивні переконання щодо свого «Я» (наприклад, самооцінка, самоефективність, майстерність, самодостатність) і світу (наприклад, оптимізм, свобода волі, віра), які мотивують і полегшують досягнення мети навіть перед обличчям труднощів чи викликів. Психологічні ресурси – це сукупність внутрішніх та зовнішніх

факторів, які забезпечують стійкість особистості до стресу та сприяють адаптації до складних умов [4]. Українські дослідники, такі як Т. Титаренко, підкреслюють, що психологічні ресурси є динамічною системою, яка потребує постійного підживлення, особливо в екстремальних умовах [1, 2].

Серед найважливіших психологічних ресурсів, що забезпечують здатність цивільних осіб успішно долати викликані війною труднощі й біди є *резильєнтність, самоефективність*, деякі показники «великої п'ятірки» рис особистості такі, як *емоційна стабільність, оптимізм, відкритість новому досвіду та добросовісність тощо*, а також певні когнітивні ресурси – здатність обробляти інформацію, аналізувати ситуації та приймати ефективні рішення тощо. Невідновлення цих ресурсів спричиняє розвиток психоемоційного виснаження, депресивних станів і цілого ряду посттравматичних розладів [5].

Тому розробка та впровадження ефективних засобів відновлення є стратегічно важливими завданнями для збереження ментального здоров'я професійної спільноти в умовах війни і потребує комплексного підходу. Дослідження показують, що найбільш ефективними методами для цього є:

1. *Психологічна підтримка та супервізія*. Регулярні консультації з психологами допомагають фахівцям усвідомлювати свої емоційні стани, розвивати навички саморегуляції та запобігати вигоранню (Everly et al., 2013).

2. *Тілесно-орієнтовані практики*. Дихальні техніки, йога, фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу та підтримці психофізіологічного балансу (Bessel van der Kolk, 2014).

3. *Соціальна підтримка*. Колективне спілкування, групові зустрічі та професійні спільноти допомагають знижувати відчуття ізоляції та емоційного виснаження (Hobfoll et al., 2010).

4. *Освітні та тренінгові програми*. Навчальні курси щодо управління стресом, кризового менеджменту та резильєнтності сприяють зміцненню професійних компетенцій і стійкості (Bonanno, 2004).

5. *Персональні ритуали відновлення*. Застосування щоденних практик релаксації, ведення щоденника подяки, медитація та хобі допомагають підтримувати психологічну рівновагу (Fredrickson, 2001).

6. *Раціоналізація робочого навантаження*. Ефективний розподіл обов'язків, організація змінного графіка роботи та можливість відпочинку є ключовими для збереження професійної ефективності (Maslach & Leiter, 2016).

Отже, збереження та відновлення психологічних ресурсів фахівців під час війни є критично важливим завданням для забезпечення їхньої працездатності та емоційної стійкості. Численні наукові дослідження підтверджують ефективність комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, тілесні практики, соціальну взаємодію та освітні програми. Впровадження дієвих методів відновлення дозволяє знизити рівень стресу, запобігти професійному вигоранню та підтримувати високу мотивацію до роботи навіть у надскладних умовах.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
2. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
3. Hobfoll S.E. Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford University Press, 2010. Pp. 127–147.
4. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 2001. Pp. 337–421. DOI: [10.1111/1464-0597.00062](https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062)
5. Litz B.T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W.P., Silva C. & Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 2009. Pp. 695–706. DOI: [10.1016/j.cpr.2009.07.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Добриця О.І.
здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Військова діяльність у бойових умовах є однією з найскладніших сфер людської активності, яка поєднує високий рівень фізичного та психоемоційного навантаження. Військовослужбовець, що перебуває в зоні бойових дій, змушений функціонувати у середовищі постійної небезпеки, невизначеності, ризику для життя. Це зумовлює специфічні психологічні реакції, адаптивні та дезадаптивні стани, що значно відрізняються від поведінкових моделей у мирному середовищі.

Основною психологічною загрозою в умовах війни є бойовий стрес – відповідь психіки на небезпеку, втрати, напруження та високу відповідальність. У короткостроковій перспективі стрес може стимулювати мобілізацію ресурсів, однак за тривалого впливу викликає виснаження, психоемоційні порушення, зниження бойової ефективності. Страх, тривога, емоційна напруга, агресія або апатія – поширені реакції, що супроводжують перебування у зоні бойових дій [3, с. 54].

Окремо варто виділити феномен посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що виникає внаслідок сильного або повторюваного психологічного травмування. У військових ПТСР часто пов'язаний із бойовими втратами,

пораненнями, загрозою смерті, свідченням жорстоких подій. Симптоми можуть проявлятися через тривалий час після подій і включати кошмари, спалахи агресії, уникнення певних ситуацій, депресивні стани. ПТСР є серйозним викликом для системи військової психологічної підтримки [1, с. 66].

Невід'ємним елементом психологічної стабільності військовослужбовця є бойова згуртованість. Наявність надійних стосунків у підрозділі, довіра до командира, взаємодопомога, почуття братерства – усе це знижує рівень стресу, підвищує мотивацію, створює відчуття безпеки навіть у небезпечному середовищі. Бойові товариші часто стають важливішими, ніж сім'я, адже разом із ними людина проходить через екстремальні ситуації, що змінюють свідомість [4, с. 70].

Мотивація – ще один ключовий фактор психологічної витривалості у бойових умовах. Вона може ґрунтуватися на патріотизмі, обов'язку, бажанні захистити близьких, почутті відповідальності перед товаришами або навіть на особистих амбіціях. Високий рівень внутрішньої мотивації значно знижує вплив стресогенних факторів, підвищує впевненість у собі та сприяє адаптації до бойового середовища [5, с. 90].

Успішна адаптація до бойових умов значною мірою залежить від рівня підготовки військовослужбовця, зокрема – психологічної. Це включає формування навичок саморегуляції, стрес-менеджменту, емоційної витривалості, розвитку уваги та швидкості прийняття рішень. Навчені реагувати на екстремальні ситуації без паніки, військові демонструють вищу ефективність і краще зберігають психічне здоров'я.

Надзвичайно важливою є робота військових психологів, які супроводжують особовий склад до, під час і після виконання бойових завдань. Вони здійснюють психологічну діагностику, консультування, кризову інтервенцію, організовують тренінги та психопрофілактичні заходи. Ефективність психолога в армії залежить не лише від його освіти, а й від здатності до емпатії, знання специфіки військового середовища.

Повернення з фронту – окрема складова психологічного досвіду військових. Часто воно супроводжується труднощами соціальної адаптації, внутрішнім відчуттям відчуження, втратою сенсу, навіть виникненням конфліктів у сім'ї. Ці явища мають назву «цивільної дезадаптації» та потребують тривалої психосоціальної реабілітації, участі психологів, соціальних працівників і державних структур [2, с. 115].

В умовах тривалої війни, як-от війна в Україні, психологічне забезпечення військових стає невід'ємною складовою національної безпеки. Збереження морально-психологічного стану армії – ключ до її боєздатності. Для цього необхідна системна державна політика, яка включатиме підготовку кадрів, надання послуг психологічної допомоги, розвиток реабілітаційної інфраструктури.

Висновок. Отже, психологічні особливості військової діяльності в умовах бойових дій охоплюють широкий спектр проявів – від бойового стресу до соціальної адаптації після служби. Глибоке розуміння цих процесів є основою для формування ефективної системи підтримки військовослужбовців, що

дозволяє не лише зберігати психічне здоров'я, а й забезпечувати стійкість армії як цілісного організму.

Список використаних джерел

1. Блінов О.А. Бойова психічна травма : монографія. Київ: Талком, 2019. 700 с.
2. Воробйов Г.П., Чубенко І.М., Ткачук П.П. та ін. Методика психологічної підготовки: навчально-методичний посібник. Львів: АСВ, 2013. 160 с.
3. Грицевич Т.Л., Гузенко І.М., Капінус О.С. та ін. Психологія бою: посібник. Львів: Астролябія, 2017. 180 с.
4. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 134 с.
5. Романишин А.М., Бойко О.В., Богородицький Д.В. та ін. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій: навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ, 2015. 210 с.

КОМУНІКАТИВНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Доган Л.О.

здобувач магістерського рівня вищої освіти

Спеціальність 053 «Психологія»

ПНВЗ «Європейський університет»

Максимов М.В.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології та соціальних технологій

ПНВЗ «Європейський університет»

Вступ. Сучасний світ характеризується високим рівнем стресу, соціальними та економічними викликами, що спричиняють складні життєві ситуації для індивідів. В умовах таких криз ключову роль відіграє комунікативна взаємодія як ефективний інструмент для подолання труднощів. Комунікація не лише сприяє обміну інформацією, а й формує психологічну підтримку, допомагає адаптуватися до нових обставин та знаходити спільні рішення.

Метою дослідження є визначення ролі комунікативної взаємодії як ключового чинника подолання складних життєвих ситуацій та розробка практичних рекомендацій щодо її ефективного використання.

Новизна підходу полягає в тому, що комунікація розглядається не лише як засіб передачі інформації, а й як потужний інструмент емоційної, соціальної та мотиваційної підтримки, що здатний змінювати ставлення до проблемних ситуацій та сприяти їхньому вирішенню.

Виклад основного матеріалу. Комунікативна взаємодія – це процес обміну інформацією між індивідами або групами, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [2].

Основні види комунікації, що відіграють роль у подоланні складних життєвих ситуацій:

- 1) Вербальна комунікація (словесне вираження думок, аргументація, пояснення);
- 2) Невербальна комунікація (міміка, жести, інтонація, емоційний фон);
- 3) Психологічна комунікація (емпатія, підтримка, рефлексія);
- 4) Соціальна комунікація (співпраця, обмін досвідом, конструктивний діалог) [1].

У складних життєвих обставинах комунікативна взаємодія відіграє такі функції:

- 1) Психологічна підтримка. Відкрите спілкування допомагає знижувати рівень стресу, сприяє створенню атмосфери довіри та взаєморозуміння.
- 2) Інформаційне забезпечення. Обмін знаннями дозволяє краще орієнтуватися в ситуації, ухвалювати раціональні рішення.
- 3) Мотиваційна функція. Взаємодія з іншими людьми спонукає до активних дій, підвищує рівень впевненості.
- 4) Соціальна адаптація. Комунікація допомагає швидше адаптуватися до змін, знайти спільні рішення для подолання труднощів [4].

Практичні аспекти комунікативної взаємодії:

- 1) Роль сім'ї та близького оточення. Родина та друзі є першими джерелами підтримки у кризових ситуаціях. Відкрите спілкування сприяє зміцненню стосунків та формуванню почуття безпеки.
- 2) Професійна комунікація. Робоче середовище може стати важливим фактором стабільності та підтримки, особливо в умовах стресу [3].
- 3) Громадські ініціативи та підтримка. Волонтерські рухи, соціальні групи та громадські організації відіграють значну роль у допомозі людям, які переживають складні обставини.
- 4) Медіа та цифрова комунікація. Соціальні мережі та цифрові платформи стають інструментами обміну досвідом, пошуку ресурсів та отримання емоційної підтримки [5].

Висновки. Комунікативна взаємодія є потужним засобом подолання складних життєвих ситуацій, оскільки сприяє емоційній підтримці, соціальній адаптації та пошуку ефективних рішень. Розвиток навичок ефективного спілкування, активне використання ресурсів комунікації та залучення до соціальної взаємодії можуть значно підвищити стійкість особистості до життєвих викликів.

Список використаних джерел

1. Амінева Я. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник Дніпропетровського університету, 2014. Вип. 18. С. 10–16.

2. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ. Психологія, 2021. Вип. 65. С. 25–41.
3. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Маннапова К. Роль життєстійкості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць. Теорія і практика сучасної психології, 2019. Вип. 1. С. 75–78.
5. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТОК СТІЙКОСТІ ШКОЛЯРІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Завгородня О.
доктор психологічних наук,
провідний співробітник лабораторії
методології і теорії психології
Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України

Будь-які освітні впливи можуть бути ефективні за умов підтримки ментального здоров'я учнів. Вплив інтенсивних стресорів впродовж тривалого часу має посилений негативний ефект на психіку як дітей, так і дорослих. Війна є одним із найтяжчих випробувань для суспільства, а діти й підлітки є особливо вразливою групою в таких умовах. Дослідження, в яких розглядалися психологічні наслідки впливу війни та тероризму в дитинстві, засвідчують наявність у багатьох постраждалих дітей підвищених рівнів тривоги і депресії, симптомів ПТСР навіть через багато років після зазнання травми [3; 7].

У цьому контексті варто говорити про стійкість (резильєнтність) [5] як чинник збереження і/або відновлення ментального здоров'я та нормального функціонування після певного періоду дезадаптації внаслідок дистресу в кризових умовах. Щоб допомогти дітям і підліткам покращити своє психічне здоров'я, дорослим - вчителям, психологам, батькам, варто самим освоїти принципи та напрямки навчання стійкості. Ознайомлення із стратегіями подолання й управління стресом допоможе покращити власний психологічний стан та ефективніше спрямовувати розвиток учнів.

Розвитку стійкості у школярів насамперед сприяють соціальна підтримка, почуття контролю та автономії, навички емоційної регуляції, техніки усвідомленості, збереження сталості розпорядку дня, оптимізм і сенс життя.

Соціальна підтримка як ключовий ресурс. Одним із найважливіших чинників стійкості є наявність підтримуючих соціальних зв'язків. Коли дитина відчуває, що вона не самотня у своїх переживаннях, що є дорослі, які піклуються про неї, це суттєво знижує рівень тривожності та сприяє формуванню довіри до світу. Важливими є роль родини, роль однолітків та дорослих за межами родини. Теплі стосунки з батьками або опікунами – це головна основа стійкості. Навіть у стресових умовах важливо підтримувати

емоційний контакт із дитиною, говорити про її почуття, пояснювати ситуацію доступною мовою. Роль однолітків. Спілкування з друзями допомагає дітям почуватися частиною громади, підтримувати позитивні емоції та долати ізоляцію. Учителі, психологи, волонтери також можуть стати важливими фігурами підтримки, особливо для дітей, які залишилися без батьківської опіки.

Формування почуття контролю і самостійності. Один із найбільш руйнівних ефектів війни – це почуття безпорадності. Тому важливо, щоб діти мали можливість ухвалювати власні рішення, навіть у дрібницях, обирали, що вдягнути, яку книжку читати, якими заняттями займатися, мали змогу брати участь у допомозі іншим (наприклад, збір гуманітарної допомоги, турбота про інших). Дитина повинна мати можливість бути самостійною у побутових справах, відчувати свою компетентність.

Навчання емоційної регуляції. Під час війни діти можуть відчувати сильний страх, злість, провину або розгубленість. Важливо навчити їх конструктивних способів впоратися з цими емоціями. Тут можуть бути корисними: техніки дихання та релаксації (глибоке дихання, заземлення, візуалізація спокійного місця); арт-терапія як спосіб вираження переживань.

Збереження сталості розпорядку дня. Така сталість створює відчуття передбачуваності та стабільності. Навіть у кризових умовах важливо зберігати звичні ритуали: певний час для навчання, відпочинку та ігор; спільні прийоми їжі як елемент родинної підтримки; графік сну для відновлення організму.

Оптимізм і формування сенсу. Психологічна стійкість залежить від того, як людина сприймає труднощі. Діти, які бачать у кризі можливість навчитися новому, легше адаптуються. Важливо говорити про майбутнє, мрії та плани, розповідати дітям історії людей, які долали труднощі, надавати дитині змогу робити маленькі добрі справи – допомагати іншим, підтримувати друзів.

Практичні рекомендації для дорослих. Для формування позитивного мислення учнів, підтримки їх оптимізму та впевненості в собі важливо: підбадьорювати їх щодо готовності до викликів, бути поруч із ними, коли вони чинять опір страхам, відповідають на виклики, намагаються розв'язувати проблеми, відзначати їхні зусилля та успіхи, бути з ними, коли вони переживають невдачу. Оптимістичним впевненим дітям легше оговтатися після невдач, вбачаючи в них можливість для зростання, а не катастрофу.

Для розвитку їх креативності, компетентності, самостійного цілепокладання важливо: дати змогу дітям ставити власні цілі, ухвалювати власні рішення, замість того, щоб говорити їм, що робити, демонструвати їм ефективні технології вирішення складних проблем, зокрема через їх поділ на менші та більш керовані питання, підбадьорювати їх, проте уникати незаслуженої похвали.

Для розвитку здатності до життєдайних взаємин, причетності та підтримки важливо створювати для дітей безпечний емоційний простір, атмосферу прийняття, щоб вони могли ділитися своїми почуттями. Вихователі – батьки, вчителі мають бути з учнями в діалозі, чути їх, а не провадити монолог, блокуючи самовираження дітей. Щоб створити відчуття причетності,

допоможіть учням долучитися до волонтерства, набути досвід отримання й надання підтримки іншим людям в їхній місцевій громаді..

Для виховання характеру, утвердження власної системи цінностей учням важливо мати взірці для наслідування в особі дорослих. Вчинки дорослих говорять переконливіше, ніж слова. Для виховання самоконтролю юні громадяни мають зрозуміти, що їхні дії зумовлюють наслідки, але вони контролюють свої дії та можуть змінити результат. Учні мають усвідомити цінність планування та відстроченого задоволення, зрозуміти, що це дає кращі результати. Доцільно, встановити чіткі межі, щоб захистити дітей, але виявляти гнучкість, поважати їхню зростаючу незалежність і здатність ухвалювати власні рішення. Молоді люди з характером та цінностями, які здатні дотримуватися «морального компасу», схильні ставити гідні цілі, а також формувати безпечні та здорові (нетоксичні) стосунки.

Важливим є навчити дітей турботі не лише про інших, а й про самих себе. Така турбота включає підтримку як фізичного, так і ментального здоров'я. Учні мають навчитися підтримувати здоров'я тіла за допомогою правильного харчування, сну, фізичних вправ і відпочинку.

Для розвитку здатності подолання та підтримки ментального здоров'я важливо сприяти різним формам конструктивного вираження дітьми своїх почуттів, зокрема в різних активностях - художніх, літературних, спортивних. Доцільним в складні часи є навчити учнів позитивному саногенному мисленню.

В процесі спілкування з дітьми можуть бути застосовані короткі діагностичні методики. Дослідити стан учнів, рівень стресу, дисбалансу можна за допомогою Шкали подовженого стресу під час війни (Злобіна, Дембіцький, 2024) [1]. Дослідити рівень розвитку стійкості учнів можна за допомогою таких методик - Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), україномовна версія (Школіна та ін., 2024) [4; 6] та Шкали «Complex Psychological Resources – 8» («CPR-8»), україномовна версія (Злобіна, Дембіцький, 2024) [1].

Підтримка стійкості в освітньому середовищі школи може здійснюватися через: емоційну підтримку вчителів – створення безпечного середовища та навчання навичок стрес-менеджменту; групові заняття та арт-терапію; програми психологічної підтримки – навчання дітей методам подолання стресу[2; 3].

Список використаних джерел

1. Злобіна, О., Дембіцький, С. (2024). Вплив позитивних та негативних очікувань на психологічний стан населення: диспозиційний оптимізм vs подовжений стрес. *Соціологічні студії*, 1 (24), 24–33.
2. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навчально-методичний посібник / С.О. Богданов та ін. ; заг. ред.: В.М. Чернобровкін, В.Г. Панок. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
3. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л.М. Карамушка та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.

4. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, 66–72.
5. American Psychological Association. (2023). Resilience <https://www.apa.org/topics/resilience>
6. Connor K.M., Davidson J.R. (2003) Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression Anxiety*, 18(2): 76–82.
7. Nagy M. Children in Terrorism. *Journal of Eastern European Criminal Law*. 2022. № 1. P. 21-30.

МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ПОЛІТИЧНОЇ ПРОПАГАНДИ НА РІЗНІ ВЕРСТВИ НАСЕЛЕННЯ

Каратаєва І.Л.
*здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Бєлавіна Т.І.
кандидат психологічних наук
старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Все частіше з засобів масової інформації звучать заклики до боротьби з інформаційною пропагандою. Простір фактів, даних, досліджень, доказів просякнутий маніпуляціями на свідомість споживачів. Політика країн формується на пропагандистських наративах, в яких йде поділ суспільства на ланки, на групи. Використання навіювань на різні верстви населення, як способу маніпуляції, або навіть пропаганди, найрозповсюдженіший вид впливу на всю геополітичну арену.

Навіювання або сугестія – це процес впливу на психіку людини, пов'язаний зі зниженням свідомості й критичності при сприйнятті навіяного змісту, який не вимагає ні розгорнутого особистого аналізу, ні оцінки спонування до певних дій. Суть навіювання полягає у впливі на відчуття людини, а через них – на її волю й розум [1, с.11].

Навіювання або інформаційно-психологічний вплив, мають на меті закріплювати у свідомості людини інформацію, як беззаперечний факт. Факт, який не потребує доказів, не спонукає до критичного мислення, до пошуку джерел. Зазвичай людина під впливом навіювання включає досить великий емоційний спектр своєї особистості. Це найчастіше такі емоції, як страх, сором, злість, відраза та інше. Під впливом цих емоцій важко критично сприймати інформацію. І саме такий результат очікує автор інформаційно-психологічного впливу (ІПсВ).

Наведемо визначення деяких понять, для більш глибокого розуміння складників маніпулятивних дій.

Акція інформаційного впливу (AIB) – одноразова акція інформаційно-психологічного та інформаційно-технічного впливу, яка передбачає спланований вплив на свідомість і поведінку людей шляхом поширення упередженої, неповної чи недостовірної інформації та (або) інформаційно-технічну інфраструктуру об'єкта (об'єктів).

Спеціальна інформаційна операція (CIO) – це сплановані дії, спрямовані на ворожу, дружню або нейтральну аудиторію з метою схвалення до прийняття управлінських рішень або (та) вчинення дій, вигідних для суб'єкта інформаційного впливу. CIO можуть передбачати також вплив на інформаційно-технічну інфраструктуру, але для більш ефективного впливу на свідомість і поведінку людей.

Пропаганда – поширення політичних, філософських, наукових, художніх, інших мистецьких ідей із метою їх упровадження в громадську думку та активізації використання цих ідей у масовій практичній діяльності населення. Водночас до пропаганди належать повідомлення, які поширюються для здійснення вигідного впливу на громадську думку, провокування запрограмованих емоцій та зміни ставлення чи поведінки певної групи людей у напрямі, безпосередньо чи опосередковано вигідному організаторам.

Форми проведення пропаганди: пропаганда способу життя (соціологічна) – натуральний показ досягнень, переваг, перспектив конкретної держави тощо; формулювання та створення нових ідей; коректування наявних думок [1, с.20].

Пропагандистські ідеї та наративи можна побачити у всіх сферах діяльності. Через кінематограф, розважальні телепередачі, музику (слова пісень), художні твори, архітектура. Чого тільки вартує безліч фільмів, книжок, пам'ятників Леніну, чи Сталіну. Їхня постать звеличувалась навіть у дитячих книжках.

Чи є різниця між навіюванням і пропагандою? На це питання спробувала відповісти Денисюк Ж.З. У своїй статті «Пропаганда та контрпропаганда в контексті стратегій державної інформаційної політики», авторка зазначає: «Масова інформація є засобом актуалізації як пропаганди, так і навіювання, однак для пропаганди інформація є способом передачі смислів, в той час як для навіювання – це спосіб впливу на сприйняття цих смислів. Пропаганда орієнтована на зміну і формування соціальних процесів в цілому...», «...під пропагандою доцільно розуміти політично мотивований інформаційно-психологічний вплив на емоційно-вольову сферу масової свідомості, за допомогою якого впроваджуються політичні ідеї, погляди, установки і формується політична поведінка. Основною психологічною метою пропаганди є вплив на систему ідейних, громадських і політичних установок людей». Серед всього інформаційного простору важко виділити якийсь один вид пропаганди на всі верстви населення. Важливо розуміти на кого розрахований інформаційний вплив. Якщо інформація має вплинути на вибір матерів робити, чи не робити щеплення дітям, то тези матимуть вплив на несформовану материнську ідентичність. Ту нестійку частину, яка тільки

формується і поки ще є вразливою. У випадку стійкої сформованої ідентичності, критичне мислення і емоційна константність дасть змогу оминати вплив пропаганди. Скажімо, цільова аудиторія для маніпуляцій є чоловіки. Тому і методи, і способи будуть викликати більш маскулінний набір реакцій і будуть впливати на тих чоловіків, які мають вразливість у питаннях своєї ідентифікації.

«Успішність пропаганди залежить від спритного застосування засобів при сприятливих умовах», – зазначав Г. Лассвелл, один із засновників сучасної пропаганди. «Засоби – це те, чим пропагандист може маніпулювати; умови – це те, до чого він повинен пристосовуватися. Пропагандист може видозмінювати організацію своєї діяльності, міняти потік навіюваних ним думок і замінювати один спосіб поширення цих думок іншим, але неодмінно повинен пристосовуватися до традиційних упереджень, до певних об'єктивних фактів міжнародного життя і до загального рівня напруженості спільноти» [2, с.185].

Питання які для нас було б важливо дослідити: які методи пропаганди діють на населення, яке умовно можемо розділити за такими характеристиками: за віком; за гендером; за релігійною спрямованістю ; за національністю; за рівнем освіти. Розуміння залежності між вибором способу маніпуляції і поділом на різні верстви населення, пошук вразливішої ланки населення для політичної пропаганди дає можливість створювати сприятливі умови для посилення їхньої позиції.

Зараз, будучи об'єктом політичної пропаганди росії, ведучи війну проти агресора, для України є стратегічно важливим обороняти ще один простір. Він є ключовим в теперішньому геополітичному полі, який є для нас зараз вразливим. Дослідження методів впливу пропаганди на різні верстви населення дасть ще одну можливість для формування контрпропагандистської вакцини.

Рівень політичної підтримки, обсяги наданої допомоги та масштаби запроваджених санкцій проти агресора залежать від того, як за кордоном сприймаються події в Україні. Якщо Україна зможе ефективно впливати на міжнародну думку та переконати країни заходу у своїй правоті, то вона отримає значну підтримку та допомогу в боротьбі з агресором [4, с.46].

Список використаних джерел

1. Історія інформаційно-психологічного протиборства : підруч. / [Я.М.Жарков, Л.Ф.Компанцева, В.В.Остроухов В.М.Петрик, М.М.Присяжнюк, Є.Д.Скулиш] ; за заг. ред. д.ю.н., проф., засл. юриста України Є.Д.Скулиша. К. : Наук.-вид. відділ НА СБ України, 2012. 212 с.
2. Lasswell H. D. Propaganda technique in the world war / Harold D. Lasswell. London : K. Paul, Trench, Trubner & co., ltd., New York : A. A. Knopf, 1927. 233 p
3. Денисюк Ж.З. Пропаганда та контрпропаганда в контексті стратегій державної інформаційної політики. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління.* Номер 2/08 . 2021р.
4. Горбань Ю.О. Інформаційна війна проти України та засоби її ведення. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України.* 2015. № 1. С. 136–141.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ІНСТРУМЕНТ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Борейчук І. О.

*к. психол. н., доцент кафедри
практичної психології та соціальних технологій,
ПВНЗ «Європейський університет»*

Кіліна О.О.

*здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»*

Сучасні інформаційно-комунікаційні технології суттєво змінили способи взаємодії між людьми, особливо за часів COVID-19 та з початку повномасштабного вторгнення. Війна в Україні загострила проблеми психологічного благополуччя громадян, зокрема, вимушених переселенців, військовослужбовців та цивільного населення. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 10 мільйонів українців можуть страждати на психічні розлади, пов'язані з війною, включаючи тривогу, депресію та посттравматичний стресовий розлад [1]. На допомогу приходять соціальні мережі, які стали не лише каналами комунікації, але й платформами для надання психологічної допомоги в умовах воєнного стану.

Дослідження Юрченко О. А., Дворник М. С., Слюсаревського М. М., Жигаліної О.О. та Погорільської Н.І. підтверджують значний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя населення в умовах війни.

Юрченко О. А. та колеги відзначають, що у 2023 році кількість інтернет-користувачів в Україні сягнула близько 30 мільйонів. Вони підкреслюють, що соціальні мережі стали ключовим каналом для комунікації, розповсюдження оперативної інформації та підтримки населення, особливо у воєнний час [2]. Дворник М. С. у своїх дослідженнях наголошує, що онлайн-модулі психологічної підтримки є ефективним засобом допомоги у воєнний час. Вона зазначає, що 61% реципієнтів електронної психологічної допомоги знаходять вирішення своїх проблем саме через цифрові платформи, проте лише 22% користувачів готові до глибокої взаємодії у таких спільнотах. Крім того, дослідження показують, що ефективність дистанційної соціально-психологічної підтримки значною мірою залежить від віку, статі, рівня освіти та фінансового становища реципієнтів [3]. Слюсаревський М. М. аналізує соціально-психологічний стан українського суспільства під час повномасштабного вторгнення, наголошуючи, що доступність соціальних мереж допомагає не лише підтримувати інформаційну стійкість, а й забезпечує ефективний механізм комунікації для підтримки психічного здоров'я населення [4]. Жигаліна О.О., Погорільська Н.І. вказують, що вимушене переселення є психотравмуючим фактором, а соціальні мережі дозволяють мігрантам підтримувати зв'язок з родиною та знайомими, що значно зменшує рівень стресу та соціальної ізоляції [5].

Дослідження підтверджують, що соціальні мережі сприяють зниженню рівня тривожності та депресії завдяки створенню спільнот підтримки та можливості для анонімного звернення по допомогу і виконують важливу функцію в контексті психологічної допомоги під час війни. По-перше, вони створюють можливість швидкого доступу до інформації, включаючи методики самодопомоги, контакти фахівців та онлайн-групи підтримки. По-друге, вони забезпечують відчуття спільності та соціальної підтримки, що є критично важливим для вимушених переселенців, у яких внаслідок розриву соціальних зв'язків посилюється почуття самотності та недовіри до світу.

Результати аналізу літератури та емпіричних досліджень дозволяють стверджувати, що соціальні мережі відіграють значну роль у підтримці психологічного здоров'я населення в умовах воєнного стану. Вони є ефективним засобом комунікації, дозволяють надавати дистанційну допомогу, сприяють згуртованості суспільства та поширенню достовірної інформації. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку структурованих програм психологічної допомоги через соціальні мережі з урахуванням специфіки воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Reuters. One in four Ukrainians at risk of mental disorder due to conflict - WHO. Geneva, 2022. URL: <https://www.reuters.com/business/healthcare-pharmaceuticals/one-four-ukrainians-risk-mental-disorder-due-conflict-who-2022-12-20/> (дата звернення 01.04.2025).
2. Юрченко О. А., Лисенко Т. А., Сохацький О. Ю. Роль соціальних мереж та інших цифрових платформ у комунікації під час війни. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка», 7(35). 2024. С. 990 – 1001. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7\(35\)](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7(35)).*
3. Дворник М. С. Реципієнти електронної психологічної підтримки в умовах переходу від війни до миру: Матеріали наукового семінару, м. Київ, 25 березня 2021 року Київ: ІС НАН України; ІСПП НАПН України. С. 25-31.
4. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України, 4(1), с.1-11. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>.*
5. Жигаліна О.О., Погорільська Н.І. Особистісні особливості переживання самотності вимушених мігрантів. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю). Київ: НУБІП України, 2023. С. 14-17.

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС В ПОДОЛАННІ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЖІНОК В РЕЗУЛЬТАТІ БОЙОВИХ ДІЙ

Борейчук І.О.

*кандидат психологічних наук
доцент кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Кобець І.О.

*здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»*

В умовах російської агресії багато жінок нашої країни зіткнулися з проявами тривожного розладу, оскільки вони були змушені покинути своє звичне життя, взяти на себе відповідальність за дітей, переїхати до інших країн чи регіонів України, влаштуватися на нові місця роботи, вчити інші мови тощо. Звісно, що таке емоційне навантаження суттєво вплинуло на їх моральний стан і тому надання жінкам психологічної підтримки має бути пріоритетним.

Перебування таких жінок в стані напруження довгий період часу призвело до помітного зростання тривожних розладів, про що свідчать психіатри та психотерапевти України. Найуразливішою категорією виявилися жінки з низьким рівнем адаптації та ті, в кого раніше вже констатували подібні розлади. Через багатогранність проблем воєнного часу все більше зустрічається генералізований тривожний розлад, оскільки питання охоплює основні сфери життя.

Генералізований тривожний розлад (скорочено ГТР, що з англ. *generalized anxiety disorder*) у МКБ-11 визначається як стан, що характеризується надмірною, тривалою неконтрольованою тривогою та занепокоєнням щодо різних аспектів повсякденного життя. [1]

За даними ВООЗ, цей розлад діагностується у 4% населення всього світу. Жінки страждають на нього вдвічі частіше, ніж чоловіки, і більшість з них мають вік від 24 до 51 року. Статистичні дослідження в Україні також співпадали зі світовими показниками, проте затяжна криза, локдаун та війна вплинули на поширення даного розладу серед всього населення України.

Загалом, ГТР - це певна звичка мислити, де суттєву роль грають тривога та переживання. Тривожні думки базуються на непереносимості невизначеності в майбутньому, постійному передбаченні негативу, катастрофізації подій, прокручуванню сотень подій в майбутньому, які неможливо перевірити чи завершити в даний момент і т.п. [2]

Провокатором ГТР є хронічний стрес, наслідування поведінки батьків, ПТСР, незакриті дефіцити в основних сферах життя, порушена здатність особистості адаптуватися до змін, завищені очікування до себе, до інших людей та світу загалом. Людина з ГТР втрачає здатність опиратися на себе та свої дії,

не вірить у власні сили, постійно шукає гарантії у всіх сферах свого життя. Це може бути як наслідком ГТР так і його причиною.

Симптомами ГТР завжди тривають понад 6 місяців. Серед них основними є: швидка втома, апатія, внутрішній неспокій, непосидючість, порушення сну, роздратування, втрата концентрації уваги, погіршення пам'яті, симптоми на рівні тіла з боку вегетативної нервової системи.

ГТР на рівні тіла може проявлятися десятками симптомів в усіх органах та системах органів. Основними з них є коливання артеріального тиску, пульсу, екстрасистолія, головокружіння та головні болі, синдром подразненого кишківника, гіперактивність сечового міхура, тремор, надмірне потовиділення, парастезії, хронічні болі, дереалізація та деперсоналізація, сухість в роті тощо.

До закріплення ГТР призводить віра в те, що тривога допомагає уникати проблем; бути постійно мобілізованим і готовим справлятися з труднощами; гіперконтроль себе, людей навколо, подій у житті; намагання бути ідеальним і найкращим чином виконувати всі поставлені задачі; уникання думок і подій, які бентежать; опора на інших людей і їхню думку; гіперпідготовка до будь-яких дій; збір надмірної інформації про різноманітні речі у житті.

Найефективнішою у лікуванні ГТР є когнітивно-поведінкова психотерапія, оскільки серед основних причин розладу лежать когнітивні викривлення. Зміна мислення та поведінки у КПТ дає можливість розвивати психологічну гнучкість, замінювати деструктивні установки на більш здорові та реалістичні. Техніки даного напрямку сприяють зниженню рівня тривожності, можливості побачити більше варіантів подолання проблем, навчають переводити проблеми в задачі та вирішувати їх по мірі виникнення.[3]

ГТР найчастіше діагностують у жінок і на це є декілька причин, зокрема, гендерні відмінності у психологічному реагуванні, гормональні, соціальні та культурні фактори, психосоціальні стреси, наслідки травматичних подій. Але ця статистика може бути викривлена, оскільки чоловіки рідше схильні шукати емоційну підтримку у психіатрів і психотерапевтів і намагаються впоратися самотійно або з залученням алкоголю, азартних ігор та інших залежностей.

Типові риси образу клієнта-жінки з ГТР: емоційно та фізично виснажена особа; має багато симптомів захворювань у тілі, які не підтверджуються органічним походженням при медичному обстеженні; її бесіда сповнена скарг, часто звучить вираз: а раптом!; м'язи постійно напружені, плечі підняті; часто щось крутить в руках, пригладжує волосся, поправляє одяг тощо.

Жінка з ГТР має дефіцити в багатьох основних сферах життя, що призводить до постійної напруги. Серед цих сфер: здоров'я та спорт, гроші, кар'єра, оточення та друзі, сім'я та діти, саморозвиток, хобі та розваги, духовність. Завдання терапевта показати жінкам їх сильні та слабкі сторони, допомогти скласти план подолання кризи, сприяти підвищенню їх самооцінки та впевненості у собі.

Когнітивно-поведінкова терапія даного розладу складається з оцінки стану клієнта, його психоедукації, складання градуйованого списку проблем клієнта, заміні деструктивних думок і дій на раціональні, навчання самотійно виявляти і змінювати свої патерни поведінки.

Основними техніками роботи з ГТР є написання щоденників (ситуація, думки, емоції, реакції), поведінкові експерименти, поведінкова активація, зупинка думок, десенсибілізація, експозиція, розвиток навичок самоконтролю.

Завдяки арсеналу технік, якими володіє КПТ можна допомагати не тільки людям, які вже втрапили в розлад, а й тим, хто має гострий чи хронічний стреси, робити профілактику тривожних розладів, допомагати адаптуватися до різних життєвих обставин, що є особливо актуальним в нашій країні, коли йде війна.

Список використаних джерел

1. Міжнародна класифікація хвороб 11-го перегляду (МКБ-11) Всесвітня організація охорони здоров'я. Женева: ВООЗ, 2019. 1200 с.
2. Бек Дж. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Київ: Науковий світ, 2023. 460 с.
3. Ліхи Р.Л. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта. Київ: Науковий світ, 2023. 748 с.

ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

Корнєв О.Л.

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Блінов О.А.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

У ситуаціях, коли лунає повітряна тривога, спричинена повітряними нальотами, такими як далекобійні ракети або безпілотні літальні апарати (БПЛА), людина переживає сильний стрес, що впливає на її когнітивні функції, емоційний стан та поведінку. Високий рівень тривожності може спричиняти труднощі у прийнятті рішень, підвищену дратівливість, агресію, порушення сну та депресивні стани. Крім того, тривога супроводжується соціально-психологічною дезадаптацією, високим рівнем нервово-психічної напруги та соціальної фрустрованості [3]. Діти та підлітки є особливо вразливими до впливу війни, що може мати довготривалі наслідки для їхнього психічного розвитку.

Однак, хоча терміни «тривога» і «тривожність» часто використовують як синоніми, на думку деяких вчених їх не варто плутати і треба розмежовувати. Так, вивчаючи статтю О.М. Галієвої, можна виявити, що багато дослідників описують термін «тривога» як процес очікування небезпеки або стану занепокоєння, який не пов'язаний із певним об'єктом, рідше – для опису

результату виникнення фрустрації або як механізм та компонент стресу, а поняття «тривожність», в результаті чого визначено, що переважна більшість авторів використовують його при описі особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорт [2].

Вплив екстремальних ситуацій на психіку людини в контексті повітряних нальотів є актуальною проблемою, так як країна знаходиться в умовах війни. Військові конфлікти, що супроводжуються постійною загрозою для життя, втратою близьких, руйнуванням житла та інфраструктури, значно підвищують рівень тривожності у населення. Тривожність як емоційний стан є природною реакцією на небезпеку, проте її довготривале протікання може призвести до психоемоційного виснаження, розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та деяких інших психічних порушень.

Поняття ПТСР добре описане у статті професора Блінова О.А. як, відстрочена за часом психопатологічна комплексна реакція на психотравматичні події, що сформувалися в цілісний синдром [1]. Щодо необхідності виділення цілісного синдрому, його симптомокомплексів і симптомів протягом тривалого часу йдуть наукові суперечки між представниками різних спеціальностей (медиків, психологів, соціальних працівників та ін.) і між різними науковими школами в самій психології. Проте останнім часом ПТСР описані як синдром і окрема психодіагностична категорія у ряді авторитетних класифікаторів хвороб, що дає підстави розглядати його, як цілісне, комплексне утворення [1].

Основними проявами стресового розладу можуть бути флешбеки, гіперзбудливість, порушення сну, відчуття емоційної відчуженості, почуття безнадійності, втрату мотивації до життя, соціальна ізоляція, підвищена тривожність, соматичні симптоми (головний біль, тахікардія, порушення травлення) та інше.

Однак, навіть у таких екстремальних умовах людина здатна адаптуватися та знаходити ресурси для психологічної стійкості. Для подолання тривожності можна використовувати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) або техніки для саморегуляції такі як дихальні вправи, медитація, афірмації та інші. Соціальна підтримка, психологічна допомога та розвиток механізмів подолання стресу сприяють зниженню рівня тривожності та відновленню психічного благополуччя. Таким чином, розуміння впливу екстремальних ситуацій на психіку людини дозволяє розробляти ефективні стратегії допомоги тим, хто постраждав від екстремальних ситуацій спричинених війною.

Висновок. Війна має різні форми впливу на людину, як фізичні так і психологічні, а повітряні нальоти є одним із найбільш стресових факторів, що викликають сильну тривожність, психоемоційне виснаження та можуть призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Тривожність особистості є суттєвим фактором, що впливає на різні сфери життя людини, і потребує уваги як з боку дослідників, так і практикуючих психологів для розробки ефективних стратегій подолання та управління цим станом. Тривожність, що виникає унаслідок повітряних нальотів, є серйозною проблемою, яка вимагає негайного втручання. Дослідження цієї проблематики

та впровадження ефективних методів подолання тривожності є важливими завданнями сучасної психології та психотерапії.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2013. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 32. С. 15–20.
2. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. № 1 (49). С. 32–48.
3. Кожина Г. М. Тривожність під час війни: шляхи терапії. *Неврологія. Психіатрія. Психотерапія* № 3 (66): Матеріали Науково-практичної конференції з міжнародною участю «Псих. та психол. Розлади під час війни: лікування й реабілітація» (24-25 трав. 2023 р.)/ за заг. Ред. О. Загора. 2023. URL: https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2023/Nevro_3_2023/Nevro_3_2023_st29.pdf. (дата звернення: 21.03.2025).

ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Король Т.Ю.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник : Максимов М.В.
доктор психологічних наук
професор, професор кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Соціальна нестабільність останніх років, зокрема спричинена війнами, пандемією COVID-19, глобальними економічними та екологічними кризами, спричиняє зростання рівня психічних розладів у різних групах населення. Ми розглядаємо міждисциплінарний підхід до вивчення впливу соціальної нестабільності на психічний стан особистості, поєднуючи психологічні, соціологічні та нейробіологічні аспекти. Проаналізовано актуальні дані міжнародних організацій, включаючи Всесвітню організацію охорони здоров'я, а також вітчизняні дослідження. Особливу увагу приділено інструментам психологічної підтримки в умовах кризи, серед яких арт-терапія займає значне місце.

Періоди соціальної нестабільності викликають глибокі трансформації в особистісному, міжособистісному та суспільному вимірах. Такі явища, як військові дії, масова міграція, економічна невизначеність та колективна травма, мають довготривалий вплив на психічне здоров'я людей. Психологічні наслідки охоплюють як негайні реакції на травмувальні події, так і відстрочені

порушення, зокрема розвиток тривожних, депресивних, посттравматичних та соматоформних розладів. Поглиблений аналіз цього феномену потребує системного міждисциплінарного підходу.

Дослідження цієї теми є актуальним також у контексті сучасних гуманітарних викликів, коли суспільства по всьому світу стикаються з потребою надання психологічної допомоги не лише окремим індивідам, а й цілим групам населення. Саме тому важливо вивчати не тільки клінічні прояви порушень, а й соціальні, культурні й нейробіологічні фактори, що їх зумовлюють.

1. Психологічний вимір: емоційні наслідки кризи

Психологічна реакція на соціальну нестабільність залежить від тривалості та інтенсивності кризових подій, індивідуальних ресурсів особистості та наявності підтримуючого середовища. Згідно з даними ВООЗ, у кризових ситуаціях кожна п'ята людина страждає на психічні розлади різної тяжкості. Різке зростання рівня тривожності, депресії, ПТСР відзначено в дослідженнях, присвячених вимушеним переселенцям і біженцям.

Національні дослідження підтверджують ці дані. Зокрема, Карамушка Л.М. підкреслює, що психічне здоров'я в умовах соціальної нестабільності формується під впливом соціального оточення, динаміки подій, а також суб'єктивної оцінки загроз. Важливо враховувати також наявність попередніх психотравматичних досвідів, які можуть посилювати реакції на сучасні загрози.

2. Соціологічна перспектива: вразливість та підтримка

Соціальна структура безпосередньо впливає на те, як особистість реагує на нестабільність. Втрата соціальних зв'язків, скорочення мереж підтримки, деструкція базових інституцій, таких як освіта й охорона здоров'я, створюють умови для зростання соціального відчуження. Це посилює ризик ізоляції та маргіналізації.

Серед груп підвищеного ризику – молодь, жінки, люди похилого віку, особи з хронічними захворюваннями та особи з досвідом насильства або втрати житла. Саме для цих категорій населення найважливішими є не лише клінічні втручання, а й соціальна підтримка: неформальні мережі взаємодопомоги, волонтерські ініціативи, психоедукаційні програми. Підтримка на рівні спільноти може відігравати ключову роль у збереженні стабільності особистості.

3. Нейробіологічний компонент: тілесне підґрунтя травми

Хронічний стрес, пов'язаний із соціальною нестабільністю, змінює функціонування головного мозку. Нейрофізіологічні дослідження демонструють, що тривалий вплив стрес-факторів спричиняє порушення в роботі гіпокампа, мигдалеподібного тіла та префронтальної кори. Це виявляється у зниженні концентрації уваги, порушеннях сну, гіперзбудливості, емоційній нестабільності.

Порушення балансу нейромедіаторів, зокрема серотоніну, дофаміну та норадреналіну, збільшує ризик депресивних розладів. Дані про такі зміни підтверджуються у клінічній практиці та наукових спостереженнях в контексті психосоматичних і афективних розладів.

Знання цих механізмів важливе не лише для діагностики та лікування, а й для формування превентивних стратегій. Впровадження програм психологічної освіти та саморегуляції (наприклад, майндфулнес, тілесно-орієнтовані практики) може бути ефективним інструментом захисту психіки в умовах нестабільності.

4. Арт-терапія як стратегія відновлення

В умовах соціальних потрясінь ефективними є підходи, що залучають творчі ресурси особистості. Арт-терапія – один із таких методів, що дозволяє опрацювати травматичний досвід без прямої вербалізації. Малювання, ліплення, музика, казкотерапія та інші форми творчої виразності сприяють зниженню тривоги, нормалізації емоційного стану та формуванню відчуття контролю над життям.

Особливо важливим є колективний формат арт-терапії, який забезпечує соціальну взаємодію, дає підтримку та можливість ідентифікації з іншими людьми, що переживають подібні емоції. Це також сприяє активізації внутрішніх ресурсів і процесу ресоціалізації. Арт-підходи можуть бути інтегровані як в індивідуальну терапію, так і в роботу соціальних проектів для вразливих категорій населення.

Висновки. Соціальна нестабільність як системне явище створює значні виклики для психічного здоров'я населення. Міждисциплінарний підхід дозволяє охопити як психологічні реакції особистості, так і соціальні умови, що їх провокують, а також фізіологічні механізми, які лежать в основі цих процесів. Комплексна допомога повинна включати інформування населення, доступ до фахової психологічної підтримки, зміцнення соціального капіталу та використання методів, орієнтованих на зміцнення психоемоційного ресурсу.

Не менш важливою є необхідність міжсекторальної співпраці: об'єднання зусиль фахівців з охорони здоров'я, соціальних працівників, освітян та волонтерських організацій для створення сталих механізмів підтримки населення в умовах тривалої невизначеності.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психологія управління в кризових ситуаціях. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2008. 280 с.
2. Кочюнас Р. Основи психологічного консультування; пер. з литов. К. : Академвидав, 2004. 366 с.
3. Казанцева Т. В. Арт-терапія у психологічній практиці. Х. : Гуманітарний центр, 2010. 215 с.
4. World Health Organization (2023). Mental health and forced displacement. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-forced-displacement>
5. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження – Сумський обласний наркологічний диспансер. <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/psychichne-zdorov-ya-osobystosti-yak-predmet-psyhologichnogo-doslidzhennya/>

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кузьмінська Т. М.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Дроботько І. Д.
доктор філософії
завідувач кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Сьогодні вже недостатньо успішно долати чергові життєві кризи та здійснювати особистісні вибори. Проходячи крізь усі виклики війни, українці є у самому епіцентрі гартування стійкості. І ми як народ опановуємо і ростемо з дня у день роблячи наш незмінний вибір – вистояти, перемогти й відродитися. А тому для українського народу є потреба бути резильєнтною нацією.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) надала визначення: резильєнтність – це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копінгу) [3].

Словник Американської асоціації психологів АРА визначає резильєнтність як процес і наслідок успішної адаптації до загрозливих обставин життя людини, які сприймаються нею як несприятливі і які вона долає завдяки психічній, емоційній чи поведінковій гнучкості [2].

Ф. Лозель тлумачить резильєнтність як спроможність особистості чи соціальної структури зберегти звичний спосіб життя в умовах викликів. Він наголошує, що ця концепція має глибший сенс, ніж просто «пережити важкі часи» [4].

Кожна людина переживає складну ситуації по-різному. Замість того, щоб вивчати слабкості та недоліки, а також способи їх подолання, краще зосередитися на сильних сторонах та можливостях.

З практичної точки зору дуже важливо відзначити, що концепція «резильєнтності» є ширшою, ніж просто «подолання», оскільки вона включає два поняття:

- опір руйнуванню, тобто здатність людини захищати свою цілісність, коли вона зазнає сильного тиску;
- здатність будувати повноцінне життя в складних умовах; вміння планувати своє життя, що має на увазі рух у певному напрямку протягом певного часу.

Г. Лазос, М. Савчина, В. Федорчука та Л. Гапоненко описували резильєнтність як таку властивість людини, що поєднує в собі одночасно стійкість, гнучкість і витривалість. Саме це вони вважали найзатребуванішою навичкою людини сьогодні і в майбутньому. Вагомим є й погляд, згідно якого

резильєнтність не є виключно вродженою властивістю. Вона є особливістю, яка вдосконалюється шляхом опанування адаптивних стратегій поведінки через навчання та тренування, що може виступати превентивною мірою в посиленні стійкості людини в несприятливих обставинах життя [5].

Замість досліджування причин і наслідків травм, дослідники зосередились на вивченні способів, якими окремі особистості успішно протистояли стресу, адаптовувались до викликів і, кінцево, отримували психологічний ростовий досвід [1].

Майбутні дослідження повинні акцентувати увагу не лише на негативних наслідках травм, але й на позитивних змінах після травми, ресурсах та механізмах відновлення після тяжких подій.

Бути стійким не означає відсутність негативних емоцій. Це абсолютно нормально відчувати смуток, злість і хвилювання у важкі моменти. Справжня стійкість полягає в тому, що людина не залишається застряглою в цих негативних емоціях.

Резильєнтність відповідно до індивідуальних і особистісних характеристик особистості розкривається як особистісна якість, що дозволяє людині протистояти різноманітним стресовим факторам і успішно долати найважчі моменти в своєму житті.

Резильєнтність українців допомагає кожному зберегти або повернути віру в себе, знаходити сенс у житті, навіть після жахливих травматичних подій. Це справжній «буфер», який захищає психіку.

Список використаних джерел

1. Анищенко О. О. Психологічна допомога при медіатравмі методами тілесноорієнтованої терапії. Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Чернівці. 2020. С. 9-11.
2. American Psychological Association Dictionary of Psychology <https://dictionary.apa.org/resilience>.
3. Myloslavska O.V., Bohdanovskyi S.O. Resilience as a component of military mental endurance: a theoretical overview of a problem / Милославська О.В., Богдановський С.О. : *Габітус*. №. 52. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023, С. 66–71.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 2.
5. Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie /Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. С. 302–316.*

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРУЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ларіонова Т.В.

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Ягодзінський С.М.

доктор філософських наук, професор

проректор з навчально-методичної роботи

ПВНЗ «Європейський університет»

Розвиток психологічної пружності (резильєнтності) у військовослужбовців можна здійснювати за допомогою кількох науково обґрунтованих методик.

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

Методи:

А). Когнітивна реструктуризація – вчить змінювати деструктивні думки та переконання про стресові ситуації.

Б). Десенсибілізація та повторне переживання – поступове зіткнення з травматичними спогадами для зниження їх впливу.

В). Тренування навичок розв’язання проблем – допомагає розвинути стратегії поведінки у складних ситуаціях.

Підходить для запобігання ПТСР та розвитку стійкості до бойового стресу.

2. Стрес-інокуляційна терапія (SIT, Stress Inoculation Training, Meichenbaum, 2007).

Етапи:

А). Освітній – військові навчаються розпізнавати та розуміти свій стрес.

Б). Набуття навичок – навчання методів самоконтролю, релаксації, дихальних технік.

В). Застосування навичок – імітація стресових ситуацій для зміцнення витривалості.

Ефективна для адаптації до стресу перед бойовими діями та після них.

3. Програми «Mental Fitness Training» (МФТ) та «Comprehensive Soldier Fitness» (CSF, США).

Основні принципи:

А). Розвиток емоційної регуляції – навчання контролювати страх і агресію.

Б). Підтримка оптимізму – формування установки на подолання труднощів.

В). Соціальна підтримка – залучення побратимів і родини для зміцнення морального духу.

Використовується у військових США та НАТО для зміцнення психологічної витривалості.

4. Методика «Battlemind» (Розвиток бойового мислення).

Елементи:

А). Самоусвідомлення реакцій на стрес – аналіз власних відчуттів та поведінкових реакцій.

Б). Зміна деструктивних переконань – робота з почуттям провини, гніву та безпорадності.

В). Навчання навичок адаптації після повернення з бою – техніки саморегуляції в мирному житті.

Застосовується для реабілітації військових після повернення з бойових дій.

5. Біологічні методи (нейрофізіологічний підхід).

Методи:

А). HRV-біофідбек (Heart Rate Variability Biofeedback) – контроль серцевого ритму для зменшення стресу.

Б). Методи сенсорної інтеграції – тактильна терапія, фізична активність для зняття м'язової напруги.

В). Режими відновлення сну – нормалізація сну для стабілізації психічного стану.

Допомагає відновити нервову систему після бойового стресу.

6. Групова терапія та підтримка побратимів.

«Психологічний дебрифінг» (Critical Incident Stress Debriefing – CISD) – обговорення пережитого у безпечному середовищі.

Метод «Побратимського підходу» – взаємопідтримка та наставництво серед військових.

Зменшує почуття ізоляції, сприяє адаптації до мирного життя.

7. Дихальні техніки та майндфулнес. (MBSR)

Дихання «4-4-4-4» (Box Breathing) – стабілізує нервову систему.

Практики усвідомленості (mindfulness) – знижують рівень тривожності.

Допомагає у кризових ситуаціях і під час бойових дій.

Розвиток психологічної пружності (резильєнтності) у військовослужбовців після впливу бойового стресу є складним, але вкрай важливим процесом. Існує широкий спектр науково обґрунтованих методик, які можуть бути використані для досягнення цієї мети. Важливо зазначити, що немає універсального підходу, який би підходив кожному. Найбільш ефективним є комплексний підхід, який включає в себе різні методики, адаптовані до індивідуальних потреб кожного військовослужбовця. Застосування цих методик дозволить військовослужбовцям не лише відновитися після пережитого стресу, але й розвинути стійкість до майбутніх викликів.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
2. Психологія бою: Посібник / Грицевич Т. Л., Гузенко І. М., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Романишин А. М.; за ред. А. М. Романишина. Львів : Вид. «Астролябія», 2017. 352 с.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕФЛЕКСІЯ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ: МЕХАНІЗМИ, ОСОБЛИВОСТІ ТА НАСЛІДКИ

Леонович М.Г.

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальності 053 «Психологія»,

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Максимов М.В.

д.психол.н., проф.,

професор кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Сучасні збройні конфлікти супроводжуються глибокими психологічними травмами, які впливають на психічне здоров'я та особистісний розвиток дорослого населення. Війна змушує людину зіштовхнутися з критичними ситуаціями, що потребують глибокого осмислення власних переживань. Психологічна рефлексія відіграє ключову роль у процесі адаптації до нової реальності, сприяючи регуляції емоційного стану, перегляду життєвих цінностей та розробці ефективних копінг-стратегій.

Метою цієї роботи є аналіз механізмів психологічної рефлексії у дорослих в умовах війни, визначення її особливостей та наслідків для психічного здоров'я особистості.

Психологічна рефлексія визначається як усвідомлене осмислення власних думок, емоцій та дій, спрямоване на глибше розуміння себе та навколишньої дійсності. В умовах війни цей процес набуває особливої важливості, оскільки люди змушені переоцінювати свої переконання, цінності та способи взаємодії зі світом.

До основних механізмів психологічної рефлексії в умовах війни належать:

- Когнітивний аналіз власного досвіду – осмислення пережитого досвіду та його значення для особистісного розвитку.
- Емоційна регуляція – здатність усвідомлювати, приймати та контролювати власні емоційні реакції на стресові події.
- Переоцінка життєвих цінностей – процес перегляду пріоритетів, визначення нових смислів життя та цілей.
- Формування нових копінг-стратегій – розвиток ефективних стратегій подолання стресу та адаптації до нових умов.
- Рефлексія як засіб збереження ідентичності – підтримка почуття власної цілісності та послідовності у світогляді попри радикальні зміни в суспільстві.

Рівень і характер психологічної рефлексії у дорослих значною мірою залежать від ряду факторів:

- Індивідуальні особливості. Особи з високим рівнем рефлексивності здатні ефективніше осмислювати свої переживання та знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу.
- Соціальна підтримка. Позитивна взаємодія з близькими, спільнотами та фахівцями сприяє конструктивній рефлексії, тоді як соціальна ізоляція може посилювати деструктивні переживання.
- Рівень травматизації. Інтенсивність пережитих втрат і травм визначає, чи рефлексія сприятиме адаптації або ж призведе до патологічних наслідків (депресії, ПТСР).
- Культурний контекст. Спосіб осмислення війни та її впливу на особистість залежить від соціокультурних норм та національних традицій.

Окрім цього, у дорослих в умовах війни спостерігається посилення екзистенційної рефлексії, тобто роздумів про сенс життя, смерть, відповідальність перед суспільством і майбутнє.

Психологічна рефлексія може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я особистості.

Позитивні наслідки:

- Підвищення резилієнтності – здатності долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати емоційну стабільність.
- Розвиток критичного мислення – аналіз ситуації з різних точок зору, що допомагає ухвалювати виважені рішення.
- Формування нових життєвих стратегій – побудова довгострокових планів, заснованих на реальному розумінні особистісних ресурсів і можливостей.
- Зміцнення моральних і громадянських позицій – активна рефлексія часто спонукає до волонтерської діяльності та соціальної відповідальності.

Негативні наслідки:

- Ризик надмірного самоаналізу – постійне переосмислення подій може сприяти підвищеній тривожності, емоційному вигоранню або депресії.
- Фіксація на травматичних спогадах – повторне переживання болючих моментів може загострювати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
- Виникнення почуття провини або безпорадності – особливо у тих, хто втратив близьких або відчуває нездатність вплинути на ситуацію.

Підсумовуючи, психологічна рефлексія є важливим механізмом адаптації дорослих до умов війни. Вона допомагає людині усвідомити власний емоційний стан, знайти внутрішні ресурси та виробити ефективні стратегії подолання труднощів.

Водночас надмірна або неконструктивна рефлексія може мати негативні наслідки, що потребує розробки спеціальних психологічних підходів для підтримки населення. Подальші дослідження в цій сфері мають бути спрямовані на пошук ефективних методик психологічної допомоги та зміцнення резилієнтності дорослих в умовах кризи.

Список використаних джерел

1. Коробка Л.М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019.
2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. Київ: ЕКМО, 2023.
3. Лучанінова О.П. «Український патріотизм: моральні рефлексії в умовах війни». Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2023.

ОСНОВНІ ОЗНАКИ ТА ПРИЧИНИ ВИГОРАННЯ В РОБОТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Назарько І.М.

**здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 « Психологія»,
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Блінов О.А.
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»**

Вигорання в роботі (будь-якій, не лише в роботі практичного психолога) є комплексним станом, що виникає внаслідок перевантаження роботою. Цей стан є реакцією на довготривале витрачання ресурсів без їх повноцінного відновлення.[3].

Автори та науковці, які вивчали проблему емоційного вигорання (вигорання): Г.А. Макарова, К. Маслач, В.І. Ковальчук, Х. Дж. Фрейденберг, Б.П. Перлман, Е.А. Хартман, наразі виділяють три ключові ознаки синдрому вигорання [1].

Першою ознакою розвитку синдрому вигорання є період підвищеної активності, коли людина цілковито та повністю захоплена роботою, відмовляється від потреб, з нею не пов'язаних, забуває про власні потреби, а потім настає перша ознака – виснаження. Воно визначається як почуття перенапруги та вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, почуття втоми, не проходить після нічного сну та відпочинку . Але на початковій стадії після відпочинку ці явища зменшуються, однак відновлюються після повернення в незмінну робочу ситуацію. І досить часто нехтуються фахівцями.

Другою ознакою синдрому емоційного вигорання є особистісна відстороненість. Практикуючі професійні психологи при зміні свого співчуття, ставлення до клієнта, розцінюють це емоційне відсторонення як спробу впоратися зі стресорами та напругою на роботі. У крайніх проявах людину майже ніщо не хвилює з професійної діяльності, майже ніщо не викликає емоційного відгуку - ні позитивні, ні негативні обставини. Втрачається інтерес до клієнта , який в свою чергу сприймається на рівні неживого предмета, сама

присутність якого часом неприємна. В цьому випадку важливо дивитись на динаміку і швидкість розвитку цієї відстороненості.

Третьою ознакою вигорання є відчуття втрати власної ефективності, або зниження самооцінки в рамках вигорання. Це часто супроводжується почуттям безпорадності. Людина не бачить перспектив у своїй професійній діяльності, знижується задоволення роботою, втрачається віра у свої професійні можливості. І тут можлива зміна професійної діяльності людини.

В свою чергу основні причини синдрому вигорання практичного психолога пов'язані з високим рівнем емоційної напруги, яка притаманна цій діяльності, особливо зараз в умовах війни. До цих причин належать наступні[2].:

1. Постійний контакт з проблемами та травмами інших людей. Що викликає ті емоційні переживання, які призводять до виснаження.

2. Відсутність підтримки з боку колег та керівництва, в тому числі невизнання ними професійних досягнень, один одного.

3. Невідповідна фінансова винагорода.

4. Нехтування відпочинком, особистою психотерапією та відвідуванням супервізій

Також психологи часто відчувають тиск з боку суспільства та клієнтів через те, що на їх діяльність покладено відповідальність за емоційне та психічне благополуччя інших людей, що призводить до перевантаження та стресу, особливо зараз в умовах повномасштабної війни, які вважаються як умови підвищеного стресу.

Висновки. Емоційне виснаження є одним з перших сигналів вигорання та характеризується відчуттям постійної втоми, дратівливості, втратою інтересу до роботи та клієнтів. Виникає почуття безпорадності, повної відстороненості та байдужості.

Синдром емоційного вигорання є комбінацією фізичного, емоційного і когнітивного виснаження чи втоми, при цьому головним фактор – емоційне виснаження.

Основні причини синдрому вигорання практичного психолога пов'язані з високим рівнем емоційної напруги, яка існує в роботі психолога, особливо зараз в умовах війни.

Недотримання балансу між роботою та особистим життям, відсутність часу на відпочинок та відновлення, нехтування особистою терапією, супервізійною підтримкою, призводить до того, що розвивається синдром професійного вигорання. Кожен психолог має розуміти що в умовах підвищеного стресу особливо важливо звертати увагу на власне й емоційне, й фізичне здоров'я. Також важливо своєчасно розпізнавати перші ознаки професійного вигорання та вживати заходів для його профілактики. Взаємодія та підтримка в професійному середовищі в більшості випадків допомагає знизити рівень стресу та покращити емоційний стан.

Список використаних джерел

1. Грись А.М. Психологічні бар'єри студентів на шляху до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за ред. С. Д. Максименка. К. : Гнозис, 2013. Т. IV, ч. 5. С. 60–78.
2. Грись А.М, Мажиріна М.Ф. Особливості профілактики емоційного вигорання психологів засобами символдрами. *Актуальні проблеми психології* 2017, Т IX, вип 10, с 54-65
3. Некіз Т.А.Профілактика емоційного вигорання психолога у процесі роботи. *Актуальні проблеми психології*. 2018, Т XI. вип 13., с 15-17.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ У ПРИФРОНТОВІЙ ЗОНІ

Остапюк Н. Р.
здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський Університет»
Науковий керівник: Онищенко Ю.М.
кандидат юридичних наук,
викладач кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський Університет»

Останні події, такі як COVID-19 пандемія та війна в Україні, без сумніву мали свій негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я українців. Результати недавніх досліджень, доводять, що більше половини населення нашої країни переживає стрес або потенційно травматичний досвід [3, с.4].

Крім того, статистичні дані свідчать про те, що рівень напруженості та нестабільності постійно зростає, що підтверджує той факт, що для сучасної людини XXI ст., стрес являється невід'ємною складовою життя. Візьмемо до уваги, що наслідки стресу можуть бути як короткотривалі так і довгострокові. Саме тому необхідно розробляти ефективні стратегії його подолання.

Згідно даних статистики для великої частини населення стрес є довготривалим викликом, з яким необхідно навчитися жити, адаптуватися та ефективно розподіляти свої внутрішні ресурси [6]. Ключову роль у цьому відіграє контакт із реальністю, а саме здатність об'єктивно оцінювати загрози, критично ставитися до власних можливостей і формувати продуктивні стратегії самопомогі [3, с.4].

Сучасна психологія спрямована на те, щоб допомогти людям подолати стрес, який може виникати внаслідок різноманітних життєвих обставин. В сучасних реаліях українців це: перевантаження на роботі, втрата близької людини, постійна невпевненість у майбутньому, щоденна загроза життю, страх за життя і безпеку близьких, і т. д. Психологічна робота зі стресом дає

можливість не тільки знизити його негативний вплив на людину, але і навчитися методам контролю емоційних станів.

В умовах війни та навіть й після її закінчення, питання роботи зі стресом набуває надзвичайно важливого значення. Через постійне відчуття небезпеки та невизначеності, зараз висувуються нові вимоги щодо психічної стійкості людини. Для того щоб вберегти своє психічне здоров'я та покращити загальний рівень життя варто для початку добре усвідомити природу стресу, його механізмів та шляхи подолання.

Одним із головних етапів роботи зі стресом є усвідомлення власного стану та застосування ефективних методів його регуляції. Надзвичайно важливо вміти розпізнавати перші ознаки стресу та вчасно на них реагувати. До таких ознак відносимо фізичне виснаження, емоційне нестабільність та підвищену тривожність. З метою аналізу тригерів стресу та пошуку способів їх подолання рекомендують регулярне ведення щоденника емоцій чи саморефлексію. Працюючи в 2024 році із людьми, які проживають в Херсоні, одна із базових технік самопомоги була побудована на усвідомленні і прийнятті своїх емоцій. В умовах стресу людина може придушувати або соромитися своїх емоцій, адже екстремальні обставини спонукають особистість бути сильною і витривалою. Тримати в собі переживання може призвести до ще більшого напруження. Дозволити собі відчувати, плакати, виражати розчарування або навіть злість, допомагає полегшувати загальний стан самопочуття.

Крім індивідуальних методів, вагомий вплив на зниження рівня стресу відіграє підтримка. Так, завдяки регулярному якісному спілкуванню з близькими, активної участі у групах підтримки, консультаціях з професіоналами можна значно поліпшити свій психологічний стан. В прифронтових зонах кількість соціальних зав'язків та особистісних контактів значно зменшується, і людям які там проживають важче підтримувати соціальну активність. Та щире спілкування і постійна підтримка навіть із дуже малою кількістю людей значно знижує відчуття стресу. Активна соціальна взаємодія допомагає емоційному розвантаженню та пошуку нових підходів до розв'язання проблем.

Регулярні прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом, повноцінний сон та здорове харчування також допомагають боротися зі стресом. В прифронтових зонах важко дотримуватися режиму дня та дбати за свій фізичний стан. Допоміжною завжди є «техніка заземлення», адже її можна виконувати будь де і в будь яких обставинах. Ще одним досить ефективним методом роботи зі стресом є розвиток стрес стійкості та психологічної гнучкості, що передбачає формування позитивного мислення, адаптацію до змін та вміння фокусуватися на тих аспектах життя, які можна контролювати [4, с.153]. Доведено, що застосування когнітивно-поведінкових технік, таких як практика вдячності, управління увагою та техніка «пере формулювання думок», також допомагають змінити власне ставлення до стресових ситуацій та почати сприймати їх більш як виклики, а не як загрозу.

Отже, не зважаючи на те, що сьогодні стрес являється невід'ємною складовою життя людини, особливо тих хто проживає в прифронтових зонах,

його можна і потрібно контролювати, адже це сприяє збереженню та підтримці як психічного так і фізичного здоров'я людини. Робота зі стресом може включати різного роду методи: саморегуляція, розвиток стресостійкості, соціально-психологічна підтримка, спорт та творчість. В умовах воєнного та післявоєнного періоду це питання стоїть достатньо гостро, адже грамотна робота зі стресом допомагає швидкій адаптації та загальному відновленню особистості.

Список використаних джерел

1. Тесленко М. М. Психологічна робота особистості з надмірним стресом в умовах воєнного та поствоєнного стану. Соціально-економічні, політичні та гуманітарні виміри національного та місцевого розвитку : зб. наук. ст. учасників третьої всеукраїнської наук.-практ. конф. / редкол. : С. В. Степаненко (голова ред.) та ін. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка , 2022. С.129-133.
2. Робота зі стресом це. Український психологічний ХАБ: психологічна енциклопедія. URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0-%D0%B7%D1%96-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%BC-%D1%86%D0%B5> (дата звернення: 01.04.2025р.)
3. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Управління стресом: навчальний посібник. Київ: Центр громадського здоров'я МОЗ України, 2023. 56 с.
4. Фурман В. В., Рева О. М. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. *Габітус*. 2021, № 27. С. 151-155.
5. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021, № 7 (253), С. 32-35.
6. Аудит потреб громадян у послугах сфери психічного здоров'я. URL: <https://bbu.org.ua/audit-potreb-u-poslugah-sferi-psiichnogo-zdorov-ya/> (дата публікації: 8. 12. 2022р.)

НЕВЕРБАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Орлов Є.В.
здобувач освітнього рівня «Бакалавр»
спеціальність «Психологія»
ПВНЗ «Європейський Університет»
Науковий керівник: Кошіль О.П.
кандидат педагогічних наук
декан факультета психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський Університет»

У сучасному суспільстві, де комунікація відіграє ключову роль у всіх сферах життя, невербальна компетентність стає невід'ємним чинником особистісного зростання. Вона визначає здатність людини ефективно взаємодіяти з оточенням, регулювати соціальні контакти та досягати особистих і професійних цілей. Невербальна комунікація охоплює широкий спектр

засобів: міміку, жести, позу, зоровий контакт, інтонацію голосу, проксемику та кінесіку, які суттєво впливають на процес спілкування.

Невербальна компетентність визначається як здатність людини усвідомлено використовувати та інтерпретувати невербальні сигнали у процесі міжособистісної взаємодії. Вона є важливою складовою загальної комунікативної компетентності та має безпосередній вплив на самооцінку, соціальну адаптацію та професійний розвиток особистості.

У контексті професійної діяльності саме ефективність відіграє ключову роль, оскільки вона визначає рівень особистісного залучення у професійну сферу та сприяє професійному саморозвитку. Завдяки сформованій самоефективності особистість здатна усвідомлювати власні можливості, ставити перед собою амбітні цілі та досягати їх у різних сферах життя.

Упродовж всієї історії людства комунікація відігравала ключову роль у розвитку різних видів мистецтва – музичного, образотворчого, танцювального, театрального, кінематографічного, літературного, а також у сфері ораторського мистецтва. Поряд із вербальним (словесним) спілкуванням важливе місце займає невербальна (візуальна) комунікація, яка реалізується через різноманітні форми самовираження. Вона проявляється у зорових, слухових, тактильних та інших відчуттях і образах, сприяючи встановленню зв'язку між людьми.

Невербальна комунікація є не лише культурно-історичним, а й психологічним феноменом, що має внутрішньоособистісну природу. Вона нерозривно пов'язана з процесом особистісного розвитку, психічним станом людини та її індивідуальними характеристиками. Крім того, невербальні засоби комунікації відіграють важливу роль у процесі самопізнання та взаємодії з навколишнім світом.

Невербальна комунікативна компетентність є важливим елементом особистісного зростання, оскільки вона включає здатність інтерпретувати та ефективно використовувати невербальні сигнали, такі як мова тіла, міміка, жести, інтонація голосу, проксемика та такесика (Knapp & Hall, 2013) [4]. Розвиток цієї компетентності сприяє не лише покращенню міжособистісної взаємодії, а й формуванню емоційного інтелекту, соціальної адаптації та професійної успішності (Goleman, 1995) [3].

Дослідження в галузі соціальної психології вказують на те, що люди з високим рівнем невербальної компетентності легше адаптуються до соціальних норм, демонструють кращі навички емпатії та ефективніше будують професійні та особисті стосунки (Matsumoto, Frank & Hwang, 2013) [5]. За словами Девіда Г. Майєрса (Myers, 2013), невербальні сигнали відіграють ключову роль у соціальній інтеграції, формуванні авторитету та лідерських якостей [6].

Концепція емоційного інтелекту, сформована Даніелем Гоулманом (Goleman, 1995), підкреслює важливість невербальної комунікації у розумінні власних емоцій та емоцій інших людей. Розвинена невербальна компетентність дозволяє ефективніше регулювати емоційні стани, адаптувати поведінку у складних соціальних ситуаціях і сприяти конструктивній взаємодії [3].

Невербальні сигнали відіграють важливу роль у вираженні емпатії. Наприклад, дослідження Екмана (Ekman, 2003) показали, що точно

розпізнавання мімічних проявів емоцій підвищує рівень соціальної взаємодії та сприяє створенню довірчих відносин.

У професійному середовищі невербальна комунікація є важливим фактором, що визначає успіх у переговорах, командній роботі та лідерстві (Burgoon, Guerrero & Floyd, 2016). Здатність розпізнавати невербальні сигнали колег, клієнтів або підлеглих дозволяє ефективніше комунікувати, розуміти приховані наміри та уникати конфліктних ситуацій [1].

Значення невербальних сигналів може варіюватися залежно від культурного контексту. Наприклад, проксемічні зони особистого простору суттєво відрізняються між країнами Східної Азії та Європи (Hall, 1966). Дослідження Matsumoto et al. (2013) підтверджують, що культурні особливості впливають на інтерпретацію жестів, зорового контакту та експресії емоцій [5].

Таким чином, невербальна комунікативна компетентність є важливим фактором у розвитку особистості, оскільки вона впливає на соціальну взаємодію, професійну реалізацію та емоційну регуляцію. Її вивчення та розвиток сприяють покращенню міжособистісного спілкування, зменшенню соціальних бар'єрів та підвищенню ефективності комунікації в різних сферах життя.

Список використаних джерел

1. Burgoon J. K., Guerrero, L. K., Floyd K. Nonverbal Communication. Routledge. 2016.
2. Ekman P. Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. Holt Paperbacks. 2003.
3. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books. 1995.
4. Knapp M. L., Hall J. A. Nonverbal Communication in Human Interaction. Cengage Learning. 2013.
5. Matsumoto D., Frank, M. G. Hwang H. C. Nonverbal Communication: Science and Applications. SAGE Publications. 2013.
6. Myers D. G. Social Psychology. McGraw-Hill Education. 2013.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ: ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ

Панкова Г.Ш.

аспірантка

факультета психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський Університет»

психолог центра психосоціальної підтримки

Краматорськ, Project HOPE UKRAINE

Науковий керівник: Абрамян Н.Д.

кандидат психологічних наук

доцент кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський Університет»

Люди середнього віку в Україні зазнають значних психологічних травм через воєнний конфлікт. Психологічний стрес, викликаний війною, впливає на їхню здатність адаптуватися до нових умов і на емоційний стан. Для покращення адаптації необхідні ефективні психологічні стратегії, спрямовані на підтримку психічного благополуччя та сприяння посттравматичному розвитку, особливо для тих, хто переживає високий рівень тривоги та загрози.

Одним із дієвих механізмів управління стресом є копінг-стратегії, які допомагають людині пристосовуватися до змін. Копінг визначається як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання чи зменшення внутрішніх і зовнішніх викликів. Це поєднання вроджених реакцій (рефлексів, інстинктів) і набутих навичок (самоконтролю, орієнтації на рішення), що дозволяють людині ефективно долати складні ситуації.

Стратегії подолання – це способи управління стресом, які людина застосовує у відповідь на загрозу. Вони поділяються за кількома критеріями: емоційний або проблемний копінг, когнітивний чи поведінковий підхід, а також ефективні та неефективні стратегії [1]. Ці стратегії включають когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання внутрішніх і зовнішніх викликів, що перевищують ресурси людини [3].

За характером впливу копінг-стратегії поділяють на:

- Емоційно орієнтовані – регулюють емоційні реакції на стрес.
- Проблемно орієнтовані – спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми.
- Стратегії уникнення – зосереджені на уникненні проблеми та пов'язаних із нею емоцій.

Копінг також поділяють на адаптивний (активні дії, переоцінка ситуації, контроль емоцій) та дезадаптивний (уникнення, ізоляція, вживання психоактивних речовин). Дослідження показують, що українці, які застосовували стратегії уникнення, такі як відмова чи прийом заспокійливих, мали вищий рівень травматизації та нижчу психологічну стійкість [2].

Дослідження Wang та ін. [5] показало, що використання дезадаптивних копінг-стратегій пов'язане зі зниженням якості життя, тоді як адаптивні стратегії сприяють її покращенню серед українців. Це свідчить про необхідність втручань, спрямованих на запобігання неефективним способам подолання стресу.

Зокрема, місцеві медичні заклади, неурядові організації, громади та волонтери можуть допомогти людям, які демонструють дезадаптивну поведінку, надаючи їм необхідні ресурси, такі як програми лікування залежностей, освітні ініціативи, громадську підтримку та когнітивно-поведінкову терапію. Це сприятиме переходу від дезадаптивних стратегій до конструктивних.

Крім того, стимулювання використання адаптивних підходів, зокрема позитивного переосмислення, планування, пошуку соціальної та інструментальної підтримки, активного подолання, прийняття, релігії та гумору, може допомогти українцям легше переживати складні обставини та зменшити прояви психічних розладів [5].

Також виділяють три ключові аспекти посттравматичного зростання: зміни у самосприйнятті, міжособистісних стосунках і духовності [4].

Розробка та впровадження програм, спрямованих на формування та підтримку надії, можуть відігравати важливу роль у психологічній допомозі людям, які пережили травматичні події. Ефективні психологічні практики включають виявлення та зміцнення джерел надії, пошук сенсу життя та формування позитивного світогляду, що допомагає зберігати оптимістичний погляд на майбутнє навіть у складних умовах.

Список використаних джерел

1. Korobka L. M. Spilnota v umovakh voiennoho konflikty: psykhologichni stratehii adaptatsii: kolektyvna monohrafiia. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 2019. 286 s.
2. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Isralowitz R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*. 2022. Vol. 28(2). P. 1–8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>.
3. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1266125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>.
4. Slezackova A., Malatincova T., Millova K., Svetlak M., Krafft A. M. The moderating effect of perceived hope in the relationship between anxiety and posttraumatic growth during the Russian-Ukrainian war. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1440021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440021>.
5. Wang S., Barrett E., Hicks M. H., Martsenkovskyi D., Holovanova I., et al. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 339. P. 116056. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>.

ПРОБЛЕМИ ГЕНЕРАЛІЗОВАНОГО ТРИВОЖНОГО РОЗЛАДУ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ: МОЖЛИВОСТІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

Петрущак І.І.

здобувачка магістерського освітнього рівня

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Цимбал С.В.

доктор психологічних наук, доцент, професор

кафедри практичної психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Війна в Україні значно вплинула на психічне здоров'я українського суспільства. Згідно даних Всеукраїнської організації охорони здоров'я, кожна п'ята людина, яка стала свідком війни, піддається ризику розвитку певного психічного захворювання. Емоційні переживання через втрату близьких, вимушений переїзд та зміну соціального оточення, економічну нестабільність, інформацію насильницьких дій ворога підсилюють тривожність, страх, невпевненість у майбутньому, стрес. Це, зі свого боку, істотно впливає на ментальне, психічне та фізичне здоров'я, а теж якість життя і соціальну адаптацію практично кожної людини.

Застосування принципів та методологічного інструментарію когнітивно-поведінкової терапії повною мірою дозволяє ідентифікувати та впливати на чинники, що зумовлюють генералізований тривожний розлад у дорослих в умовах війни, розробити комплексну стратегію подолання його труднощів та уникнути фатальних наслідків. Генералізований тривожний розлад (ГТР) – це одна з найбільш проблемних варіацій тривожних розладів (панічних атак, obsесивно-компульсивного розладу, соціальної фобії та ін.). Однак особи, які потерпають від ГТР, здебільшого сприймають його не як психологічний розлад, а як особливу рису свого характеру, або ж керуються переконанням, що переживання є природним, необхідним задля превенції небезпеки, а відтак не звертаються за психологічною допомогою. Емпіричні дослідження засвідчують ефективність дослідження когнітивно-поведінкової терапії в роботі з цілою низкою тривожних розладів, зокрема і ГТР, що наголошує на доцільності вивчення цієї проблематики.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) пропонує різні моделі роботи з ГТР в людей дорослого віку. Згідно позиції Т. Берковець переживання є абстрактним механізмом елімінації масштабнішої тривоги та уникнення певних негативних емоцій [1]. Натомість М. Дугас вважає, що невизначеність особи у власному житті чи певних ситуаціях зумовлює та розвиває процес переживання як спосіб набуття більшої впевненості [2]. Низка емпіричних досліджень засвідчує, що особи з ГТР гіперболістично страхітливо сприймають будь-які події від самої їх природи та можливості їх небезпек [3]. Вчені-психологи А. Уеллс та Дж. Метьюз спроектували модель метапереживання, згідно якої

переживання осіб з ГТР можуть спровокувати божевілля [4]. Когнітивну модель вирішення проблем осіб з ГТР розробив Д. Веструбрук, що дозволяє ґрунтовніше зрозуміти цей розлад. Сутність її в наступному: переживання: «а що якщо» – переживання мені допомагають – переживання через переживання – неспроможність зустрітися з основними переживаннями – немає можливості вирішити проблему – брак впевненості у здатності вирішувати проблеми – збереження віри в нездатність впоратися з неприємністю – тригер [5].

У цьому контексті вкрай актуальним є окреслення сучасних шляхів покращення якості надання психологічної допомоги особам з ГТР у контексті когнітивно-поведінкової терапії. Вагомою складовою психотерапевтичної роботи є створення довкола особи з ГТР простору розвитку альтернативних модусів, що дозволить їй бути автором свого життя. Відтак коригується, удосконалюється здатність усвідомлювати, сприймати, інтерпретувати та діяти згідно переформованої, стратегічно виробленої особистісної історії. Алгоритм роботи з особами ГТР крізь призму методики КПТ слід формувати шляхом врахування особливостей когнітивної обробки інформації на основі сформованих в індивідуума ментальних репрезентацій.

Цей алгоритм повинен ґрунтуватись на: переоцінці корисності переживання як стратегії та розумінні проблем, які зумовлюють надмірні переживання; допомозі у реальному баченні потенційно загрозливих ситуацій чи їх наслідків; підтримці в переосмисленні ставлення особи до обставин невизначеності; використанні експозицій; навчанні, що особи здатні долати негативні емоції та можуть особисто впоратися із складними ситуаціями без їх уникнення. Когнітивно-поведінкові стратегії сприяють зміні і формуванню способу мислення через дослідження об'єктивних даних та трансформацію думок, які зумовлюють переживання, на збалансованіші та реалістичніші думки.

Отже, когнітивно-поведінковий супровід ГТР є ефективним засобом, котрий за допомогою своїх методичних технік дозволяє змінювати патерни поведінки та мислення дорослих осіб, корегувати власні емоції та негативні форми поведінки, формувати позитивні стратегії подолання стресу та адаптації до реалій війни. Когнітивно-поведінкова терапія з особами дорослого віку забезпечує психологічну підтримку, а її методика позбавляє відчуття самотності, забезпечує атмосферу взаєморозуміння та підтримки.

Список використаних джерел

1. Borkovec T. D. & Inz J. The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*. № 28 (1). P. 69–73. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2302151/>
2. Dugas M. J., & Robichaud M. Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice. New York: Routledge, 2007. 264 p.
3. Butler G., Fennell M., Robson P., & Gelder M. Comparison of behavior therapy and cognitive behavior therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991. №59(1). P. 167–175. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1991-15963-001>

4. Крейг Д. Маркер Генералізований тривожний розлад. Львів, Свічадо, 2017. 124 с.
5. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.

ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО РИЗИКУ У ПОВЕДІНЦІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Печолат О.В

***здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»***

Вінницький інститут Університету «Україна»

Науковий керівник: Заброцький М.М.,

кандидат педагогічних наук, професор

Вінницький інститут Університету «Україна»

Останнім часом спостерігається зростання кількості проявів схильності до ризику у поведінці серед неповнолітніх особистостей. Хоча порушення норм у багатьох випадках не становлять суспільної небезпеки, ці дії можуть бути небезпечними і, якщо вихователі та суспільство не реагують негайно, можуть призвести до деформації особистості. Отже, вивчення феномену та дослідження причин ризикової поведінки підлітків у групах ризику, а також розробка програм попередження та психокорекції ризикової поведінки набувають все більшої актуальності як в Україні, так і у всьому світу.

Сучасна молодь, яка характеризується емоційною нестійкістю та імпульсивністю, частіше потрапляє в небезпечні, екстремальні ситуації з ризикованими діями особливо у складні часи трансформації суспільства, які пов'язані із військовими діями в Україні. Молодь змушена боротися, шукати вихід і переосмислювати сенс буття через перешкоди, які стають на заваді досягненню життєвих цілей, реалізації мрій і видаються нездоланими. Інтимні, особистісні та міжособистісні розлади, невпевненість в собі та пошук сенсу життя все частіше виникають у підлітковому віці [2].

У результаті аналізу літературних джерел було виявлено, що дослідники пов'язують ризикову поведінку підлітків із такими факторами, як конфліктність (С.Рубінштейн, В.Моляко, В.Филипчук), зниження успішності, самовизначеність, адиктивна поведінка (С.Максименко, І.Костюк), прояви характеру, риси темпераменту (М.Варій, А.Лічко) тощо.

Після того, як підлітки намагаються вийти за межі існуючих систем, вони налаштовані на майбутнє та намагаються створити власний порядок у світі. Вони схильні ризикувати та частіше залучаються до небезпечних ситуацій.

Якісні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням і включенням у дорослу життєдіяльність, характеризують підлітковий вік. У цей період розвивається характер дитини, збільшується обсяг її діяльності та формується свідомо поведінка. Підлітки відчувають певну незграбність у рухах через

нерівномірність фізіологічного розвитку системи організму. Це спричиняє психологічний дискомфорт, який підлітки намагаються приховати неправильними способами, такими як замкнутість, відстороненість чи, навпаки, зухвала поведінка. У цей період людина має підвищену імпульсивність і часто відчуває несвідомий статевий потяг [1].

У результаті трансформаційних процесів, які притаманні українському суспільству, відбулося багато соціальних змін, включно з зубожінням, безробіттям, зміною суспільних норм і цінностей, військовими діями. Зазначені фактори впливають на здоров'я та розвиток у всіх вікових групах, але особливо у підлітків. З огляду на це ми спостерігаємо негативні тенденції до збільшення кількісного показнику осіб підліткового віку, які схильні до ризику у поведінці. Основним процесом морального розвитку, який відбувається у цьому віці, що визначає перехід до зрілості, є створення та переоцінка системи цінностей. Але це також призводить до переоцінки ризику, що спричиняє потрапляння підлітків у небезпечні ситуації.

Отже, ризик у поведінці не завжди спрямований на саморуйнування, зазвичай це поведінка, яка передбачає небезпеку. Таким чином, ризикована поведінка може бути виявлена як через вербальні та невербальні сигнали (суб'єкт демонструє свої дії), так і через фізичні та вегетативні показники [5].

Так, підлітки схильні до ризику з двох причин. По-перше, це пов'язано з емоційними відчуттями, такими як пошук вражень і девіз «я буду ризикувати, тому що я живу один раз». По-друге, вони не можуть передбачити можливі наслідки непродуманих дій, тому вони нехтують небезпекою, оскільки вони не мають багатого соціального досвіду. Це можна пояснити тим, що під час процесу ризику виникає такий собі раціональний фаталізм, думка про те, що коли людина наважується на щось, наслідки вже не мають значення. Підлітки найчастіше схильні до ризику, оскільки вони не зважують свої шанси та не прогнозують майбутні результати [3; 4].

Отже, гностична активність дозволяє регулювати ризик на рівнях психічних процесів. Це означає, що кожне рішення розглядається в контексті. У цьому випадку підліток усвідомлює небезпечну ситуацію, визначає її ступінь і навіть робить найкращий вибір для її реалізації. Особа обдуманно вступає в небезпечну ситуацію та розумно вирішує, як її подолати. На цьому рівні підліток сам контролює свою діяльність, яка складається з кількох відносно завершених частин дій, які мають на меті досягти проміжної усвідомлюваної мети. Під метою ми розуміємо уявлення про кінцевий результат діяльності.

Одним із найважливіших факторів у кількості структурних складових діяльності особи є фактор психологічної готовності. Психологічна готовність людини до діяльності означає, що вона концентрує в собі всі компоненти, необхідні та достатні для успішного завершення завдання в майбутньому. Крім того, тут відбувається накопичення та вироблення знань людини. Ці знання відображаються в стійкості, раціональності та саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Кошова І. В. Психологія девіантної поведінки. Ніжин: НДУ ім.М.Гоголя, 2019. 167 с.
2. Оржехівська В.М. Педагогічна профілактика девіантної поведінки неповнолітніх. К.: Знання, 2020. 264 с.
3. Павелків Р.В. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис: монографія. Рівне: Волин.Обереги, 2019. 368 с.
4. Encyclopedia of sociology. Guilford, Connecticut. 2021. P. 222.
5. Kelly G. A Theory of Personality. The Psychology of Personal Constructs. New York, 2023. P. 46.

АВТЕНТИЧНИЙ ОСОБИСТИЙ БРЕНД ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ: РОЛЬ РЕФЛЕКСІЇ ТА САМООЦІНКИ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

*Поміrkована В.Л.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ПВНЗ «Європейський університет»
Науковий керівник: Максимов М.В.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»*

Сучасне суспільство переживає період глибоких і багатовимірних трансформацій, що охоплюють не лише політичні й економічні сфери, а й безпосередньо торкаються особистісної, ідентичнісної та ціннісної площини. Війни, глобальні потрясіння, цифрова революція, інформаційне перевантаження та криза довіри до соціальних інститутів – усе це формує нову реальність, у якій індивіду доводиться щоденно адаптуватися до змін. Ці процеси створюють підвищений рівень психологічного навантаження, що, своєю чергою, активізує пошук внутрішніх опор, сенсів та автентичності як способів збереження цілісності особистості.

У цьому контексті зростає потреба в інструментах психологічної стабілізації, збереження психологічної рівноваги й ідентичності і в цьому допомагає автентичний особистий бренд. Він стає не просто інструментом самопрезентації, а засобом глибокої інтеграції «Я-концепції», виявлення ціннісних орієнтацій і побудови цілісного життєвого наративу. На відміну від поверхневої адаптації до очікувань соціального середовища, автентичний бренд формує простір, де внутрішні смисли мають більшу вагу, ніж зовнішнє схвалення.

У психології автентичність трактується як здатність особистості бути щирою щодо себе, приймати свої почуття та досвід, діяти у згоді з власними

цінностями. К. Роджерс вважав, що автентична особистість орієнтується на внутрішній досвід, а не на зовнішні стандарти [1]. А. Маслоу підкреслював, що самоактуалізована людина – це та, яка реалізує свою справжню природу, не спотворену впливом соціальних ролей [2].

У контексті особистісного бренду особливої ваги набуває концепція, запропонована А. Wood та колегами, яка включає три основні компоненти автентичності: самосвідомість, чесність у взаємодії та саморегуляцію [3]. Ці елементи дозволяють створити особистий бренд, що не вступає в конфлікт з особистістю, а навпаки – поглиблює усвідомлення себе, зміцнює суб'єктність та сприяє емоційному балансу.

Вітчизняні науковці також звертають увагу на роль автентичності у розвитку особистості. Зокрема, І. Д. Бех підкреслює значення ціннісного самовизначення як передумови внутрішньої свободи та самореалізації [6]. Натомість Т.М. Титаренко розглядає процес ідентичності як постійне самотворення, у якому суб'єкт рефлексивно інтегрує життєвий досвід та формує смисли власного існування [7].

Формування автентичного бренду нерозривно пов'язане з рефлексією – процесом усвідомлення власних думок, почуттів, поведінки у зв'язку з життєвими подіями та особистими цінностями. Рефлексія дозволяє не лише критично осмислювати минуле, але й формувати візію майбутнього, що є особливо важливим у кризових періодах. Саме через рефлексію особистість отримує змогу структурувати свою ідентичність, вибудувати послідовну розповідь про себе, яка має екзистенційне та комунікативне значення.

Ще одним ключовим чинником у створенні автентичного бренду є самооцінка. Дослідження показують, що високий рівень самоприйняття корелює зі здатністю до конструктивної поведінки, впевненістю в соціальних контактах і адаптивністю до стресу [4]. У цьому контексті варто згадати концепцію автентичної самооцінки, яка базується не на зовнішніх стандартах успішності, а на внутрішній узгодженості особистості [5].

Особистий бренд, сформований на основі адекватної самооцінки, не потребує надмірної компенсації чи демонстративності – він базується на реальному досвіді, особистісних досягненнях і здатності приймати себе цілісно. Такий бренд резонує з іншими людьми, викликає довіру й створює підґрунтя для глибших міжособистісних взаємодій.

Таким чином, автентичний особистий бренд виступає не лише способом самовираження, але й внутрішнім ресурсом психологічної стійкості. У контексті соціальних змін і викликів, що переживає Україна, особливої значущості набувають процеси самопізнання, рефлексії та ціннісного самовизначення. Вони дозволяють не лише зберегти ментальне здоров'я, а й активно впливати на реальність через позицію сили, усвідомленості та цілісності.

Отже, формування автентичного особистого бренду – це не лише акт самопрезентації, але й глибинний процес психологічного розвитку, що поєднує внутрішню правдивість із зовнішньою узгодженістю. У сучасному світі, де постійні зміни стають нормою, саме автентичність, рефлексія та самооцінка забезпечують фундамент для стійкості, впевненості та впливу.

Список використаних джерел

1. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
3. Wood, A. M., Linley, P. A., (2008). Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. . The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*.
4. Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research. *Advances in Experimental Social Psychology*.
5. Brown, B. (2012). *The Power of Vulnerability: Teachings on Authenticity, Connection and Courage*. Sounds True.
6. Бех І.Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003.
7. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: КМ Academia, 2003.

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ В УМОВАХ УКРАЇНИ

Примаченко К.М.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальність 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Кошіль О.П.

кандидат педагогічних наук

декан факультета

психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Актуальність застосування технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у роботі з психоемоційними станами обумовлена складними соціально-психологічними умовами в Україні через військову агресію. Збройні конфлікти та соціальні потрясіння суттєво впливають на психологічний стан населення, що проявляється у підвищеній тривожності, депресії, посттравматичних стресових розладах (ПТСР) та інших емоційних порушеннях [3]. Відповідно, впровадження ефективних психотерапевтичних методів і технік, зокрема технік КПТ, є важливою складовою психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Воєнні події в Україні спричиняють серйозні виклики для ментального здоров'я через постійний стрес, втрату близьких, вимушене переміщення та руйнування соціальних зв'язків [2]. До груп ризику належать військові, члени їхніх родин, внутрішньо переміщені особи та цивільне населення, яке перебуває у зонах бойових дій або зазнало значних втрат. Результати досліджень демонструють значне зростання рівня психоемоційних порушень, серед яких депресія та тривожні розлади займають провідні позиції [4].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це один із найдієвіших підходів у роботі з психоемоційними станами, оскільки вона не тільки допомагає зменшити вираженість симптомів, але й сприяє формуванню ефективних навичок, необхідних для подолання життєвих викликів.

Метод КПТ базується на зміні дисфункціональних переконань і поведінкових стратегій, що сприяє формуванню більш адаптивних навичок подолання стресу [6].

Основні техніки КПТ, які застосовуються у роботі з психоемоційними станами:

- *Ідентифікація автоматичних думок* – техніка допомагає пацієнтам усвідомлювати свої негативні мисленнєві патерни та їхній вплив на емоційний стан. В умовах війни це допомагає людям розпізнати автоматичні думки про небезпеку або безнадійність, які можуть погіршувати тривожність та депресію.

- *Когнітивна реструктуризація* – спрямована на зміну деструктивних переконань та розвиток більш реалістичного погляду на ситуацію. Ця техніка допомагає пацієнтам, які пережили травму чи втрату, розглядати ситуацію з іншої, більш адаптивної перспективи.

- *Поведінкова активація* – мотивує пацієнтів до конструктивної діяльності, що зменшує депресивні симптоми. Це важливо в умовах війни та стресу, коли люди можуть відчувати апатію та безсилля. Техніка допомагає людям повернутися до активного способу життя, навіть у важких обставинах.

- *Експозиційна терапія* – особливо ефективна для роботи з ПТСР, оскільки допомагає знизити рівень страху та уникнення травматичних спогадів. Пацієнти поступово зіткнувшись з травмуючими подіями в контрольованому середовищі, що дозволяє зменшити стресові реакції та уникання.

- *Навчання технік саморегуляції* – включає релаксаційні вправи, дихальні практики та методи емоційної регуляції. Це допомагає пацієнтам знизити рівень тривожності та стресу, що є особливо важливим в умовах постійного стресу через війну або інші соціальні потрясіння [5].

Дослідження В.А. Мельника свідчать, що 70-80% пацієнтів демонструють покращення стану після курсу КПТ [3]. Крім того, поєднання технік КПТ з іншими методами психотерапії, такими як арт-терапія, сприяє ефективнішій підтримці внутрішньо переміщених осіб та покращенню їхнього емоційного стану [1].

Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) є ефективним інструментом для роботи з психоемоційними станами, особливо в умовах військових конфліктів та соціальних потрясінь. Вони сприяють зниженню рівня тривожності, депресії та посттравматичних стресових розладів (ПТСР), а також допомагають людям розвивати адаптивні стратегії поведінки та емоційної регуляції.

Застосування КПТ у кризових ситуаціях, зокрема під час війни, сприяє відновленню психологічної рівноваги та адаптації до складних життєвих обставин. Поширення цих технік серед фахівців та населення є важливим кроком для покращення ментального здоров'я та підвищення стійкості суспільства.

Список використаних джерел

1. Журавель М.В. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії для покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб. 2022 URL: <https://dspace.onua.edu.ua/items/59461aa2-eec0-46b9-9131-976d2ff3af35>
2. Коваленко О.І. Психологічний стан українців під час війни: вплив на депресивні розлади. *Психологія в умовах кризових ситуацій*, 2022. 7 (3), С. 45-58.
3. Мельник В. А. Вплив воєнних стресів на психічне здоров'я: проблеми та шляхи вирішення. *Український психотерапевтичний журнал*, 2023. 12 (4), С. 101-113.
4. Шевченко О. М. Психологічна підтримка в умовах військових конфліктів: КПТ як ефективний підхід. *Психологічні дослідження в Україні*, 2023. 19 (2), С. 50-63.
5. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2022. 11(2), p. 213-229.
6. Ng K.T. Cognitive-Behavioral Therapy for Depression: An Effective Treatment for Crisis Situations. *Journal of Clinical Psychology*, 2022. 78(6), p. 1241-1254

«МОЗАЙКА ДУШІ» ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОЗЦІЛЕННЯ В УМОВАХ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ

Деревняк Т.В.

*психологиня, арт-терапевт,
директор БО «БФ «Турбота та Розуміння»*

Титула Д.В.

*психолог, арт-терапевт,
директор БО «БФ «Разом до Мети»*

У контексті військових дій та тривалої соціальної турбулентності нагальною постає потреба в ефективних, просторово-адаптивних методах психологічної допомоги. Зокрема, актуальності набувають інтегративні арт-терапевтичні практики, здатні забезпечити емоційне заземлення, відновлення сенсо-життєвих орієнтирів та внутрішню стабілізацію. Одним із таких методів є авторська арт-терапевтична методика «Мозаїка Душі», розроблена на базі принципів мандалотерапії, символічної геометрії та кольорової рефлексії.

Метод ґрунтується на створенні індивідуальної мозаїки з елементами оберега на основі особистісно значущої дати (наприклад, дати народження), з використанням простих арифметичних операцій, дев'яти кольорних відтінків і базової геометричної структури. Остання виконує роль архетипного каркасу, що активує асоціативно-образні процеси, сприяє доступу до глибинних пластів особистісного досвіду та формує передумови для рефлексивного осмислення внутрішнього стану.

Практика реалізується у форматі очного або дистанційного практикуму, під час якого учасники опановують алгоритм побудови мозаїки, принципи роботи з кольором, а також техніку її суб'єктивного прочитання. Окремий етап

присвячено роботі з виявленням і символічним осмисленням помилок у цифрово-геометричній структурі.

У запропонованій інтерпретації такі помилки розглядаються як проєкції внутрішніх суперечностей, незавершених емоційних циклів або несвідомих конфліктів.

Метою методу є сприяння гармонізації психоемоційного стану, зниження рівня тривожності, посилення рефлексії, розвитку адаптаційних і креативних ресурсів. Методика показала свою ефективність у роботі з особами, які пережили втрати, мають високий рівень тривожності, або втратили сенсо-життєві орієнтири.

Емпіричне обґрунтування ефективності методу

У дослідженні взяли участь 30 осіб з інвалідністю (віком 18–27 років), які проходили курс арттерапії у межах психосоціального супроводу. Було використано валідизовані психодіагностичні методики: методика діагностики креативності; тест творчого мислення Е. П. Торренса; опитувальник адаптивного потенціалу (А. Маклаков – С. Чермянин).

Результати дослідження: високий рівень творчих здібностей: 26%, середній – 64%; за Торренсом: високий рівень творчого мислення – 27%, середній – 46%; високий рівень адаптивного потенціалу: 27%, середній – 67%; найвищі показники зафіксовано за шкалою «розробленість» (22,6 бала).

Задokumentовані терапевтичні ефекти: нормалізація психоемоційного стану; зниження тривожності та психосоматичних проявів; посилення рефлексії та суб'єктного контролю над емоційною сферою; активація внутрішніх ресурсів та креативного потенціалу.

Таким чином, авторська арт терапевтична методика «Мозаїка Душі» репрезентує собою авторський підхід у межах сучасної арт-терапії, що інтегрує символічне моделювання, кольорову рефлексію та елементи візуально-асоціативної роботи. Її потенціал полягає у створенні безпечного простору для емоційної декомпресії та персоналізованої реабілітації в умовах кризи.

Метод потребує подальшого наукового вивчення, клінічної апробації та міждисциплінарного осмислення з позицій сучасної психологічної науки.

Список використаних джерел

1. Юнг К.Г. Архетип и символ., Центр учбової літератури, 2024., 436 с..
2. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С.Костюка. Київ, 2009. 513 с.
3. Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність». URL : <https://kerchtt.ru/uk/mnogourovnevyi-lichnostnyi-oprosnik-mlo-adaptivnost-mnogourovnevyi-lichnostnyi-oprosnik-mlo-ad/> (дата звернення 08.04.2025).
4. Тест творчого мислення П. Торренса. Інструкція. Обробка результатів. URL : <https://dytpsyholog.com/2015/07/01/%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BC%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF-D1%82%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B0-%D1%96%D0%BD%D1%81/> (дата звернення 08.04.2025).

5. Титула Д.М. Психологічні особливості розвитку творчих здібностей у студентів з інвалідністю: випускна кваліфікаційна робота. К.: Державний торговельно-економічний університет, 2023., 65 с.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Фенчак А.О.
*студентка 3-го курсу спеціальності 053 Психологія
факультету мовної та соціальної комунікації
Горлівського інституту іноземних мов
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Науковий керівник: Степаненко Л.В.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) в Україні, станом яких на 2025 рік нараховується майже мільйони, демонструють неймовірну ініціативу. Наприклад, після початку повномасштабного вторгнення у 2022 році багато жителів різних міст України, що йшли від обстрілів, одразу почали шукати житло в західних регіонах. Вони зверталися до волонтерських чатів у Telegram, дзвонили знайомим, шукали оголошення в OLX, чи навіть домовлялися з місцевими про тимчасове проживання в школах чи дитсадках, переобладнаних під притулки.

Переселенці в Україні змушені швидко пристосуватися до нових умов: вирішувати питання пошуку роботи, отримання медичної допомоги, оформлення статусу ВПО, довідок, виплат, звертатися до юристів-волонтерів. Діти-переселенці повинні переходити до нових шкіл, швидко вчитися, щоб не відставати. Дорослі – перекваліфіковуватися на інші спеціальності, розвивають нові навички та компетенції. Ці навички не лише заробіток, а й спосіб відчувати себе потрібним. Взагалі, така активність переселенців – не просто реакція, а прагнення повернути спосіб контролю над життям, зруйнованим війною.

Психічна гнучкість переселенців не тільки надає можливість виживати, а й інтегруватися в нове середовище, зберігаючи надію на повернення назад. У тимчасових оселях – чи то модульні будиночки, чи орендована квартира – переселенці створюють затишок: розташовують на підвіконні вазони із квітами, вішають дитячі малюнки, готують їжу від гуманітарки, називаючи себе «шеф-поварами воєнного часу». Цей оптимізм – не наївність, а свідомий контроль, стійкість, які дозволяють пережити травми й невизначеність, особливо коли новини про рідні міста приносять тільки біль. Попри втрату домівок через обстріли чи окупацію, багато українських переселенців тримаються за віру в краще. Як зазначає О.І. Гуменюк, збереження оптимізму та віри в майбутнє є важливим чинником психологічної адаптації переселенців [1].

Адаптаційні властивості переселенців, як зауважує Л.В.Степаненко, взаємопов'язані з емоційними властивостями, які визначають саме змістовні характеристики адаптаційного рівня емоційної саморегуляції особистості [4]. Переселенці за будь-яких умов зберігають почуття власної гідності та самоповаги.

Деякі переселенці знаходять у війні не лише біль, а й сенс. Пошук сенсу набуває позитивного значення, дозволяє завершити переосмислення травми й рухатися далі. Війна не зруйнувала минуле людей, а й відкрила нові горизонти: від цифрових навичок до культурних ініціатив. Замість того, щоб тривожитися про майбутнє, переселенці зосереджуються на сьогодні та конкретних завданнях. Наприклад, втративши бізнес, люди намагаються волонтерити, розвозячи хліб у прифронтові села, відчуваючи, що власний досвід потрібен іншим, з яким вони можуть поділитися. Ведуть блоги про життя ВПО, ділячись історіями виживання, які надихають тисячі людей. Як зазначено на офіційних сайтах iom.org.ua, unicef.org/ukraine, minre.gov.ua адаптація внутрішньо переміщених осіб відбувається через збереження соціальних зв'язків, підтримку громади та розвиток нових навичок [3]. В Україні переселенці активно спираються на соціальні мережі, як реальні, так і віртуальні. У 2022 році в перші місяці війни переселенці отримували від них всю інформацію про виживання. Через мережі дізнавалися про різні громадські організації, які надавали допомогу, від гарячої їжі на вокзалах до одягу й памперсів для дітей. Громадські організації вирішували питання юридичної й психологічної допомоги, виплат ВПО. Також громади створювали власні мережі, де можна ділитися контактами, виходити на ярмарки вакансій. Пошук та використання соціальної підтримки стали невід'ємною частиною життя переселенці. Як зазначає Л.А. Лебедева, соціальна підтримка є ключовим чинником у подоланні стресових ситуацій [2].

Переселенці вірять, що можуть подолати все – від окупації до бюрократії. Ця впевненість народжується з досвіду: якщо вони вижили під обстрілами чи під час евакуації, то зможуть впоратися й із новим життям. Переселенці України це не просто жертви війни, а хранителі невидимого коду стійкості, які тече в жилах цієї землі ще з часів козаків і трипільців. Їхня сила – не в гучних перемогах, а в тихій мелодії, яку вони грають на струнах розірваного життя, ніби старовинні бандуристи серед руїн. Вони не просто адаптуються – вони будують мости між минулим і майбутнім, де кожен крок – це цеглина в новій історії.

Їхня стресостійкість – це не відповідь на сьогодення, а шепіт предків, що нагадує: «Ти – частина нас, а ми завжди вставали з попелу». Можливо, вони – це зерна, розкидані вітром війни, які проростають не тільки для себе, а й для світу, показуючи, як із хаосу народжується не просто життя, а цілий сад, де кожна квітка співає про незламність.

Таким чином, стресостійкість переселенців – це не просто сукупність якостей особистості, а феномен, що відображає дух нації. Це здатність активно долати труднощі, адаптуватися до нових умов життєдіяльності, при цьому зберігати надію й гідність, шукать позитивний сенс, надавати підтримку

іншим людям, розвиватися й вірити у себе. Можливо, переселенці це дзеркало, у якому ми бачимо не тільки їхню силу, а й нашу власність, приховану до часу, коли вона знадобиться, щоб іти далі.

Список використаних джерел

1. Гуменюк О. І. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. Київ: Університет «Україна», 2020. 215 с.
2. Лебедева Л. А. Психологія стресу: Теоретичні та практичні аспекти. Харків: Фоліо, 2018. 189 с.
3. Офіційні сайти: iom.org.ua, unicef.org/ukraine, minre.gov.ua.
4. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптаційних властивостей та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2021. Вип. 2. С.62-68.

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Фоміних І.В.

*здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»*

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Блінов О.А.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій,
ПВНЗ «Європейський університет»*

Емоційна стійкість є важливим психологічним феноменом, що визначає здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та підтримувати психологічне благополуччя у складних життєвих обставинах. Термін «емоційна стійкість» (emotional resilience) у науковій літературі розглядається як комплексна здатність особистості адаптуватися до емоційних викликів, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після кризових ситуацій. Дослідження в цій галузі охоплюють вивчення факторів, що сприяють розвитку емоційної стійкості, таких як когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, соціальна підтримка та індивідуальні риси особистості [1; 2].

Вивчення емоційної стійкості має важливе значення не лише для розуміння механізмів психологічної адаптації, але й для розробки ефективних програм психосоціальної підтримки. Це питання набуває особливої актуальності під час війни в Україні, коли багато людей зіштовхуються з інтенсивними емоційними навантаженнями, втратою рідних, вимушеним переселенням та невизначеністю щодо майбутнього. Зростання інтересу до цієї проблематики в Україні спричинило збільшення кількості наукових досліджень, серед яких варто відзначити праці О. Блінова, П. Горностая, Т. Титаренко, Т. Ларіної, О. Хамініч, Г. Лазос та інших.

Існують різні наукові підходи до вивчення емоційної стійкості. Психологічний підхід розглядає її як частину емоційно-вольової сфери особистості, яка проявляється у здатності протистояти стресовим впливам. Психофізіологічний підхід фокусується на дослідженні фізіологічних реакцій організму у відповідь на стрес, зокрема діяльність нервової та ендокринної систем. Інтегративний підхід охоплює аналіз взаємозв'язків між емоційними, когнітивними та поведінковими компонентами, підкреслюючи цілісну природу емоційної стійкості [3].

На рівень емоційної стійкості впливають кілька основних чинників. До індивідуальних характеристик належать тип нервової системи, рівень саморегуляції, особистісні риси та емоційна зрілість. Соціальні фактори включають підтримку з боку сім'ї, друзів і громади, а також досвід подолання складних ситуацій. Важливу роль відіграють також психологічна підготовка та мотивація до адаптації та розвитку.

Війна значно підвищує рівень емоційного навантаження, що призводить до емоційного виснаження та зниження адаптивних можливостей. На приклад у студентів основні чинники, що сприяють цьому, – це постійна тривога, невизначеність майбутнього, інформаційне перенасичення та соціальна ізоляція. «Постійне емоційне напруження та страх за власне майбутнє створюють додаткове психічне навантаження на студентську молодь, підвищуючи ризик розвитку емоційного виснаження» [2].

Для оцінки рівня емоційної стійкості використовуються психодіагностичні методики, такі як тест-опитувальники, проективні методи, спостереження та експертні оцінки. Формуванню емоційної стійкості сприяють програми тренінгів з розвитку саморегуляції, адаптивності та психологічної стійкості, зокрема методи аутогенного тренування та когнітивно-поведінкової терапії.

Розвиток емоційної стійкості є важливим компонентом психологічної підготовки майбутніх фахівців у різних сферах, зокрема в освіті, медицині, військовій справі. «Емоційна стійкість забезпечує не лише збереження працездатності, а й сприяє швидшій адаптації до екстремальних умов» [1].

Висновок. Емоційна стійкість – це здатність ефективно діяти в стресових умовах, зберігаючи рівновагу та адаптивність. Вона формується під впливом індивідуальних і соціальних факторів, таких як тип нервової системи, самоконтроль, соціальна підтримка та досвід подолання труднощів. Для її оцінювання застосовуються психодіагностичні методики, а розвиток можливий завдяки когнітивно-поведінковій терапії та технікам саморегуляції. Підвищення емоційної стійкості сприяє адаптації, запобігає вигоранню та забезпечує працездатність майбутніх фахівців.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки: автореф. дис. канд. психол. наук : 20.02.02 Військова педагогіка та психологія. О. А. Блінов; Київський військовий гуманітарний інститут. Київ, 1999. С. 232.

2. Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога : дис. канд. психол. наук: 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Пилипенко Катерина Валентинівна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. С. 238.

3. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій*. Серія: педагогіка та психологія, 2025. №7. С. 10–25. DOI: 10.54929/2786-9199-2025-7-10-01.

ВІЙНА В УКРАЇНІ ЯК ТРИГЕР ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ОНКОХВОРИХ: ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Фролов Р.В.

аспірант факультету психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Блінов О.А.

доктор психологічних наук, професор

професор кафедри практичної психології

та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

Повномасштабна війна в Україні, значно вплинула на сферу охорони здоров'я. Особливо сильно це вплинуло на найбільш вразливі групи пацієнтів. Згідно з дослідженнями EFPIA (Європейської федерації фармацевтичної індустрії та асоціацій) онкохворі пацієнти частково втратили доступ до необхідного лікування та якісної медичної підтримки [1]. Що в свою чергу значно вплинуло на їх психоемоційний стан та підсилило їх екзистенційну тривогу.

Американський психотерапевт Ірвін Ялом у своїй книзі «Екзистенційна психотерапія», характеризує екзистенційну кризу як глибокий внутрішній конфлікт, який виникає в результаті усвідомлення основних екзистенційних данностей: смерті, свободи, ізоляції та безглуздості. І. Ялом вважає, що такого роду криза, проявляється як екзистенційна тривога, що виникає внаслідок неспроможності надати життю певний суб'єктивний сенс та інтегрувати його у свою власну систему життєвих цінностей [2]. Це може призвести до глибоких змін у психічному стані людини, аж до депресії.

На базі Вінницького онкологічного центру, ми провели опитування 30 онкопацієнтів, віком від 19 до 63 років, (12 чоловіків та 18 жінок), з використанням адаптованого опитувальника В. Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги» (адаптація В.В. Кучина) [3]. Опитувальник ґрунтується на визначенні п'яти ключових екзистенційних проблем. Страх смерті, страх втрати сенсу життя, страх ідентичності, страх самотності та відчуття провини.

За результатами опитування у 18 (60%) респондентів діагностується екзистенційний страх смерті. Він проявляється у тривозі перед невідомим, почутті втрати контролю та очікуванні «неминучого». На тлі військових дій ці прояви можуть посилюватись [4]. У 11 (36.7%) респондентів діагностується

страх перед втратою сенсу життя, що може вказувати на зміну життєвих орієнтирів після встановлення діагнозу та через зміни у соціальному житті через військові дії. Страх ідентичності – зустрічається у 7 (23,3%) респондентів. За результатами опитування, найбільш домінуючим виявився екзистенційний страх самотності. Він зустрічається у 23 (76.6%) респондентів. Це може свідчити про втрату відчуття зв'язку з іншими людьми та про нестачу зовнішньої підтримки. Це також корелюється із сучасними дослідженнями в сфері психоонкології, які вказують, що соціальна ізоляція – один із основних факторів дистресу у онко пацієнтів [5]. У 8 (26.6%) респондентів діагностується відчуття провини.

Для глибшого розуміння внутрішніх переживань пацієнтів, ми провели з ними короткі напівструктуровані інтерв'ю. В них ми обговорили питання сенсу життя, вплив війни на них, обговорили найбільші страхи та тривоги.

Пацієнти молодшого віку (19-35 років), часто говорили про страх самотності, невизначеність майбутнього та втрату контролю, війна тільки посилила їх переживання. У їх висловлюваннях переважали розчарування, фрустрація та страх за майбутнє.

Пацієнти середнього віку (36-52 років) казали що найбільше переживань у них викликає страх не встигнути завершити важливі справи, переживання за дітей та родини. Багато хто відмічав почуття провини.

Літні пацієнти (58-63 роки) кажуть що найбільше переживань у них викликає страх самотності, дехто відчуває почуття провини за свою хворобу. Деякі пацієнти займаються переосмисленням свого життя і переймаються через помилки минулого.

Пацієнти неодноразово відзначали, що війна стала додатковим стрес фактором, вона посилила відчуття безпорадності, емоційної виснаженості та екзистенційної тривоги. А у поєднання із хворобою це сформувало подвійну загрозу, як фізичну, так і екзистенційну.

Висновки. Ми можемо бачити, як зростає необхідність у якісній психологічній допомозі онко пацієнтам. Війна посилює не лише фізичну загрозу, а й загострює екзистенційну кризу, що для онкопацієнтів має подвійний вплив. Психологічна підтримка має бути спрямована не лише на емоційне врегулювання, а й на відновлення сенсу, життєвих цінностей і зв'язку з оточенням. З цією задачею можуть впоратись екзистенційно орієнтовані підходи, такі як: майндфулнес-практики, які націлені на зменшення тривоги та посилення усвідомлення, метафоричні асоціативні карти, які можна використовувати як інструмент для вираження глибинних переживань, арт-терапевтичні методи, які допоможуть екологічно врегулювати емоції та страхи та екзистенційні інтерв'ювання, які сприятимуть переосмисленню сенсу життя в умовах хвороби та війни.

Список використаних джерел

1. European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations. (2023). The impact of the war in Ukraine on oncology patients.

https://efpia.eu/media/677308/efpia-the-impact-of-the-war-in-ukraine-on-oncology-patients_final.pdf

2. Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. Basic Books.
3. Кучина В.В. (2020). Адаптація та валідація англomовної версії опитувальника Вінцента ван Брюггена «види екзистенційної тривоги». *World science*, 3 (6 (58)), 56-65. doi: 10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123
4. R. Philipp, C. Walbaum, U. Koch, et al., Existential distress in advanced cancer: A cohort study, *General Hospital Psychiatry* (2024), <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2025.02.023>
5. Breitbart, W., Butow, P., Jacobsen, P. B. et al., (2021). *Psycho-oncology* (4th ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780190097653.001.0001>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

Чернова В.К.,
викладач кафедри української мови, психології та педагогіки,
Харківський національний медичний університет

Сучасні воєнні конфлікти мають не лише фізичні, а й глибокі психологічні наслідки, що відображаються у життя мільйонів людей, особливо в умовах тривалих бойових дій. Психологічні травми, пережиті під час війни, є однією з найважчих форм насильства, оскільки вони зачіпають не лише психіку конкретних осіб, але й цілу націю, її культуру, соціальні структури. Україна, що переживає період війни з агресором, стикається з масовими викликами, що стосуються як підтримки фізичного здоров'я, так і відновлення психічного стану населення. Особливу роль у подоланні наслідків воєнного стресу відіграють психологічні ресурси, які є важливими інструментами для відновлення та збереження психічної стійкості в умовах кризових ситуацій. Це внутрішні механізми саморегуляції, здатність людини адаптуватися до нових умов, шукати сенс навіть у найтяжчих ситуаціях. Однак в умовах сучасної війни ці ресурси можуть бути значно вичерпані або змінені під впливом постійного стресу, травм та емоційних перевантажень. Тому надзвичайно важливим є не лише розуміння механізмів їхнього функціонування, а й впровадження ефективних стратегій для підтримки людей у складних умовах.

Психологічні ресурси – це не лише внутрішні здатності особистості до адаптації, а й її здатність використовувати доступні соціальні і культурні інструменти для збереження психічної стійкості. Індивідуальні психологічні ресурси включають в себе такі компоненти, як самоконтроль, мотивація до самовдосконалення, емоційна стійкість, а також здатність до перебудови думок і переживань під час стресових ситуацій. Дослідники І. В. Ващенко та Б. Б. Іваненко говорять, що здатність до смислотворення в умовах стресу дозволяє людині не тільки зберегти психічну рівновагу, а й знайти нові орієнтири для подальшого життя [1].

Незважаючи на великі труднощі, які переживають люди в умовах війни, наявність внутрішніх психологічних ресурсів дозволяє багатьом з них знаходити способи подолання стресу, зберігати надію на майбутнє та долати

наслідки травмуючих подій. Згідно з дослідженнями І. М. Періг, особистість, яка має високу мотивацію до саморозвитку та здатність до когнітивної гнучкості, має більше шансів не лише подолати труднощі, але й досягнути значних особистісних змін, зміцнюючи свою стійкість у тривалих кризах [2].

Психологічні ресурси можна поділити на два основних типи: індивідуальні та соціальні. Індивідуальні ресурси включають в себе мотиваційні механізми, здатність до емоційної саморегуляції та усвідомлення особистих життєвих цілей, що дає можливість долати труднощі. Соціальна підтримка є важливим компонентом, який визначає здатність людини адаптуватися до умов війни та зменшувати негативний вплив стресових ситуацій. Як зазначають Silove, Ventevogel і Rees (2022), соціальна підтримка, що надходить від родини, друзів, громади, а також організацій та держави, сприяє відновленню емоційної рівноваги та знижує рівень стресу [5]. В умовах війни соціальна підтримка допомагає людині зберігати внутрішню гармонію, навіть у моменти емоційного розладу, забезпечуючи відчуття безпеки та стабільності. Дослідження Терещук А.Д підкреслюють, що підтримка з боку соціальних мереж та спільнот знижує рівень тривоги, прискорюючи процес адаптації до нових умов [3]. Соціальна підтримка є важливим ресурсом для не тільки індивідуального відновлення, але й для зміцнення соціальної згуртованості, що є необхідним для подолання гуманітарної кризи.

Емоційна саморегуляція є важливим внутрішнім механізмом, який дозволяє людині ефективно управляти своїми емоціями в умовах стресу. Вона включає в себе здатність розуміти, контролювати та адаптувати свої емоційні реакції до вимог конкретної ситуації. Дослідження Hobfoll і Mancini (2020) свідчать, що люди, які можуть управляти своїми емоціями, мають більші шанси подолати негативні психоемоційні стани, не піддаючись їх руйнівному впливу [4]. В умовах війни емоційна саморегуляція є надзвичайно важливою, оскільки постійний стрес, а також травмуючі події можуть сприяти розвитку серйозних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Висновки. Психологічні ресурси, як внутрішні, так і соціальні, є критично важливими для подолання наслідків війни та підтримки психічного здоров'я. Індивідуальні ресурси, такі як емоційна саморегуляція та здатність до адаптації, допомагають людині зберігати стійкість у стресових умовах. Соціальна підтримка, у свою чергу, забезпечує відчуття безпеки та стабільності, сприяючи швидшому відновленню. Залучення цих ресурсів на особистісному та соціальному рівнях є необхідним для подолання травм та адаптації до нових умов, що дозволяє людям не лише пережити кризу, а й віднайти нові орієнтири для подальшого життя.

Список використаних джерел

1. Ващенко І. В.; Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць *«Проблеми сучасної психології»*, 2018, 40: С. 33-49.
2. Періг І. М. Психологічна допомога при гострому переживанні травмуючих подій війни. Збірник тез III Міжнародної наукової конференції *«Воєнні конфлікти та*

техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 20-21 квітня 2023. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2023. С. 23–25.

3. Терешук А.Д. Травматичний досвід особистості: зміни та наслідки. Міжнародний журнал загальна та медична психологія. *Загальна психологія*. № 4(04), Київ, 2019. С. 34-35.

4. Hobfoll S.E., Mancini A.D., Hall B.J., Canetti D., Bonanno G.A. The limits of resilience: distress following chronic political violence among Palestinians. *Social Science Medicine*. 2011 Apr;72(8):1400-1408.

5. Silove D/, Ventevogel P. Living through interminable adversity: the mental health of the Afghan people. *World Psychiatry*. 2022 Feb;21(1):55-56.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Шемусік І.А.

**здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»**

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник: Блінов О.А.

доктор психологічних наук, професор

професор кафедри

практичної психології та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет»

В умовах сьогодення люди стикаються з різного роду стресовими факторами, це призводить до того, що кожна людина постійно розвиває вміння адаптуватися до нових життєвих позицій. Проте в умовах воєнних дій ці всі стресові фактори посилюються, що є додатковим стресом для цивільного населення поряд з виконанням повсякденних задач та обов'язків. Це стосується і здобувачів вищої освіти, які не дивлячись на вируючий військовий конфлікт, мають не зупинятись у здійсненні навчально-пізнавальної діяльності. У студентів стрес є невід'ємною частиною навчального процесу, а в умовах воєнних дій він посилюється через додаткові стресори: загрозу безпеці, невизначеність, перебої в освітньому процесі, відключення електроенергії, обмеженість ресурсів, онлайн навчання, відсутність живої комунікації та підвищена складність концентрації. У таких умовах стресостійкість є життєво важливою навичкою, яка допомагає не лише пережити труднощі, а й адаптуватися до нових реалій, зберігаючи мотивацію, здоров'я та працездатність.

Легкість процесу адаптації до змін залежить від сприйняття людиною стресової ситуації та визначає її ключову характеристику – стресостійкість, тобто здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до труднощів та зберігати психологічну рівновагу навіть у складних умовах.

Дослідженнями стресостійкості, її рівня, умов формування та впливу на якість життя займалися та займається багато дослідників. Дослідження проблем

психологічних особливостей стресостійкості в юнацькому віці висвітлено в працях Л. Афанасенко, М. Кузнецова, О. Кузнецова, А. Маєвської, І. Мартинюк, Л. Омельченко, Т. Рєзник, К. Фоменко, С. Яшник та ін. [2].

Розглянемо кілька актуальних досліджень стресостійкості студентів в різних навчальних закладах України проведених після початку повномасштабних воєнних дій. Одним із досліджень, у якому детально розглядалось проблему стресостійкості є робота І. Дубової. Використовуючи опитувальники для оцінки рівня тривожності, емоційного стану та здатності до адаптації, вона встановила, що 63% студентів мають низький рівень стресостійкості, а понад 70% – підвищену тривожність. Крім того, дослідження показало, що чим вищий рівень тривожності, тим нижча здатність до адаптації [1].

Інше дослідження, проведене С. Мороз, розглядало копінг-стратегії студентів, тобто способи, які вони використовують для подолання стресу. Ці результати свідчать про те, що більшість студентів не володіють ефективними механізмами саморегуляції. Також було встановлено, що 50% респондентів використовують неадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення проблем або емоційне реагування (тривога, паніка, агресія). Натомість лише незначна частка студентів вдається до активних стратегій подолання стресу [2].

Дослідження Н. Савелюк дозволило краще зрозуміти конкретні симптоми стресу, які відчувають студенти: 83% скаржаться на труднощі із зосередженням уваги, 70% – на негативні думки, 64% – на підвищене відволікання, 81% відчувають тривожність, 66% – дратівливість, 41% – депресивний настрій. Щодо фізіологічних проявів стресу, то 77% респондентів скаржилися на підвищену втомлюваність, а 70% – на головні болі та напруженість у м'язах [3].

На основі аналізу цих досліджень бачимо, що більшість студентів стикаються з надзвичайно високими рівнями тривожності, емоційного напруження та когнітивного виснаження, не мають сформованих механізмів подолання стресу, що призводить до використання неефективних стратегій. Водночас дослідження показали, що студенти, які вміють аналізувати ситуацію і концентруватися на конкретних діях, краще адаптуються до складних умов.

Необхідно усвідомити, що стресостійкість – це не просто вроджена риса, а навичка, яку можна і потрібно розвивати. Розвиток стресостійкості студентів – це не лише про подолання труднощів, а й про формування покоління, яке здатне будувати нове, краще майбутнє. Треба створювати комфорт навчального середовища, адаптацію навчальних програм до реальних умов війни, навчати молодь розуміти вплив стресу та вміти врегульовувати свій психоемоційний стан, інвестувати у психічне здоров'я та добробут студентства. Майбутнє України залежить не лише від фізичної витривалості, а й від психологічної стійкості тих, хто буде її відбудовувати.

Список використаних джерел

1. Дубова І. А. Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота / І. А. Дубова; наук. керів. канд. психол. наук, доц. О. О. Халік. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2023. 55 с.

2. Мороз С. О., Кузьменко Ю. В. Аналіз формування стресостійкості в старшому юнацькому віці. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників в умовах безперервної освіти : матеріали науково-практичної конференції, м. Вінниця, 17 січня 2025 р. / відкритий Репозиторій Вінницької академії безперервної освіти. Вінниця: «Вінницька академія безперервної освіти», 2025. С. 152–156. УДК 159.9.072.43.

3. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства // *Психологія: реальність і перспектив*: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2022. Вип. 18. С. 141–152. УДК 159.923.2.

ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

10 квітня 2025 р.

Підписано до друку 24.06.2025. Формат 60х84/16. Папір
офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 29,88.

Друк: поліграфкомбінат Європейського університету. 03115,
Україна, Київ-115, вул. Депутатська, 15/17.

Реєстраційне свідоцтво ДК №3833 від 14.07.2010 р.